Aspérule Odorante

Gaillet des bois (Galium odoratum)



Cueillir la moitié supérieure de la plante en début de floraison. Récolte en avril – mai.

Descriptif Botanique

Petite plante forestière à tige fine et carrée (section de croix), garnie de quelques « rosettes » de feuilles superposées. Petites fleurs blanches, groupées, à 4 pétales. Fleurit en avril – mai.

Propriétés & Santé

C'est un stimulant hépatique et digestif. Elle calme le système nerveux, améliore la circulation sanguine et possède des propriétés anti-douleur et désinfectante.

Usages Culinaires

EN CUISINE

Elle s'utilise **séchée uniquement**. La plante séchée a une odeur vanillée délicieuse, et sert à parfumer des desserts ou des boissons.

Dans certains pays, on l'utilise pour un « vin de mai » : on fait macérer l'aspérule quelques heures dans un vin blanc que l'on sert frais et mélangé de limonade ou d'eau gazeuse.

EN TISANE

L'aspérule séchée sert à préparer d'agréables tisanes calmantes et digestives. Elle est excellente en tisane du soir.

> **Attention à bien la sécher :** si la plante devient noire, elle est toxique !

Recette : Crème à l'aspérule

Ingrédients :

- Une petite poignée d'aspérules séchées
- 5 dl de lait
- 3 ou 4 œufs
- 2 à 4 cs de sucre brun

Préparation :

- Mettre l'aspérule dans le lait, chauffer, retirer du feu et laisser tirer ¼ d'heure.
- Battre vivement les œufs avec le sucre brun.
- Verser le lait refroidi sur ce mélange en filtrant les aspérules.
- Tout en battant constamment, chauffer lentement jusqu'avant le point d'ébullition **MAIS SANS LAISSER CUIRE** (80°C max).
- Consommer froid.