



Bulletin no. 6 Juillet 2020

Camomille, *Matricaria recutita* L.

Cette année nous avons introduit au jardin quelques plantes utilisées principalement comme tisane : la camomille, la verveine et la mélisse qui sont regroupées ensemble dans un même carré. La menthe et d'autres herbes font aussi d'excellentes infusions.

Description botanique :

Au Québec, on cultive la camomille allemande –ou petite camomille– comme une annuelle, mais elle se resseme abondamment. C'est une plante herbacée qui forme un buisson arrondi. Les feuilles sont fines et très découpées. Sa fleur ressemble à celle de la marguerite. L'odeur est pommée, plaisante et fraîche. Son goût est amer, fruitée et un peu astringent.

Mode de culture

La camomille pousse en plein soleil dans un sol léger et sablonneux. Elle n'aime pas la sécheresse. Un compost mur lui est bénéfique mais une trop forte fertilisation ralentit la floraison. Elle préfère un sol bien drainé, pas trop riche et frais. C'est une bonne plante compagne pour les concombres et les oignons. On cueille la camomille lorsque son cœur est bien bombé de préférence à l'heure du midi lorsqu'elle replie ses pétales vers l'arrière.



Les parties utilisées

Comme plante médicinale et en cuisine, on utilise la fleur à maturité, quoique les feuilles soient aussi comestibles.

Utilisations cosmétiques

L'infusion de camomille est excellente pour la peau, en bain de vapeur pour le visage ou dans un bain de détente. La camomille utilisée pour le rinçage des cheveux donne des reflets blonds dorés.

Utilisations culinaires

Une seule fleur fraîche suffit pour préparer une tisane. On peut faire des cubes de glace avec une ou deux petites fleurs de camomille dedans. On les utilise dans les boissons rafraîchissantes. En Espagne, on ajoute de la camomille aux cerises séchées pour leur donner du goût.

Limonade à la camomille

Ingrédients

1 l (4 t.) d'eau
60 ml (1/4 t.) de camomille, séchée
60 ml (1/4 t.) de jus de citron
1 citron, coupé en rondelles minces
250 ml (1 t.) de sucre

Préparation

- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition.
- Retirer du feu et y laisser infuser la camomille environ 10 minutes.
- Au-dessus d'un pichet, filtrer l'infusion à l'aide d'une passoire fine et laisser tiédir.

- Incorporer le jus de citron, le sucre et les rondelles de citron.
- Au moment de servir, ajouter quelques glaçons, si désiré.



Réfrigérer 1 heure.

Autres utilisations domestiques

Dans les pots-pourris, la camomille est très appréciée. On peut aussi faire des petits coussins magiques avec des fleurs de camomille. On chauffe le coussin à la vapeur et on le dépose entre le ventre de bébé et de maman pour calmer les coliques. On peut également ajouter de la cataire, du houblon ou de la lavande.

Utilisations médicinales

On connaît surtout l'effet calmant de la tisane de camomille. Mais l'infusion a certaines qualités antibactérienne, antifongique anti-inflammatoire et antalgique. Elle favoriserait l'absorption du calcium. On dit qu'elle aurait des effets bénéfiques sur le psoriasis, l'eczéma, la peau sèche, la croûte de lait et le muguet. Un coton imbibé d'infusion de camomille serait bénéfique pour les orgelets, les yeux rouges et fatigués. Elle favoriserait l'absorption du calcium, aidant ainsi dans la prévention de l'ostéoporose. Son effet calmant et son action alcalinisante aideraient dans les cas d'estomacs nerveux. Les bains à la décoction de camomille auraient un effet sur les douleurs musculaires. On utilise un sac de coton dans lequel on insère la camomille que l'on peut accompagner d'autres plantes calmantes comme la lavande pour favoriser le soulagement des douleurs musculaires.



Contes et légendes

Peter Rabbit, de Beatrix Potter, est un personnage très connu de la littérature anglaise. La mère de Peter Rabbit lui donna de la tisane de camomille lorsqu'il réussit enfin à s'extirper des poursuites de son ennemi juré, M. McGregor.

Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des cahiers Herb Art publiés par l'Herbothèque herbotheque.com/
Lien pour la recette de limonade: <https://www.canalvie.com/recettes/limonade-camomille-1.1072492>