

Hysope officinale

Hyssopus officinalis L.

Tonneau

48



Catégorie

Famille des Lamiacées

Plante vivace aromatique, à tige semi-ligneuse

Description

Feuillage : vert foncé, aromatique, semi-persistant sur des tiges carrées, feuilles glabres, opposées, lancéolées, sessiles

Floraison : juillet-septembre, épis compacts de minuscules fleurs tubulaires à étamines saillantes

Fruit : tétra-akène

Hauteur : 20 à 60 cm

Couleur : bleu mais aussi blanc ou rose

Entretien et culture

Sol : même calcaire fertile légèrement sablonneux et bien drainé

Emplacement : soleil ou mi-ombre

Multiplication : par semis à l'automne ou au printemps (avril-mai), division des racines au printemps ou à l'automne

Entretien : couper au ras du sol au printemps, penser à arroser, il est conseillé de renouveler les plants tous les 4-5 ans

Culture : ne pas planter près des radis car ils s'inhibent. L'hysope favoriserait la production de raisins

Récolte : tout se cueille sur l'hysope, les feuilles fraîches se récoltent au fur et à mesure des besoins et les fleurs en début de floraison ; si vous souhaitez les faire sécher (pour la conservation), coupez les tiges avant la floraison

Utilisation

Plante mellifère utilisée dans les jardins d'ornement comme plantes de rocaille. Les jeunes feuilles piquantes au léger goût de menthe parfument les salades et les légumes, les farces pour le porc, l'oie ou le canard mais aussi les sauces et les soupes.

L'hysope entre dans la composition des « Herbes de Provence », mais aussi dans celle de certaines liqueurs, du pastis, de l'eau de Mélisse et de l'absinthe suisse. C'est l'un des éléments essentiels de l'élixir de la Grande Chartreuse.

Elle se consomme également en tisane comme expectorant, fluidifiant des sécrétions bronchiques, stimulant, digestif, carminatif, antiseptique, béchique, cicatrisant, et contre les ecchymoses en application externe.

Anecdotes, citations

En langage des fleurs, l'hysope signifie « je suis las de vous ».

« Hysope dans le jardin chasse le médecin. » Proverbe provençal

Références :

Net :

<http://nature.jardin.free.fr>

<http://fr.wikipedia.org>

www.toildepices.com

www.hc.-sc.gc.ca

www.poivrecaienne.com

Livres :

- *Herbes de cuisine de A à Z*. Henning Seehusen, Ed Chantecler

- *La bible des Herbes*, Peter McHoy & Pamela Westland, Ed Könemann

- *Lexiquide des épices*, Elcy Editions



Hysope officinale

Hyssopus officinalis L.

p2

Tonneau

48



FESTIVAL
CINO
SAISONS

Recette : riz arabe à l'hysope

Ingrédients (4 personnes) :

3 c. à s. d'huile d'olive, 2 oignons émincés,
4 c. à s. de pignons de pin,
2 c. à s. de raisins de Corinthe,
½ c. à c. de safran, 500 gr de riz à longs grains,
sel et poivre,
2 c. à c. de feuilles d'hysope hachées,
1 c. à c. de paprika,
1 c. à c. de miel

Préparation :

dans de l'huile d'olive chaude, faire brunir les oignons, ajouter les pignons de pin et les faire revenir. Ajouter ensuite les raisins, le safran et le riz, et cuire brièvement jusqu'à ce que le riz soit vitreux. Verser 750 ml d'eau, saler selon votre goût, poivrer et porter à ébullition. Faire cuire le riz à feu doux pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Si nécessaire, rajouter de l'eau. Avant de servir, ajouter les feuilles d'hysope hachées, saupoudrer de paprika et napper de miel. Servir le riz avec de l'agneau et du poulet.

