LES LAMIERS, TOUS COMESTIBLES...

Chers cueilleur.euses, gourmands et gourmandes. Les connaissez-vous? Il y a le lamier pourpre, jaune, blanc, maculé/tacheté, amplexicaule. Leur période de floraison dure jusqu'en octobre. Vous avez donc tout le temps d'apprendre à les reconnaître, à les retrouver autour de chez vous. Ne vous font-ils pas penser à une autre espèce très commune; comme... l'ortie? Pourtant, celle-ci n'appartient pas à la même famille. Les lamiers font partie de la famille des Lamiacées, anciennement les «labiées» (du latin *labium* : lèvres, en référence à la forme des fleurs composées de deux lèvres). L'ortie, elle, est une Urticacée. Pour différencier facilement l'ortie des lamiers : l'ortie pique, les lamiers ne piquent pas. D'ailleurs «Urticacées» provient du latin *urtica*, dérivé d'*uro*, «brûler».

DE NOMBREUSES UTILISATIONS ALIMENTAIRES

Avec un large panel de coloris, les fleurs peuvent décorer vos salades. Les feuilles se mangent crues hachées dans une salade, ou sur une tartine de fromage de chèvre. Elles se consomment également cuites comme un légume feuille, dans des potages, des quiches, des omelettes. Le lamier pourpre est sûrement le plus utilisé, car son parfum rappelle celui du champignon. Le parfum du lamier jaune lui, conviendra davantage aux papilles qui affectionnent les parfums plus forts, poivrés. Les lamiers ont beau avoir beaucoup de similarités morphologiques entre eux, lorsqu'on les regarde de plus près, on constate leurs singularités respectives : le goût diffère d'espèce en espèce. Les textures et la forme des feuilles ne sont finalement pas toutes identiques. D'ailleurs, chez le lamier jaune, nous pouvons constater des variations morphologiques importantes au niveau des feuilles. En effet, il peut avoir des feuilles entièrement vertes, ou parsemées de taches argentées.

DES USAGES MÉDICINAUX

En dehors de l'usage culinaire, les lamiers peuvent se consommer en tisane. Celle-ci aura une action drainante, dépurative, astringente. Les feuilles fraîches permettent de réguler le transit intestinal (constipation ou diarrhée). En usage externe, les feuilles broyées sont appliquées sous forme de cataplasme pour désinfecter et aider à cicatriser, les plaies, les coupures et brûlures.

Généralement résistants au gel et poussant bien dans la plupart des sols, certains lamiers sont utilisés comme plantes décoratives pour le jardin, faisant office de couvre-sol.

Texte, illustrations : Lisa Böttcher.

1. Lamier pourpre, *Lamium purpureum*
2. Lamier jaune, *Lamium galeobdolon*
3. Lamier blanc, *Lamium album*
4. Lamier maculé/tacheté *Lamium maculatum*
5. Lamier amplexicaule, *Lamium amplexicaule*