

LIERRE TERRESTRE

Glechoma hederacea



Description rapide

- > Petite plante rampante formant des tapis
- > Fleurs violet clair tâchées de pourpres
- > Feuilles et fleurs odorantes, aromatiques

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Pousse dans des sols riches et ombragés: lisières forestières, chemins forestiers, haies, fourrés
Fréquence	Commun
Apparence générale	Petite plante rampante (de 10 à 30 cm) à feuilles arrondies et opposées. La tige est fine et carrée, les fleurs bilabiées (la corolle forme deux lèvres) sont violet tâchées de pourpre.
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	Entre 10 et 30 centimètres
Port / Tige	Plante rampante et traçante: tiges couchées (stolons) et velues
Feuilles	10 à 30 mm de diamètre, opposées-décussées (les paires de feuilles se positionnent successivement sur la tige suivant une rotation de 90°), longuement pétiolées, arrondies et échancrées à la base/réniformes, bord du limbe largement crénelé, d'un vert sombre et luisant, palmatinervées (dont les nervures partent toute d'un même point et s'écartent en faisceau ou étoile). Odeur aromatique caractéristique.
Fleurs	Corolles mesurant entre 15 et 20 mm, bilabiées, odorantes, d'une couleur violet clair tâchées de pourpre. Réunies par 2 ou 3 à l'aisselle des feuilles
Fruits	Formés de 4 petits akènes
Racine	Grêles
Pilosité générale	Tiges mollement velues
Odeur	Odeur aromatique caractéristique, rappelant un mélange de menthe, de citron et de fond des bois/d'humus
Saveur	Saveur assez rapeuse, de sous-bois, légèrement mentholée.
Cycle et floraison	Plante vivace, floraison de mars à mai. Les feuilles se trouvent toute l'année
Distribution	Toute l'Europe, Asie occidentale et boréale jusqu'au Japon
Statut	Préoccupation mineure
Ecologie	Fiche écologie E-Flore

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Glechoma hederacea</i> L. 1753
Famille	Lamiacées (<i>Lamiaceae</i>)
Noms vernaculaires	Couronne de terre, gléchome faux-lierre
Étymologie	<i>Glechoma</i> provient du latin <i>glechon</i> et du grec <i>glêchôn</i> , qui désignaient une espèce de menthe. L'épithète <i>hederacea</i> est issu de <i>hedera</i> , en lien avec le lierre grimpant (<i>hedera helix</i>), qui possède également des tiges rampantes.
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Très intéressant en condiment ainsi que pour l'aromatization de boissons, d'autant plus que le lierre terrestre est abondant et simple à trouver
Mise en garde	Contient des tanins et est donc relativement indigeste en grandes quantités
Parties utilisées	
Feuilles	Très bon condiment pour les salades, les soupes, les céréales, les boissons et les desserts. On en fait également des sauces et des flans. Notamment utilisées pour aromatiser la bière jusqu'au 17 ^e siècle.
Fleurs	Egalement utilisées pour aromatiser des boissons. Peuvent aussi servir de décoration sur les assiettes.
Confusions possibles	
Bugle rampante (Ajuga reptans)	Feuilles assez semblables, mais possède des fleurs bleues en épi terminal. La bugle rampante est également comestible, mais amère.
Alliaire officinale (Alliaria petiolata)	Jeunes feuilles assez semblables, mais glabres, plus claires avec une crénelure plus irrégulière. Odeur d'ail au froissement! Très bon comestible.

Récolte & conservation

Se récolte de mars-avril à novembre. Le moment optimal est au printemps (juin), lorsque ses feuilles dégagent leur plus bel arôme. Faire sécher dans une pièce sombre et aérée.

Composition

Les feuilles renferment de la vitamine C, une essence aromatique, du tanin et une substance amère.

Plus d'infos, images & vidéos

- [Lierre terrestre sur Wikipedia](#)
- [Lierre terrestre sur Tela Botanica](#)
- [Lierre terrestre sur Google Images](#)