



LE LAMIER POURPRE

Lamium purpureum

Famille : Lamiacées

Aire de répartition géographique : le lamier pourpre est une plante commune en Europe et en Asie, qui pousse volontiers à proximité des activités humaines (jardins, gravats, cimetières).

Récolte : la plante se trouve en abondance à la fin de la l'hiver / début du printemps.

Apprenez à le reconnaître



Surnommé ortie rouge, le lamier pourpre ne ressemble pourtant que très vaguement à la célèbre urticante.

Outre sa tige carrée caractéristique des lamiers et haute d'une dizaine à une trentaine de centimètres, il se distingue par ses feuilles légèrement incisées qui diminuent en taille et se colorent en pourpre en remontant vers le sommet, au milieu desquelles apparaissent de petites fleurs roses, labiées, disposées en étages.

TARTE AU LAMIER POURPRE

- Récolter l'équivalent d'un bol de sommités de lamier pourpre
- Hacher sur une planche et remettre dans le bol
- Ajouter trois oeufs, et 20 à 25 cl de crème fraîche, de lait de vache ou de lait végétal à votre convenance
- Verser dans une pâte à tarte préalablement étalée dans son moule
- Faire cuire au four une demi-heure à 200 degrés
- Vous pouvez bien entendu rajouter oignons, fromage et autres ingrédients à votre convenance, en sachant que le goût du lamier pourpre est plutôt discret une fois cuit.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES DU LAMIER POURPRE

S'il ne se trouve pas en herboristerie de nos jours, le lamier pourpre a connu de nombreuses indications en médecine populaire qui lui attribue les mêmes propriétés qu'aux autres lamiers : la plante est dépurative, diurétique, anti-anémique. Elle a aussi utilisée contre les règles douloureuses, les plaies, les ulcères, ou encore contre les maux d'oreilles.

Les feuilles crues ont un goût de champignon et peuvent être utilisées mélangées dans une salade. Les fleurs douces et agréables peuvent être ajoutées à des desserts, ou transformées en sirop à condition d'être suffisamment patient pour les cueillir !

Les sommités (fleurs + feuilles) peuvent être utilisées consommées cuites comme dans la recette qui suit.

Eliane Astier