

La Mélisse

Melissa officinalis — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

La **mélisse officinale** (*Melissa officinalis*), également appelée « piment des abeilles » ou herbe au citron, est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées, originaire du bassin méditerranéen oriental et d'Asie occidentale. Cultivée depuis des millénaires pour ses vertus apaisantes et son parfum citronné caractéristique, elle est très prisée au jardin comme en cuisine.

Nom scientifique :	Melissa officinalis
Famille :	Lamiaceae (Labiées)
Cycle de vie :	Plante vivace touffue
Hauteur :	40 à 80 cm



Melissa officinalis (feuilles)

2. Description et Caractéristiques

La mélisse se compose de feuilles ovales, gaufrées, aux bords dentelés, d'un vert lumineux, dégageant un parfum intense et rafraîchissant de citron lorsqu'on les froisse. Elle produit de petites fleurs blanches ou jaunâtres en été qui attirent activement les abeilles (d'où son nom grec *meli* qui signifie miel).

Le saviez-vous ? Les Carmes ont rendu célèbre l'« Eau de Mélisse » dès le XVII^e siècle, un élixir médicinal traditionnel réputé pour fortifier le cœur et calmer les nerfs.

3. Culture et Entretien

La mélisse est une vivace robuste et facile à cultiver, qui a tendance à s'étaler rapidement :

- **Exposition** : Soleil ou mi-ombre. Elle apprécie la luminosité sans un soleil brûlant permanent.
- **Sol** : Riche, frais, humifère et bien drainé. Elle redoute les sols excessivement secs.
- **Plantation** : Au printemps ou en automne. Prévoir un espace suffisant car la touffe s'élargit d'année en année.
- **Arrosage** : Régulier en période de sécheresse pour conserver un beau feuillage tendre.
- **Entretien** : Rabattre sévèrement la touffe après la floraison pour stimuler l'apparition de jeunes feuilles fraîches et savoureuses.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Apaisante :	Reconnue pour ses propriétés sédatives douces, elle aide à lutter contre le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil.
Digestion :	Soulage les spasmes digestifs, les ballonnements, les nausées et facilite le transit intestinal.
Antivirale :	Contient des composés actifs efficaces pour apaiser les poussées d'herpès labial en application locale.
Tonique :	Revigorante pour l'esprit, elle aide à retrouver clarté mentale et sérénité.

5. Utilisation en Cuisine

Une herbe délicate aux notes subtilement citronnées :

- **Infusions et Tisanes** : Incontournable en fin de repas pour une infusion relaxante et digestive au parfum de citron.

- **Desserts et Salades de Fruits** : Se marie à merveille avec les fruits frais, les sorbets, les panna cottas et les salades de fruits estivales.
- **Poissons et Volailles** : Quelques feuilles ciselées relèvent délicatement les sauces légères pour poissons, les volailles et les marinades.

Conseil chef : La mélisse perd rapidement son arôme subtil à la cuisson ; privilégiez une utilisation crue ou ajoutez-la hors du feu au dernier moment.