

## **Melissa officinalis - Mélisse**



### **Utilisation :**

Utilisez les feuilles fraîches de mélisse ou sèches que vous récoltez en été pour les sécher à l'ombre sous abri aéré ou fraîches selon les besoins. Hachez-les finement pour les crudités, les salades, les potages, les plats mijotés, les sauces, les poissons, les mayonnaises, les marinades, les viandes etc... Son goût épicé rappelle celui du citron, les feuilles et les fleurs s'emploient en infusion en dose normale (environ 5 g pour une tasse), en bain pour la relaxation. Utilisez les branches dans les armoires pour éloigner les mites et votre linge aura une agréable odeur.

[Tapez ici]

## **Recettes culinaires :**

### **Limonade de mélisse**

#### **Ingrédient :**

11 g de feuilles de mélisse

2 litres d'eau

250 g de sucre

1 petit citron coupé en tranches.

Mettre tous les éléments dans une bonbonne et placer celle-ci au soleil pendant 4 à 5 jours, remuer régulièrement.

Filter.

Verser dans des bouteilles à limonade et fermer hermétiquement.

Exposer la boisson encore 7 jours au soleil, des bulles vont apparaître, puis conserver au frais.

Pour ouvrir les bouteilles, user de précaution, la limonade est gazeuse.

### **Poire pochée à la mélisse et sucre de mélisse**

#### **Ingrédients :**

4 petites poires

4 c. à s. de miel d'acacia

50 g de cassonade

1 gros bouquet de mélisse

5 gouttes d'huile essentielle de mélisse (facultatif)

#### **Préparation :**

**Sucre de mélisse :** lavez et épongez la mélisse. Retirez 15 feuilles et hachez-les finement au couteau. Gardez le reste du bouquet ainsi que les tiges pour l'infusion. Dans une casserole à fond

[Tapez ici]

épais, faites chauffer le sucre avec 2 c. à s. d'eau en remuant avec une spatule. Arrêtez juste avant l'ébullition. Laissez tiédir puis ajoutez l'huile essentielle et les feuilles hachées. Étalez le plus finement possible sur un papier sulfurisé.

Laissez sécher plusieurs heures puis brisez en flocons.

**Poires pochées :** Epluchez les poires, laissez-les entières avec la queue et déposez-les dans une casserole où elles seront bien serrées. Couvrez d'eau et ajoutez la mélisse restante, faites cuire à petit feu jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 15 minutes.

Laissez refroidir l'infusion, filtrez-la, puis ajoutez le miel.

Servez les poires pochées dans l'infusion et saupoudrez avec des flocons de sucre.

## **Recettes médicinales :**

### **Infusion**

#### **Troubles mineurs du sommeil et troubles digestifs, infection virale**

2 cuil. à soupe rases de feuilles séchées dans 1 l d'eau bouillante (on peut aussi préparer l'infusion avec des feuilles fraîches). Laisser infuser 10 min à couvert, puis filtrer.

Boire 2 tasses par jour entre les repas et plus si nécessaire.

La mélisse est souvent utilisée pour ses vertus calmantes et relaxantes.

#### **Contre les boutons d'herpès et les piqûres d'insectes :**

### **Infusion**

Imbiber une compresse de la même infusion préparée pour les usages internes et appliquer sur un bouton d'herpès 3 ou 4 fois par jour.

### **Friction**

Frotter une piqûre d'insecte avec des feuilles fraîches froissées atténue la douleur.

*{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}*

[Tapez ici]

[Tapez ici]

BINICÉTABLES  
— SUR MER —