



La benoîte urbaine

Racine bénite ou herbe du "bon soldat"
Geum urbanum

Bien qu'assez discrète, la benoîte est une petite plante vivace très commune. Elle recherche les sols riches et se plaît particulièrement dans les lieux légèrement ombragés. Ainsi, pour la découvrir, cherchez-la plutôt en lisière forestière, aux pieds des haies ou encore, comme l'indique le nom de l'espèce "urbanum", aux abords des habitations.



Au début du printemps, seules sont visibles de simples petites rosettes de feuilles, mais bientôt apparaissent des tiges dressées, qui portent feuilles et fleurs. La plante qui peut atteindre 40 à 60 cm de haut est poilue de bas en haut. Les feuilles de la base sont composées de 3 à 7 folioles inégales et dentées. Sur la tige, les feuilles sont alternes. Elles ne se composent que de 1 à 3 lobes dentés avec, à leur jonction avec la tige, deux "stipules" qui ressemblent à s'y méprendre, à deux folioles supplémentaires.



Au début du printemps, seules sont visibles de simples petites rosettes de feuilles, mais bientôt apparaissent des tiges dressées, qui portent feuilles et fleurs. La plante qui peut atteindre 40 à 60 cm de haut est poilue de bas en haut. Les feuilles de la base sont composées de 3 à 7 folioles inégales et dentées. Sur la tige, les feuilles sont alternes.

Elles ne se composent que de 1 à 3 lobes dentés avec, à leur jonction avec la tige, deux "stipules" qui ressemblent à s'y méprendre, à deux folioles supplémentaires.

La fleur, mellifère, est pollinisée par les insectes. Après fécondation, les styles, parties supérieures des carpelles, s'accroissent et se rigidifient pour donner les fruits bien caractéristiques en forme de petites têtes sphériques hérissées et rougeâtres qui s'accrochent aux vêtements, poils d'animaux... et assurent ainsi une dissémination efficace de l'espèce. En y regardant de plus près, on peut observer le bout des styles recourbés en crochets et qui fonctionnent selon le même mécanisme que le célèbre Velcro (dont le nom vient de la contraction velours et crochets) !

La partie souterraine de la plante est constituée d'un rhizome assez épais horizontal sur lequel se développent de petites touffes de racines beaucoup plus fines. Les racines fraîches dégagent un parfum subtil de clou de girofle et de cannelle, parfum dû à la présence d'eugénol



dans l'huile essentielle extraite de la plante et constituant principal également de l'essence de girofle que l'on trouve en grande quantité dans le bouton floral du giroflier, arbre originaire des îles Moluques en Indonésie. Ainsi, la benoîte peut s'utiliser en cuisine pour aromatiser les soupes et les sauces ou même, de délicieux sorbets. Séchée et réduite en poudre, elle peut être conservée et utilisée comme épice. Les toutes jeunes pousses et les fleurs peuvent être ajoutées dans les salades. Autrefois, les racines étaient utilisées pour aromatiser la bière ou mises à macérer dans du vin ou de l'alcool. Le nom Geum vient lui du grec "geueïn" et signifie goûter, faire goûter !

L'eugénol n'est pas simplement un parfum : cette huile essentielle confère à la plante d'importantes propriétés médicinales renforcées encore par la présence de vitamine C, de provitamine A et de tanins aux propriétés astringentes. Et de fait, la benoîte est connue depuis l'Antiquité et a été beaucoup utilisée par le passé. Tonique, antiseptique et fébrifuge, on l'utilisait pour soigner les plaies à cicatrisation difficile, préparer des bains de bouche, faire baisser la fièvre, faciliter la digestion, soigner la diarrhée ou simplement rafraîchir l'haleine. On raconte même qu'elle aurait permis de lutter contre les morsures des bêtes vénéneuses et de combattre la peste. Considérée comme plante magique, elle était utilisée au Moyen Age par des moines "Soldats du Bon Dieu", dans les séances d'exorcisme. La benoîte est également utilisée dans le linge pour son action insecticide et antimite.

SOURCES

- Le livre des bonnes herbes - Pierre Lieutaghi - Actes Sud
- Les fleurs du bien - Bachir Henni - Savoirs de Terroirs
- Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques - François Couplan - Delachaux et Niestlé

Sorbet aromatisé aux racines de benoîte urbaine

Ingrédients :

- une dizaine de plants de benoîte avec leurs racines (on utilise les fines petites racines et non pas le rhizome)
- ½ litre d'eau
- cannelle
- environ 150g de sucre

Préparation :

- Bien laver les racines .
- Hacher grossièrement et faire trois tas. Une forte odeur de clou de girofle se dégage.
- Mettre le premier tas à bouillir dans environ 1/2 litre d'eau pendant 10 minutes.
- Arrêter le feu, et ajouter tout de suite le deuxième tas.
- Laisser refroidir.
- Quand le mélange est tiède, ajouter le troisième tas.
- Mouliner (comme on peut, les racines sont assez coriaces) et laisser reposer une heure.
- Filtrer, ajouter un peu de cannelle.
- Avec ce «jus», faire un sirop : ajouter 1/4 du poids en sucre, et porter à ébullition.
- Ajouter un ou deux blancs battus en neige pour que le sorbet soit plus moelleux.
- Mettre refroidir au frigo.
- Lorsque le mélange est frais, le mettre en sorbetière... et déguster un étonnant sorbet au goût de spéculoos.