

ASPÉRULE ODORANTE

Galium odoratum

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > 10 à 30 cm de hauteur
- > En colonies, principalement sous les hêtres
- > Fleurs blanches en entonnoir
- > Odeur aromatique surtout après séchage
- > Feuilles disposées 'en étoile' autour de la tige

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Forêts ombragées herbeuses, principalement de hêtres ou d'autres feuillus. Sols humides.
Fréquence	Assez commun à rare selon les régions
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	10 à 30cm de hauteur
Port / Tige	Tige lisse et quadrangulaire, non ramifiée
Feuilles	Feuilles de 2 à 4cm de long, lancéolées et pointues, rugueuses au bord, disposées par 6-8 en verticilles autour de la tige , persistant deux ans
Fleurs	Blanches à 4 pétales, en forme d'entonnoir et disposées en corymbes
Fruits	Fruits recouverts de poils raides avec un crochet
Racine	Multiples rhizomes
Divers	Mellifère
Odeur	Plante quasi inodore mais qui révèle une odeur aromatique de foin, de miel et de vanille lors de la dessiccation. Cette odeur caractéristique est celle de la coumarine.
Cycle et floraison	Vivace / Floraison d'avril à juin
Distribution	Presque toute l'Europe mais absent de la péninsule ibérique
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtdfx-nn-29125-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.
Famille	Rubiacées (<i>Rubiaceae</i>)
Noms vernaculaires	Belle étoile, Reine des bois, Petit muguet ou muguet des bois, Thé suisse, Apérinette,
Etymologie	<i>Galium</i> : gaillet, en latin. <i>odoratum</i> : odorant, en latin.
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Excellente plante aromatique utilisée pour parfumer plats et boissons, dont le fameux 'Maitrank' (=boisson de mai)
Mise en garde	De fortes doses peuvent provoquer maux de tête, troubles hépatiques et digestifs. Attention en séchant la plante: veiller à éviter toute moisissure qui apporterait la formation de dicoumarol pouvant provoquer des hémorragies.
Parties utilisées	
Feuilles & fleurs	Utilisées pour parfumer plats, boissons, pâtisseries, tisanes et garde-robes, la plupart du temps après avoir été séchées. Parfois utilisées fraîches.
Confusions possibles	
Gaillet des bois (<i>Galium sylvaticum</i>)	Tige ronde et fleurs en panicule lâche
Gaillet gratteron (<i>Galium aparine</i>)	Plus haut et plus rêche, il ne présente pas l'odeur caractéristique de l'aspérule

Récolte & conservation

Récolte:

Feuilles et fleurs se récoltent au printemps, en prenant garde de ne pas arracher les racines pour permettre à la plante de survivre.

Conservation:

Séchage: l'aspérule peut conserver son odeur aromatique assez longtemps. Pour éviter la formation de dicoumarine (hémorragique), on veillera à éviter toute moisissure.

Composition

Coumarine, aspéruloside, monotropéines et substances amères

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Galium odoratum sur Google images](#)
- [Galium odoratum sur Wikipedia](#)
- Vidéo de 'la ronce et l'ortie': <https://www.youtube.com/watch?v=59cKNHvkj5c#t=208>
- Vidéo sur l'aspérule et le Maitrank: http://www.rtbef.be/video/detail_l-asperule-odorante?id=1917753