

# Château de Midans

## Jardin d'herbes



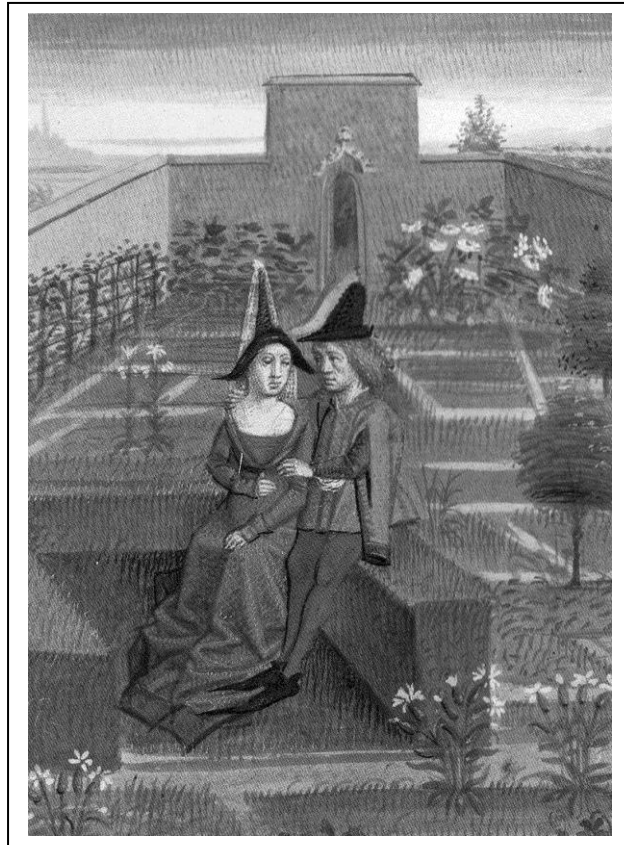
*Vous verrez au cours de votre promenade des plantes d'hier et d'aujourd'hui aux nombreuses propriétés. En parcourant ce document, vous découvrirez que certaines ont une longue histoire et qu'elles étaient déjà exploitées dès l'Antiquité ou encore le Moyen Âge pour leurs vertus culinaires, médicinales ou même magiques.*

# Un jardin au Moyen Âge

## La structure des jardins

Le jardin médiéval peut symboliser l'image du paradis :

C'est un jardin qui reflète la perfection : bien entretenu, bien dessiné, à l'image d'une âme équilibrée. Il est planté d'arbres et de fleurs pour louer la bonté du Seigneur qui a offert à l'homme des espèces belles à regarder, agréables à savourer ou à croquer. Ses allées dessinent une croix et figurent les quatre axes du monde. Ses massifs carrés symbolisent la terre et ses motifs en forme de cercle symbolisent le ciel, le jardin étant un site initiatique où l'âme cherche à s'élever de la terre vers le ciel.



Les jardins médiévaux sont souvent composés de plusieurs jardins :

- un carré d'herbes :
- un cloître,
- un potager,
- un verger,
- un pré fleuri.

## *Les plantes :*

- Les plantes **ornementales** comme la giroflée, le lis blanc, la pivoine, la violette, la camomille, la pervenche, le bleuet ou encore la rose agrémentent les jardins.
- Les plantes **aromates et condimentaires** comme le romarin ou la ciboulette sont indispensables pour assaisonner les préparations culinaires ou comme médicaments dans les préparations pharmaceutiques. La frontière entre ces deux emplois est ténue, du moins à l'époque médiévale.
- Les plantes **marâchères** et **pothèbes** consommées principalement cuites en potages ou potées telles que le poireau, le chou, les bettes, les laitues ou les chicorées, des légumes graines comme les lentilles ou les pois chiches, des légumes racines comme le navet, le panais le raifort, la bardane, le chervis sont à la base de l'alimentation.
- les plantes **céréalières** comme le blé noir ou sarrasin, l'orge servent également à l'alimentation des hommes et du bétail.
- les arbres **fruitiers** : le prunier, le sorbier, l'amandier, le néflier, le poirier, le pommier, le cognassier, le châtaignier ou encore l'olivier sont autant d'espèces cultivées et appréciées.
- les plantes **médicinales** aussi appelées **simples** sont indispensables pour soigner la plupart des maux des hommes. On les retrouve sous différents thèmes comme les panacées, les plantes de la théorie des signatures, les espèces soulageant les maux de ventre, les purges, les remèdes des fièvres, les herbes expectorantes, les vulnéraires, ainsi que les plantes de femmes.
- les plantes **utilitaires** comme la saponaire appelée herbe à savon et **textiles** comme le lin, le chanvre ou encore l'ortie qui sont utilisées pour leurs fibres et qui permettent de tisser les vêtements.
- les plantes **tinctoriales** comme le safran ou encore le pastel et la garance permettent de teindre notamment les tissus.
- les plantes **magiques** et **maléfiques** comme la mandragore ou encore la ciguë.

**Ainsi ce sont des exemples de tous ces types de plantes que vous trouverez dans ce jardin.**

## 1- *Acanthe / Acanthis*

### Usages

En **phytothérapie**, les feuilles contiennent beaucoup de mucilage et sont employées en infusion ou cataplasmes contre les hémorroïdes ou les cystites.

## 2- *Bryone / Bryonia dioica*

### Usages :

En **médecine**, plante encore utilisée de nos jours, mais fortement toxique par voie d'ingestion si elle n'est pas préparée correctement.

### Histoire :

Aphrodisiaque réputé, cette plante aussi appelée « **le navet du diable** » ou « **navet galant** », cette plante accroît tout : ardeur, bonne aubaine, chance au jeu, prospérité dans les entreprises. Elle augmente même la tolérance à l'alcool.

Aussi appelée « **Mandragore du pauvre** », elle peut suppléer la mandragore dans tous ses emplois.

## 3 - *Agastache Anisée*

### Usages :

En **cuisine**, s'utilise en infusion, son parfum est proche de l'anis.

## 4 - *Agastache Rugosa*

### Usages :

En **cuisine**, s'utilise comme l'agastache anisée, en infusion, mais son parfum est plus proche de la menthe.

## 5- *Onagre / Oenothera Erythroepala*

### Usages :

En **cosmétologie**, on emploie son huile.

### Histoire :

Employée par les Indiens d'Amérique du Nord : en cataplasme les racines pour soigner hémorroïdes et furoncles, en cuisine, crue ou préparée.

## 6 – Panais / *Taenica sativa*

### Usages et Histoire :

En **cuisine**, les racines sont consommées à mi-chemin entre la carotte et le navet. betterave à côtes.

## 7– Chicorée sauvage / *Cichorium Intybus*

### Histoire :

Pour juger du degré de courage d'un homme, il suffit de lui faire respirer un pied de Chicorée : s'il n'éprouve aucune angoisse, c'est un courageux.

Au XVII<sup>ème</sup> siècle, elle sera employée comme succédané de café. La racine torréfiée moulue, ainsi que l'infusion rappelle visuellement le café. Peut-être est-ce une des raisons pour laquelle ils sont si souvent associés.

La chicorée est aussi connue pour ses vertus digestives.

## 8– Millepertuis perforé / *Hypericum perforatum*

### Usages :

En **médecine**, réputée pour ses vertus bactéricides dans la cicatrisation des plaies et des brûlures mais également pour ses bienfaits antidépresseurs.

En **cuisine**, les jeunes feuilles se mangent en salade.

En **teinturerie**, colorants jaunes et rouges.

### Histoire :

Cette herbe est réputée au Moyen Age pour chasser les ténèbres et les mauvais esprits. Un de ses noms communs est « chasse diable ». Elle guérissait aussi celui dont l'esprit était perturbé à la suite d'un philtre d'amour trop corsé.

## 9. Arroche Bon Henri / *Atriplex*

### Usages :

En **cuisine**, utilisé comme l'épinard.

En **médecine**, fortifiant et stimulant en infusion.

## 10- Mauve musquée / *Malva Moschata*

### Usages :

Les fleurs peuvent être utilisées en infusions contre la toux, les états grippaux ou le rhume.

## 11- Safran / *Crocus Lavatus*

### Usages

Utilisé comme épice, il sert à aromatiser et à colorer de nombreux plats. En Inde, il entre dans la composition de nombreux produits cosmétiques et autres parfums.

### Histoire

Au Moyen Age, on s'en servait pour teindre les étoffes en jaune.

## 12- Praisfort / *Armoracia Rusticana*

### Usages :

En **cuisine**, les jeunes feuilles crues relèvent les salades ou peuvent être cuites.

En **médecine**, ses feuilles et racines ont des vertus antiseptiques et fortifiantes.

## 13- Praisfort Officiel / *Cochlearia Officinalis*

En **cuisine**, les jeunes feuilles crues relèvent les salades.

## 14- Chardon Marie / *Lilybum Marianum*

### Usages et Histoire

En **cuisine**, utilisées comme légumes, ses feuilles débarrassées de leurs épines et blanchies sont délicieuses. C'est l'ancêtre de l'artichaut.

En **phytothérapie**, la plante est utilisée pour le traitement des maladies hépatiques.

## 15 - Lauge Sclarée / *Labria Sclarea*

### Usages :

S'utilise agréablement dans la **cuisine**, fleurs **comestibles**.

Huile extraite des feuilles utilisée en **cosmétologie**.

## 16 - Rhubarbe / *Rheum Rhaponticum*

### Usages :

En **cuisine**, ses côtes s'utilisent pour les confitures ou les tartes, le reste de la plante étant toxique.

## 17 – Myrte / *Myrtus Communis*

### Usages :

En **médecine**, réputé pour ses propriétés antibiotiques, il soigne les grippe ou différents problèmes respiratoires.

En **cosmétologie**, savons parfumés à l'eau d'ange obtenue par distillation des feuilles et des fleurs.

### Histoire :

Les baies étaient utilisées jadis pour teindre les cheveux.

## 18 – Sauge Laineuse

Variété décorative de sauge au feuillage persistant vert argenté très soyeux

## 19 – Croix de Jérusalem / *Lychnis Chalcedonia*

### Histoire

Cette fleur également appelée fleur de Constantinople fut rapportée par les croisés. Sa fleur a servi de modèle aux croix de l'ordre des chevaliers de Malte et des chevaliers de Jérusalem, ce qui lui a valu ses surnoms.

## 20 – Sauge Panachée / *Salvia officinalis ictarina*

### Usages :

S'utilise agréablement dans la **cuisine**, comme la sauge officinale.

## 21 – Ciboulette de Chine / *Allium Tuberosum*

### Usages :

En **cuisine**, cette variété de ciboulette est aussi appelée « ciboulail » en Provence en raison de son goût d'ail doux.

## 22 – Bardane / *Arctium Lappa*

### Usages :

En **médecine**, réputée pour ses vertus anti-rhumatismales et dans le traitement des maladies de peau. .

En **cuisine**, les Japonais consomment les racines comme nous les salsifis.

*Histoire :*

Elle était utilisée au Moyen Age comme traitement des maladies vénériennes et des dermatoses. Elle eut la réputation d'avoir guéri Henri II d'où le nom qui lui fut donné « d'herbe aux seigneurs ».

23 – *Chervis / Lium Lisarum*

*Usages :*

En **cuisine**, plante originaire d'Asie et de Sibérie dont on utilise les racines.

23 – *Fenugrec / Erigonella foenum-graecum*

*Usages :*

En **cuisine**, les feuilles peuvent être consommées jeunes car ensuite elles deviennent trop amères. Les graines issues des gousses se récoltent à l'automne. Elles sont un élément indispensable de la cuisine orientale, où elles sont employées comme épice pour accompagner notamment le riz. Elles rentrent dans la composition du curry et torréfiées, elles peuvent servir de café du pauvre.

*Histoire :*

Provenant de l'Inde, le fenugrec est cultivé depuis la Haute Antiquité et c'est la première plante alimentaire mentionnée dans le capitulaire de Charlemagne. Mais, probablement en raison de son odeur et de son goût prononcés, cette plante tombe dans l'oubli au XVIIIème siècle.

24 – *Cistre / Meum Athamanticum*

*Usages :*

En **cuisine**, s'utilise dans les potages. Le parfum de cette plante aussi appelée Fenouil des Alpes rappelle celui du céleri.

25 – *Grande Camomille / Tanacetum Parthenium*

*Usages :*

Ces fleurs entrent dans la composition de médicaments.



## 26- *Stévia ou herbe à sucre / Stevia Rebaudiana*

### Usages :

En **cuisine**, plante au fort pouvoir **sucrant** . Ajoutée aux boissons, elle remplace le sucre.

## 27- *Herbe à sucre des Aztèques / Lippia Dulcis*

### Usages

Originaire d'Amérique du Sud, en **cuisine**, plante au fort pouvoir **sucrant** avec un goût réglisse. Comme la Stevia, fort pouvoir sucrant sans apport de calorie ! et sans chimie !

## 28- *Herbe de l'immortalité / Gynostemma Pentaphyllum*

### Histoire et Usages

Originaire d'Asie, cette plante est utilisée depuis très longtemps en Asie. Son utilisation est mentionnée du temps de la dynastie Ming dans un livre sur la « Médecine contre la Famine ». Elle est encore aujourd'hui beaucoup utilisée dans la médecine chinoise traditionnelle. Au Japon, on s'en sert comme édulcorant en faisant un thé sucré appelé « Amachazuru » et même une boisson alcoolisée. Les jeunes pousses de la plante au goût sucré et aux notes légères de réglisse peuvent également agrémenter les salades. En chine, on dit de cette plante que ceux qui la boivent régulièrement en infusion ont une espérance de vie supérieure à la moyenne

## 29- *Louci officinal / Calendula Officinalis*

### Usages

Vertus antiseptiques, anti-inflammatoires. Les pétales peuvent être un colorant du beurre ou du fromage, ou remplacer le safran.

### Histoire

Dès le **Moyen-Age**, la plante était utilisée en cas de problèmes intestinaux, jaunisse, fièvre, brûlures.

## 30 - *Bétaïne / Stachys officinalis*

### Usages et Histoire :

Très populaire au moyen Age pour son efficacité contre les maux de tête et les troubles nerveux. Constitue également un bon digestif.

### 31- Marrube blanc / *Marrubium vulgare*

#### Usages :

Sert à confectionner des liqueurs, des sirops pour la toux ou des infusions. Les Anglais en aromatisent une bière.

#### Histoire :

Connu et utilisé depuis l'antiquité pour soigner la toux et prescrit contre les morsures d'animaux enragés.

### 32 - Agripaume / *Leonurus cardiaca*

#### Usages et histoire:

Utilisée depuis des siècles pour ses propriétés médicales, notamment pour ses effets bénéfiques sur le cœur.

### 33- Genêt / *Cytisus Scoparius*

#### Histoire :

Le genêt servait à fabriquer des balais. Les jardiniers du XVII<sup>ème</sup> siècle passaient un balai de verge des ménagères sur les plantes potagères afin de les préserver de l'attaque des insectes nuisibles. Il y avait des jours spécifiques pour exécuter ce travail.

Cet objet très répandu et qui passait dans toutes les mains a été investi de pouvoirs magiques : le balai des sorcières.

### 34- Buis / *Buxus sempervirens*

#### Histoire

Plante rituelle depuis l'Antiquité, le buis a toujours accompagné la vie des hommes. Avant le christianisme, il symbolise la persévérance (il germe dans les conditions les plus difficiles), la vie éternelle (il est toujours vert) et par extension, l'amour fidèle jusque dans la mort.

Puis, le buis a été christianisé, le meilleur exemple, son utilisation durant la période pascale, notamment pour le dimanche des Rameaux. Symbolisant la victoire sur la souffrance et la mort, en hommage au Christ, les rameaux bénis, glissés derrière un crucifix, étaient en même temps destinés à protéger et bénir la maison et ses habitants.

### 35 - Oseille Vierge / *Rumex Acetosa*

#### Usages :

En **cuisine**, le goût acidulé de ses jeunes feuilles s'associe très bien en salade, omelette ou encore en soupe.

En **médecine**, des propriétés dépuratives et laxatives.

Histoire :

Grecs et Romains en faisaient grand usage pour faciliter la digestion de leurs plantureux banquets.

## 36 – Lin / Linum

Usages et histoire

Utilisé pour ses fibres contenues dans les tiges.

L'huile de lin obtenue à partir de ses graines est très utilisée comme liant pour les peintures.

C'est aussi un laxatif et un vermifuge.

## 37 – Arbre à poivre / Vitex Agnus Castus

Usages :

En **cuisine**, graines consommées comme condiment poivré.

Histoire :

Herbe de la Grèce antique connue pour ses vertus incitatives à la chasteté. Réputée être un aphrodisiaque masculin. Utilisée au Moyen Age dans les monastères pour calmer les ardeurs des moines.

## 38- Ortie / Lamium

Histoire

C'est avec le lin, **l'une des plus anciennes fibres** au monde. Les momies égyptiennes étaient entourées de bandelettes en fibres d'ortie très résistantes à l'humidité. En Europe également, les qualités textiles de l'ortie étaient connues et méticuleusement exploitées.

Les **propriétés médicinales** de l'ortie sont connues depuis l'Antiquité. Discoride ( 1er siècle ) la considérait comme un puissant aphrodisiaque. Elle a des vertus antianémiques et anti-hémorragiques.

Usages

Utilisée pour ses **fibres** contenues dans les tiges.

Utilisée pour ses **propriétés tinctoriales** pour obtenir des teintures jaunes.

Utilisées pour ses **propriétés antiparasitaires et fertilisantes** en « purin ».

Utilisée **en cuisine** depuis la préhistoire.

### 39 - Cardère à Foulon / *Dipsacus Fullonum*

#### Histoire

Les têtes crochues de l'herbe à foulon ont longtemps été employées pour **carder** la laine. On l'a aussi utilisé en **teinturerie** pour obtenir la couleur bleue.

### 40- Grande Eupatoire *Eupatorium Cannabinum*

#### Histoire :

Cette plante était utilisée par le roi Mithridate Eupator en -100 avant JC comme contrepoison.

#### Usages:

Elle permet de fortifier les propres moyens de protection du corps, grâce à ses vertus anti-inflammatoires. Elle a également une action apéritive sur le foie et des propriétés contre les empoisonnements.

### 41 - Lauge Orange / *Labria Prutilans*

#### Usages :

En **cuisine**, ses feuilles et fleurs comestibles dégagent une bonne odeur d'orange et parfument desserts et boissons.

### 42- Menthe Orange / *Mentha suaveolens Orange*

#### Usages :

En cuisine, appréciée pour son parfum très agréable qui rappelle l'orange.

### 43- Menthe crispée

Menthe au feuillage original et au parfum agréable. A sentir !

### 44- Lauge miel / *Labria Mellifera*

#### Usages

Sauge à l'étonnant parfum de miel !

#### 45- *Thym orange / Thymus*

Usages :

Plante à odeur d'orange utilisée comme les autres thyms.

#### 46- *Thym à odeur de pin / Thymus*

Usages :

Plante à odeur de pin utilisée comme les autres thyms.

#### 47- *Lauge Cassis / Laurus Prutilans*

Usages :

En **cuisine**, ses feuilles et fleurs comestibles dégagent une bonne odeur de cassis et parfument desserts et boissons.

#### 48- *Menthe Luisse, Gingembre, Cerrina, Citron, Tamplemousse, des montagnes, chocolat, banane, fraise, anis, eau de cologne, réglisse*

Usages :

En **cuisine**, utilisée en infusions ou pour parfumer les desserts.

#### 49- *Laponaire / Laponaria Officinalis*

Usages et Histoire:

Dotée de rhizomes rampants que l'on utilisait pour confectionner des savons et du shampoing.

#### 50- *Cumin / Cuminum Cuminum*

Usages

En **cuisine**, très populaire dans de nombreuses cuisines du monde comme aromate.

En **parfumerie**, son huile essentielle est utilisée.

## Histoire

Symbole de fidélité en Italie où les époux qui devaient se séparer momentanément consommaient ses graines, censées les protéger des écarts conjugaux.  
Les grecs en avaient fait l'expression de la cupidité et de l'avarice, sans doute en raison de la petite taille de ses fruits.

## 51 - Carvi / *Carum Carvi*

### Usages :

En **cuisine**, très utilisé dans l'Europe du Nord et de l'Est pour parfumer les plats de viande ou les pains. Parfume traditionnellement la choucroute et accompagne le munster.

En **médecine**, plante stimulante, digestive et diurétique.

### Histoire :

Des traces de l'usage du Carvi remontent à plus de 5 000 ans dans les habitations mésolithiques. Ses vertus médicinales sont déjà connues des Egyptiens.

## 52- Coriandre / *Coriandrum Lativum*

### Usages :

En **cuisine**, ses graines pilées se retrouvent dans des sauces, marinades, pains, gâteaux, bières, gin.

En **médecine**, son essence est bactéricide. Elle a de nombreuses propriétés : stimulantes, diurétiques, digestives.

En **cosmétologie**, odeur citronnée très appréciée.

### Histoire :

Originnaire du Moyen-Orient et de l'Europe du sud, elle est utilisée depuis des millénaires notamment par les Chinois pour la propriété de rendre immortel.

## 53- Calament / *Calamintha Nepeta*

### Usages :

En **médecine**, utilisée pour ses vertus toniques et expectorantes.

### Histoire :

Très utilisée par les grecs dans l'Antiquité et les médecins au Moyen Age.

## 54- Cedronelle / *Cedronella Canariensis*

### Usages :

Intéressante pour son parfum camphré et citronné.

## 55- Armoise Laineuse / *Artemisia Lanata*

Armoise au toucher original grâce à son feuillage persistant vert argenté très soyeux.

## 56- Réglisse / *Glycyrrhiza Glabra*

### Usages :

En **confiserie**, les racines sont utilisées pour confectionner des bonbons, des boissons et des sirops. Elle est également utilisée pour diminuer l'amertume de certains médicaments.

### Histoire :

Connue depuis l'Antiquité, la réglisse a été employée par les légions romaines pour apaiser la soif. Plus tard, les soldats de Napoléon l'ont mâchée pour calmer leur stress. Le nom scientifique de cette plante dérive du grec glukus qui signifie doux, sucré et de rhiza racine.

## 57- Pivoine officinale / *Paeonia officinalis*

### Histoire

Cette fleur magnifique modifiée au cours des siècles était le grand remède contre une maladie due à l'influence de la lune, l'épilepsie et ce depuis Hippocrate.

Elle aurait pris son nom d'un dieu guérisseur nommé Paeon qui employa cette plante pour guérir Pluton d'une blessure que lui avait fait Hercule.

## 58- Anémone / *Aquilegia vulgaris*

### Histoire

Cette fleur tient son nom des cornets crochus comme le bec d'un aigle (aquilea) qui la composent. Elle est très souvent représentée dans les enluminures.

## 59- Joubarbe des toits / *Lempervivum tectorum*

### Usages

En **cuisine**, jeunes feuilles et pousses sont consommées comme légume.

En **médecine**, ses feuilles peuvent être utilisées en cataplasme pour les piqûres, éruptions et irritations cutanées ainsi que pour faire disparaître verrues et cors au pied.

### Histoire

On lui prêtait des propriétés magiques, plantée sur les toits pour se protéger de la foudre et du feu.

## 60- *Micromérie / Micromeria Fruticosa*

### Usages

En **médecine**, possède des vertus antiseptiques, apéritives et digestives. En application externe, elle traite certains problèmes de peau : dermites, infections cutanées, contusions, hématomes.

## 61- *Jusquiame Noire / Hyoscyamus niger*

### Usages :

En médecine pour ses propriétés sédatives.

### Histoire :

Aucune autre plante ne fut aussi indispensable dans tout cérémonial magique. Présente dans les onguents des sorcières qui partaient au sabbat, brûlée dans des cassolettes, elle enfumait l'atmosphère de ses émanations grisantes, faisant tomber la réserve naturelle et incitant à la débauche, au milieu de messes noires et autres cérémonies orgiaques.

## 62- *Hellebore fétide / Helleborus Foetidus*

### Usages :

En **médecine**, à dose infime, elle soigne les troubles épileptiques ou les convulsions.

### Histoire :

Cette plante a de tout temps soigné l'humeur mélancolique et la folie, le « haut mal » : troubles épileptiques et les convulsions. Mais attention, très toxique, cette décoction devait être préparée par la main habile d'un alchimiste.

## 63- *Datura ou pomme épineuse*

### Usages et Histoire

Pomme épineuse, herbe aux fous, châtaigne puante, les mots ne manquent pas pour désigner une des nombreuses « herbes aux sorciers » indispensable dans tout composé magique de bon aloi. En, onguent, en philtre ou en fumée, la pomme épineuse dispense ses substances délétères qui provoquent déconnexion du réel, hallucinations et sommeil.

Au Moyen Age, les sorciers se transformaient en loups-garous en s'enduisant le corps d'un onguent contenant datura, belladone, pavot et autres plantes psychotropes.

## 64- *Belladone / Atropa Belladonna*

### Histoire :

La belle-dame, **poison puissant**, tirerait son nom vernaculaire du fait que le jus de ses baies écrasées servait de fard à joues aux beautés d'antan. Elle ne pouvait manquer dans les meilleures recettes d'onguents des sorcières. Ses effets sur le système nerveux furent connus très tôt.



## 65- Aconit / Aconitum Napellus

### Histoire :

**Poison** des flèches depuis les temps les plus reculés et drogue officielle pour exécuter les condamnés à mort, il n'est pas exclu que cet « **arsenic végétal** » ne fût l'herbe qui alimentait l'affaire des poisons de la cour de Louis XIV, selon une lettre de Madame de Sévigné à sa fille.

Loups-garous, vampires et démons craignent l'aconit comme la peste : ils contournent de loin les maisons dans lesquels on a suspendu en prenant mille précautions, des bouquets de ces fleurs sèches.

## 66- Cerfeuil Musqué / Myrrhis Odorata

### Usages :

En **cuisine**, feuilles et fruits verts crus en salade, racines cuites à l'eau en légumes.

En **médecine**, plante fortifiante et laxative.

En **ébénisterie**, feuilles utilisées pour polir et parfumer les meubles.

### Histoire :

Connue et utilisée dès l'Antiquité, son nom latin indique son odeur rappelle celle de la myrrhe.

## 67- Grande Aunée / Inula Helenum

### Usages :

En **médecine**, les racines étaient utilisées autrefois pour soigner les problèmes respiratoires, les maux de gorge et les voies urinaires.

## 68- Ache des montagnes ou livèche / Livesticum officinale

### Usages :

En cuisine, cette plante au fort goût de céleri est utilisée pour aromatiser les soupes, les salades et les viandes.

### Histoire :

Très prisée au Moyen Age, la livèche était déjà citée parmi les plantes à cultiver dans les propriétés de Charlemagne. Les herboristes affirmaient que mâcher régulièrement de la racine de ache suffisait à rester en forme.

## 69- Germandrée Petit Chêne / Teucrium Chamaedris

### Usages :

Très recherchée autrefois, car elle entrainait dans la composition de nombreuses liqueurs, notamment la chartreuse ou le vermouth.

## *Histoire*

Une vieille légende provençale prétend que deux enfants furent épargnés par la foudre et le tonnerre en se cachant près d'une Germandrée. Depuis on garde quelques rameaux de cette plante dans les maisons pour se protéger de l'orage.

Le nom botanique du genre *Teucrium* vient de Teucer, le premier prince de Troie qui aurait découvert ses vertus. Elle est connue au moins depuis l'Antiquité pour ses vertus digestives et toniques.

## *70.- Rose Trémière / Althaea Rosea*

### *Usages :*

En **médecine**, utilisée pour ses vertus diurétiques et calmantes en cas de troubles respiratoires.

### *Histoire :*

Elle tient son nom de son origine : la rose d'Extrême Orient est devenue par usage rose trémière.

## *71- L'imprenelle / Poterium Languisorba*

### *Usages :*

En **cuisine**, salade sauvage délicate à la saveur rafraîchissante.

En **médecine**, utilisée contre les blessures.

### *Histoire :*

Réputée souveraine contre la peste.

Depuis 2 000 ans, les fleurs rouges ou roses rappelant le sang étaient censées soigner les blessures et les hémorragies.

## *72- Laurier Lauce / Laurus Nobilis*

### *Usages :*

En **cuisine**, élément indispensable du bouquet garni.

En **médecine**, de nombreuses propriétés dont des vertus antirhumatismales en bains.

### *Histoire :*

Symbole de gloire et de récompense : couronne ornant les têtes couronnées ou les vainqueurs.

## *73- Chym Lerpellet / Chymus Lerpillum*

### *Usages :*

En **cuisine**, plante condimentaire indispensable.

En **médecine**, multiples propriétés : antiseptique, stimulant ...

Histoire :

Symbole de l'esprit chevaleresque au Moyen Age.

Propriétés bactéricides utilisées contre les épidémies comme la peste.

## 74- Lauge Ananas / *Labria Prutilans*

Usages :

En **cuisine**, ses feuilles et fleurs comestibles dégagent une bonne odeur d'ananas et parfument desserts et boissons.

## 75- Aurone Mâle / *Artemisia Abrotanum*

Usages :

En **médecine**, multiples propriétés : antiseptique, stimulant ...

Histoire :

Utilisée au Moyen Age par les croisés pour éloigner la peste.

En **teinturerie**, ses tiges donnent également un colorant naturel jaune.

## 76- Balsamite / *Chrysanthemum Balsamita*

Usages :

En **Phytothérapie**, pour soigner rhumes et problèmes digestifs.

Histoire :

Au Moyen Age, utilisée pour faciliter les accouchements et en brasseries comme conservateur dans la fabrication des bières.

## 77- Guimauve / *Althaea Officinalis*

Usages :

En **cuisine**, plante utilisée comme légume ou en confiserie.

En **médecine**, appréciée pour ses propriétés apaisantes, douleurs dentaires.

En **cosmétologie**.

Histoire :

Déjà cultivée par les Romains, Charlemagne en fit connaître les vertus.

## 78- Indigo / *Indigofera Tinctoria*

Usages :

En **teinturerie**, colorants bleus à partir des feuilles.

## 79– *Canaisie / Canacetum Vulgare*

Usages :

En **médecine**, propriétés vermifuges.

Histoire :

Employée au Moyen Age pour aromatiser les gâteaux ou les œufs.

## 80– *Pastel des teinturiers / Isatis Tinctoria*

Usages :

En **médecine**, vertus antihémorragiques.

Histoire :

En **teinturerie**, plante utilisée jadis pour teindre en bleu, couleur royale à partir des feuilles.

## 81– *Carthame / Carthamus Tinctorius*

Histoire

Appelé « faux safran », le carthame est une plante originaire d’Egypte dont le nom dériverait d’un mot arabe signifiant teindre.

Cultivée dès la Haute Antiquité en Egypte et propagée par les Romains, le Carthame donne une **teinture** jaune ou permet d’obtenir le fameux « rouge d’Espagne » en fait un rose cerise incomparable utilisé pour colorer le visage

## 82– *Lerratule / Lerratula Tinctoria*

Usages :

En **médecine**, vertus vulnéraires, propre à soulager certaines contusions.

Histoire :

En **teinturerie**, plante utilisée pour obtenir l’une des plus belles colorations jaunes.

## 83– *Absinthe / Artemisia Absinthium*

Usages :

En **médecine**, fortifie l’estomac et aide à la digestion.

Histoire :

Employée au Moyen Age pour ses vertus avortives, « herbe des vierges ».

## 84- Houblon / *Humulus Lupulus*

### Usages :

Utilisé comme aromatisant et conservateur dans les bières.

En **phytothérapie**, les cônes femelles sont utilisés pour traiter insomnies et tension nerveuse.

En **textile**, la fibre extraite des lianes.

### Histoire :

L'usage du houblon dans la cervoise remonte au Moyen Age. Il était aussi connu comme sédatif. On raconte que Georges III, roi de Grande Bretagne faisait remplir son oreiller de cônes de houblon pour favoriser son sommeil.

## 85- Armoise / *Artemisia Vulgaris*

### Usages :

En **cuisine**, utilisée comme condiment.

### Histoire :

L'armoise, « plante aux cent goûts » possède toutes les vertus : « Celui qui a soin d'avoir toujours sur lui de cette herbe, ne craint point les mauvais esprits, ni le poison, ni l'eau, ni le feu et rien ne peut lui nuire » - Grand Albert.

## 86- Grande Chelidoine / *Chelidonium Majus*

### Usages :

En **médecine**, herbe aux verrues, effet narcotique.

### Histoire :

Les Alchimistes, toujours en quête d'indications symboliques ont vu dans la sève de la plante de couleur jaune, le moyen de transformer les vils métaux en or.

## 87- Aneth / *Anetum Gravedans*

### Usages :

En **cuisine**, plante condimentaire.

En **médecine**, propriétés calmantes et digestives.

### Histoire :

Chez les grecs et les romains, on en couronnait les héros et l'on suspendait des bouquets de ses fleurs aromatiques lors des banquets.

## 88- *Nepeta Camphrée / Nepeta cataria var camphra*

### Usages :

En **médecine**, utilisée en tisane ou en cataplasme.  
« Herbe aux chats » bien connue pour attirer les chats.

## 89- *Verveine Officinale / Verbena Officinalis*

### Usages :

En **médecine**, de nombreuses vertus, très utilisée en tisane : effets fortifiants et calmants, fait baisser la fièvre. En usage externe, elle soigne les irritations et les affections cutanées.

### Histoire :

Herbe des druides celtes, considérée comme le remède universel.  
Utilisée au Moyen Age pour se protéger de la peste.

## 90- *Lavande / Lavandula*

### Usages :

En **cosmétologie**, son huile essentielle est utilisée pour parfumer.  
En **médecine**, de nombreuses vertus : en infusion, elle calme la toux, les maux de tête et les troubles nerveux.  
En embrocation, c'est un stimulant externe et un antiseptique.

## 91- *Fenouil / Foeniculum Vulgare*

### Usages :

En **cuisine**, s'associe très bien aux poissons et fruits de mer, les graines parfument pain, saucisses...  
En **médecine**, propriétés diurétiques, stimulantes, digestives et stomatiques.

### Histoire :

Charlemagne tenait le fenouil en si grande estime qu'il l'avait placé sur la liste des plantes à cultiver obligatoirement dans toutes ses fermes.  
Au Moyen Age, elle chassait les sorcières si l'on prenait soin d'en accrocher un bouquet au dessus de sa porte le jour de la Saint Jean.

## 92- *Hysope Officinale / Hyssopus Officinalis*

### Usages :

En **cuisine**, son arôme est apprécié dans les soupes, ragoûts et salades. Elle entre dans la composition de nombreuses liqueurs.  
En **médecine**, en infusion, excellent expectoriant, contre la toux et les maux de gorge.

## Histoire :

Venue de la plus Haute Antiquité, elle était prisée des Arabes et des grecs pour soigner la toux.

Les gentes dames du Moyen Age faisaient grand cas de l'hysope pour parfumer potées et ragoûts.

## 93- Valériane / *Valeriana Officinalis*

### Usages

Elle a longtemps été utilisée en cuisine : les feuilles fraîches accompagnaient les salades et les racines étaient utilisées comme épices. Elle a aussi de nombreuses vertus médicinales.

### Histoire

C'était un aphrodisiaque puissant utilisé jusqu'à la fin du Moyen Age. Une décoction de sa racine dans un verre de vin, partagée par l'homme et la femme était un redoutable philtre d'amour.

## 94- Arnica / *Arnica Montana*

### Usages :

En **médecine**, largement utilisé pour soigner les contusions, les foulures, les courbatures...

### Histoire :

Elle entrerait dans la composition de certains mélanges d'herbes fumées à la place du tabac : « tabac des Savoyards ».

## 95- Menthe Pomme / *Mentha suaveolens*

### Usages :

En cuisine, appréciée pour son parfum très agréable qui rappelle la pomme.

## 96- Menthe / *Mentha*

### Usages :

En **cuisine**, parfume sauces, crèmes, vinaigres, marinades, sirops...

En **médecine**, de nombreuses vertus toniques, digestives, antispasmodiques et excitantes.

### Histoire :

Depuis un mythe grec mettant en scène Perséphone reine des enfers, son mari Pluton et Minthe une belle nymphe, la menthe est devenue symbole d'hospitalité.

## 97- *Nepeta Citron / Nepeta cataria var citriodora*

### Usages :

En **médecine**, utilisée en tisane ou en cataplasme.  
« Herbe aux chats » bien connue pour attirer les chats.

## 98- *Bourrache / Borago officinalis*

### Usages :

En **cuisine**, utilisée en salade.  
En **médecine**, effet calmant en infusion ou en compresses.

### Histoire :

Quelques feuilles de bourrache dans la boisson des jeunes gens timides étaient censées les aider à faire leur déclaration d'amour.

## 99- *Angélique / Angelica Archangelica*

### Usages :

En **cuisine**, la tige d'angélique confite est irremplaçable dans les gâteaux et cakes.  
En **médecine**, vertus toniques, stimulantes et dépuratives, entre autres.

### Histoire :

Cette plante est supposée fleurir le 8 mai, jour de la fête de l'archange Gabriel, d'où son nom.

Au moyen Age, elle combattait les grands fléaux : pestes et poisons. Elle neutralisait la morsure des chiens enragés et d'autres bêtes venimeuses.

## 100- *Aspérule odorante / Galium odoratum*

### Usages :

En **cuisine**, aromatisant des vins et autres boissons.  
En **parfumerie**, odeur proche de la vanille, utilisé pour faire des pots-pourris et parfumer le linge.  
En **médecine**, utilisée pour soigner les blessures, les irritations cutanées ainsi que pour stimuler la lactation dans l'allaitement maternel.

## 101- *Pulmonaire / Pulmonaria Officinalis*

### Usages

En **homéopathie ou infusion**, sert en cas de bronchite et rhume.  
En **infusion**, soigne aussi les troubles intestinaux.



## 102– Mandragore / *Mandragora Officinarum*

### Histoire :

Connue de toutes les civilisations hellénique, romaine, celte, germanique, hébreuse, elle entre dans la composition des charmes, philtres, potions et breuvages magiques en tout genre.

## 103– Genévrier / *Juniperus Communis*

### Usages :

En **cuisine**, graines utilisées pour aromatiser boisson (gin) et gibier ; branches et racines pour fumer la viande..

En **médecine**, huile des baies est utilisée pour les massages.

### Histoire :

Le genévrier était planté à l'entrée des maisons pour empêcher les sorcières de rentrer. En effet, elles ne pouvaient s'empêcher de compter le nombre de feuilles et au petit matin, elles partaient de rage n'ayant pu tout dénombrer.

## 104– Alchemille / *Alchemilla Vulgaris*

### Histoire :

Plante magique des alchimistes du Moyen Age, qui se servaient des gouttelettes de rosée recueillies sur la plante avant le levé du soleil pour préparer l' 'élixir de longue vie et la pierre philosophale.

## 105– Rue Fétide / *Ruta Gravedans*

### Usages :

En **médecine**, utilisée en homéopathie, phytothérapie : propriétés apéritive, vermifuge, révulsive et antispasmodique.

En **cosmétologie**.

### Histoire :

Cette ancienne herbe médicinale était utilisée comme contrepoison et talisman contre la sorcellerie. Chasseurs de sorcière et exorcistes du XVI<sup>ème</sup> siècle brandissaient des rameaux de rue pour détecter les coupables.

## 106– Camomille Romaine / *Anthemis Nobilis*

### Usages :

En **médecine**, utilisée en tisanes calmantes, bains, lotions, compresses, elle a des vertus apaisantes.

Histoire :

Elle entre dans la composition de nombreux alcools dès le Moyen Age.

107– *Chym Cumin / Chymus*

Usages :

Plante à odeur utilisée comme les autres thym.

108– *Lantoline / Lantolina Chamaecyparissus*

Usages :

En **médecine**, utilisée en infusions contre les rhumatismes.

Histoire :

Vertus insecticides reconnues depuis la Grèce Antique.

109– *Estragon / Artemisia dracunculus*

Usages :

En **cuisine**, un des condiments roi de la gastronomie.

En **médecine**, de nombreuses vertus médicinales : apéritive, stomatique, diurétique...

Histoire :

On a longtemps cru, à cause de la forme de ses racines que la plante pouvait guérir des morsures de serpent. Les pèlerins du Moyen Age plaçaient un fragment d'estragon dans leurs chaussures pour éviter les mauvaises rencontres.

110– *Achillée Millefeuille / Achillea Millefolium*

Usages :

En **cuisine**, les jeunes feuilles vertes se mangent en salade.

En **médecine**, soigne les rhumatismes, le mal de dents, les hémorragies et lutte contre la fièvre.

Histoire :

Connue depuis l'Antiquité pour soigner les blessures.

111– *Garance des teinturiers / Rubia Tinctorum*

Usages :

En **teinturerie**, ses racines donnent un colorant allant du rouge au pourpre.

En **médecine**, des vertus contre la constipation ou les troubles du foie.

## 112– Origan Marjolaine / *Origanum Marjorana*

### Usages :

En **cuisine**, la gastronomie méridionale lui fait la part belle .

En **médecine**, de nombreuses vertus en infusion : tonique, stimulant, diurétiques, lutte contre les affections respiratoires.

### Histoire :

La légende veut qu'un brin d'origan placé sous l'oreiller fasse rêver à la future épouse.

## 113– Consoude / *Lymphytum Officinale*

### Histoire et usages :

En **médecine**, depuis des siècles, elle est utilisée pour ressouder les fractures et guérir les blessures, coupures et plaies.

## 114– Mélisse Citronnelle / *Melissa Officinalis*

### Usages :

En **cuisine**, utilisée comme condiment pour sa saveur citronnée. Elle entre dans la composition de nombreuses liqueurs.

En **médecine**, en infusion soigne de nombreux maux : vertus calmantes, sudorifiques.

### Histoire :

Autrefois, les apiculteurs en frottaient l'intérieur des ruches vides pour attirer un nouvel essaim.

## 115– Herbe à curry / *Helichrysum Italicum*

### Usages :

En **cuisine**, s'utilise pour remplacer le curry et parfumer plats de viande ou de poisson.

En **médecine**, propriétés insecticides et traite des problèmes respiratoires.

## 116– Arche des marais / *Apium graveolens*

### Usages :

En **cuisine**, mêmes utilisations que le céleri.

En **médecine**, des propriétés toniques et diurétiques.

## 117– Benoîte / *Geum Urbanum*

### Usages :

En **cuisine**, les jeunes feuilles accompagnent les salades et les racines apportent un goût de clou de girofle aux plats en sauce ou aux soupes.

Réduites en poudre et mises en sachets dans les armoires, elles éloignent les mites.

Histoire :

Jadis, la benoîte était réputée et on lui attribuait des pouvoirs importants notamment d'éloigner les mauvais esprits et les bêtes venimeuses. On l'utilisa même pour soigner la peste.

118– *Verveine Citronnelle / Aloysia Eriophylla*

Usages :

En **cuisine**, feuilles utilisées pour parfumer marinades, boissons, gelées, confitures... et surtout en tisane.

En **médecine**, largement utilisée en tisane.

119– *Verveine Menthe / Aloysia Polystacha*

Usages :

En **cuisine**, feuilles utilisées pour parfumer les plat salés ou sucrés... et surtout en tisane.

En **médecine**, largement utilisée en tisane

120– *Nerprun fétide / Rhamnus infectorius*

Usages :

En **médecine**, purgatif et remède traditionnel contre la goutte et les calculs.

En **teinturerie**, colorants jaune vif et jaune-orangé extraits des fleurs, feuilles et tiges.

Histoire :

Dès l'antiquité, les baies aussi appelées graines d'Avignon, graines d'Italie ou de Perse étaient séchées et permettaient d'obtenir une coloration jaune.

121– *Ciboulette / Allium Schoenoprasum*

Usages :

En **cuisine**, aromatise salades, viandes, poissons, fromages frais.

En **médecine**, des propriétés diurétiques et apéritives.

Histoire :

Autrefois, on accrochait un bouquet de ciboulette dans les maisons pour se protéger du mauvais œil.

## 122– Gaude / *Reseda Luteola*

### Usages :

En **teinturerie**, colorants jaune vif et jaune-orangé extraits des fleurs, feuilles et tiges.

### Histoire :

Autrefois, très cultivée ou cueillie à l'état sauvage pour ses propriétés tinctoriales.

## 123– Camomille des teinturiers / *Anthemisa tinctoria*

### Usages :

En **teinturerie**, les **fleurs** permettent d'obtenir un **colorant jaune vif**.

## 124– Saugé / *Salvia Officinalis*

### Usages :

En **cuisine**, utilisée pour parfumer les marinades, et autres pâtés par son parfum citronné, camphré et peu amer.

En **médecine**, des propriétés diurétiques et apéritives.

### Histoire :

Son nom dérive du latin « *salvare* » qui signifie sauver. Pour le monde antique comme pour les Arabes, la saugé était liée à la longévité voire à l'immortalité. Elle était réputée pour stimuler les méninges et agir contre les morsures de serpent.

## 125- Iris des Marais / *Iris Pseudacorus*

### Histoire

La fleur d'Iris a été choisie par Clovis comme symbole de la puissance royale. Comme la plante était alors appelée lys des marais cette figure héraldique deviendra « la fleur de lys » symbole de la royauté.

## 126– Romarin / *Rosmarinus Officinalis*

### Usages :

En **cuisine**, très utilisé pour aromatiser les viandes ou les poissons.

En **médecine**, des propriétés variées : stimulant et énergisant, antirhumatismal...

### Histoire :

Au moyen Age, on brûlait des rameaux de romarin pour lutter contre les épidémies. Plus récemment, lors de la seconde guerre mondiale, on préconisait de brûler un mélange de feuilles de romarin et de baies de genièvre pour tuer les germes dans les hôpitaux.

## 127- Sarrette / *Serratula Cinctoria*

### Usages :

En **teinturerie**, colorants jaunes

### Histoire

Ce chardon des teinturiers fut cité dès le Moyen Age en Allemagne et en Europe de l'Est pour obtenir les sept teintures jaunes. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, la sarrette remplace la gaude pour la teinture du lin.

## 128- Avoine / *Avena Sativa*

### Usages

Céréale qui n'est plus utilisée aujourd'hui que pour l'alimentation animale.

### Histoire

Cultivée et panifiée de l'époque carolingienne jusqu'au XIII<sup>ème</sup> siècle puis abandonnée au profit de l'alimentation du bétail.

## 129- Millet *Panicum Miliaceum*

### Usages

Céréale qui n'est plus utilisée aujourd'hui que pour l'alimentation animale notamment des oiseaux.

### Histoire

Céréale très ancienne domestiquée utilisée au Moyen Age principalement en bouillie et soupe. Son abandon est donc la conséquence de l'abandon des bouillies au profit de pain.

## 130- Epeautre / *Eriticum Spelta*

### Usages

Céréale qui n'est plus très utilisée aujourd'hui du fait d'une enveloppe coriace difficile à éliminer.

### Histoire

Céréale très ancienne propagée par les Romains utilisée au Moyen Age principalement en bouillie et soupe.

## 131- Larrasin / *Taropyrum Esculentum*

### Usages :

En **cuisine**, il est très connu sous le nom de blé noir. Il rentre notamment dans la composition des galettes bretonnes. Cette céréale n'est pratiquement plus cultivée en France.

*Histoire :*

Cultivé en Chine et au Japon, dès le XV<sup>ème</sup> siècle, il a été introduit en France par les croisés, avant d'être popularisé en Bretagne par la Duchesse Anne.

Document et jardin réalisés par : **Véronique et Philippe GAZET**

## Bibliographie :

Jardins du Moyen Age – Marie Françoise Valéry – Alain Le Toquin -  
La Renaissance du Livre

Jardin de sorcière – Erika Laïs – Rustica Editions

Larousse Larousse – Plantes et Herbes Aromatiques – Andi  
Clevly – Katherine Richmond – Larousse

Les Plantes Aromatiques – Jean Claude Lamontagne – Rustica Editions

Le grand livre des plantes aromatiques – Laurent Bourgeois -  
Rustica Editions

Le grand guide des herbes - Caroline Foley, Jill nice et Marcus A. Webb –  
First Editions

Les plantes du jardin médiéval – Michel Botineau

Plantes colorantes et tinctoriales – Michel Garcia Anne-France Bernard