

# Une verveine

## des verveines. . .



La famille des Verbénacées comprend plus de 250 espèces d'annuelles et de vivaces dont la Verveine fleur, la Verveine officinale et la Verveine citronnelle.

### La Verveine-fleur.

La verveine fait de jolies petites fleurs si elle s'appelle *Verbena hybrida* ou *Verbena rigida*. Cette verveine-là, c'est la verveine-fleur. C'est une annuelle qui fleurit de juin à octobre et aime le soleil, un sol fertile et frais et s'utilise en massif, bordure ou jardinière. Elle couvre toute la palette des roses, du blanc au rouge.

### La Verveine officinale.

La Verveine officinale, aussi nommée *Herbe sacrée*, *Herbe des sorcières*, *Veine de Vénus* ou simplement *Verveine sauvage*, est une herbacée annuelle ou vivace de la famille des Verbénacées.

Vivace lorsqu'elle est cultivée sous serre, la Verveine officinale est une annuelle, à racine fusiforme jaunâtre. La tige est velue et mesure de 20 à 40cm. Puis elle se ramifie et présente des rameaux dressés qui fleurissent violet pâle de juin à octobre si on ne les coupe pas pour mieux profiter des feuilles. Ses feuilles oblongues, découpées, à bords dentés aident à la différencier facilement de la Verveine citronnelle qui suit.

Les inflorescences en épis terminaux simples, sont composées de petites fleurs qui, à leur base, portent chacune une bractée verte. Le fruit (*tétrakène*) est constitué de quatre parties (akènes) qui se détachent quand il est mûr.

La Verveine officinale est hermaphrodite. Son ordre de maturation est homogame. Pollinisation : *entomogame*, autogame. La dispersion (*barochore*) de ses graines se fait par gravité, à proximité immédiate de la plante mère.

La verveine officinale sauvage pousse en bord de chemins et dans les prairies. Sa culture est facile, par semis au printemps ou par bouturage.

La tisane de Verveine officinale est utilisée dans le traitement symptomatique de la fièvre (*antipyrétique*). Diurétique et astringente, elle resserre et assèche les

tissus. Elle peut faciliter leur cicatrisation. Elle s'utilise surtout en mélange et entre dans la composition de lotions pour ses vertus détergentes.

## La Verveine citronnelle.

Connaissant le succès de la liqueur de Verveine du Velay, c'est la Verveine citronnelle qui retient notre attention ci-après.

Les Verbénacées, aromatiques ou ornementales, seraient toutes comestibles mais ne sont pas toutes consommables en infusion. C'est la Verveine-citronnelle qui est la plus consommée en infusions ou en tisanes parfumées.



Ses noms scientifiques varient selon les auteurs : *Aloysia citriodora* (Ortega. Nom illégitime) ; *Aloysia triphylla* (Britton) ; *Lippia citriodora* (Kunth) ; *Lippia triphylla* (Kuntze) ; *Zappania citrodora* et *Verbena triphylla*.

**Note :** les auteurs préconisent les noms scientifiques de *Verbena triphylla*, voire *Aloysia citrodora* mais rejettent *Aloysia citriodora*.

Ses appellations vernaculaires sont Verveine citronnelle, Verveine odorante, Verveine du Pérou, Verveine à trois feuilles, Verveine des Indes, Herbe Louise, Thé arabe, Aloyse citronnée. L'appellation « citronnelle » tout court ne doit pas être admise car elle ajoute aux confusions possibles comme nous le montrons ci-après.

En effet, la Verveine citronnelle peut être confondue avec :

- La verveine officinale (*Verbena officinalis*), herbacée européenne de la même famille des Verbenacées, à vocation médicinale. Toutes deux ont de petites fleurs en épi, mais les feuilles de la Verveine officinale sont amères. De plus la verveine officinale pousse au soleil dans une terre sèche et bien drainée, et gèle par grands froids.
- Le *thym citronné*, appelé citronnelle lui-aussi.
- La *mélisse citronnée*, herbacée vivace de la famille des Lamiacées également nommée mélisse-citronnelle ou simplement citronnelle.
- Le *Cymbopogon citratus*, graminée tropicale appelée citronnelle utilisée dans la cuisine du sud-est asiatique et servant à préparer des tisanes au parfum ressemblant à la Verveine citronnelle.

**La Verveine citronnelle** est aussi nommée verveine odorante.

De la famille des Verbenaceae, la Verveine citronnelle est originaire des Andes où elle pousse jusqu'à 3000m d'altitude et est connue sous le nom de *cedrón*. Elle n'aime guère les climats tempérés mais pousse en Amérique du sud depuis le niveau de la mer jusqu'à 3000m d'altitude.  
Le climat montagnard du Velay lui convient très bien.

C'est un petit arbuste à tige principale ligneuse, de 1 à 3 m de haut et feuilles caduques. Ses feuilles vert clair, lancéolées, pointues, disposées par trois, semblent directement fixées sur leur support (sessiles) tant leur pétiole est court. Lorsqu'on les effleure ou les froisse, elles diffusent un net parfum de citron, d'où son nom. Les fleurs, de couleur blanche ou violet pâle, sont petites, groupées en épis lâches de 10 cm de long environ comme celles de la Verveine officinale. En Europe, elles ne fructifient pas.

Elle est cultivée pour ses feuilles à l'agréable parfum citronné. Les feuilles de la Verveine citronnelle sont utilisées fraîches ou séchées pour parfumer des salades, légumes, plats chauds de viande ou de poisson, sauces, marinades, crèmes, crème brûlée, entremets, glaces, gâteaux, ainsi qu'en infusions, tisanes, sirops, liqueurs et huiles, etc.

Les tisanes et infusions de Verveine citronnelle ont des vertus apaisantes (*sédatives*) et digestives (*eupeptiques*). La Verveine citronnelle est fébrifuge, antispasmodique, antifongique, légèrement.

Les feuilles de la Verveine citronnelle contiennent 0,90% d'huile essentielle appelée « *essence espagnole de Verveine* », composée de citral pour 30 à 35%, de limonène, de *nérol*, de *géraniol* et de sesquiterpènes (*terpènes* formés de 3 unités *isopréniques*. Leurs dérivés obtenus par biochimie ou synthèse sont appelés *sesquiterpénoïdes*).

C'est à partir de la Verveine citronnelle qu'on obtient « La Verveine » vendue en pharmacie et en herboristerie. On en extrait une huile essentielle utilisée en parfumerie et dans les produits de toilette.



## La liqueur de Verveine.

Il est très facile de faire soi-même sa liqueur de Verveine citronnelle.

Pour 1 litre de liqueur il vous faudra :

- Au moins 40 feuilles fraîches de Verveine citronnelle. Il est possible d'acheter des feuilles séchées en herboristerie, mais la liqueur obtenue aura moins de parfum.
- 1 litre d'alcool à 45° ; eau de vie neutre, eau de vie de fruit ou même vodka. Ou ½ litre d'alcool à 90° en pharmacie.
- 40 morceaux de sucre. Essayez le sucre roux. Certaines personnes suggèrent entre 150 et 250 gr de sucre en poudre. Roux aussi, si vous voulez essayer.
- Un bocal avec fermeture hermétique.

1. Lavez et séchez les feuilles de Verveine citronnelle fraîches. Déposez-les dans le fond du bocal. Versez l'alcool (1 litre ou ½ litre) dans le bocal sur les feuilles. Fermez hermétiquement.
2. Laissez macérer 15 à 30 jours en remuant le bocal tous les 3 jours ou en retournant le bocal fermé hermétiquement tous les 3 jours environ. Il est conseillé de placer le bocal à l'abri de la lumière. Les feuilles vont perdre leur chlorophylle au profit de l'alcool et devenir brunes tandis que l'alcool va se colorer en vert.
3. Une fois les 40 jours écoulés, passez à la seconde étape de la recette. Filtrez la préparation à travers de la gaze fine non traitée. Pour incorporer le sucre il y a deux méthodes. Vous pouvez placer les morceaux de sucre dans un bocal et verser l'alcool dessus puis fermer hermétiquement et mettre de côté. Vous pouvez préparer un sirop de sucre dans un verre d'eau que vous aurez fait chauffer préalablement. Laissez refroidir le sirop et versez-le dans la préparation précédente filtrée.
4. Le plus difficile commence alors : il faut oublier la liqueur à l'abri de la lumière pendant 1 ou 2 mois avant de la servir...

Les variantes personnelles reposent sur la quantité des feuilles de Verveine citronnelle, sur la quantité et la qualité de sucre, sur la qualité de l'alcool... et sur la durée des deux étapes de « maturation ».

## Les liqueurs du commerce.

Taratata, il n'est de bonne liqueur de Verveine du Velay... qu'en Velay ! Les maisons de grande taille ou artisanales sont nombreuses autour du Puy-en-Velay.



On trouve deux principales de liqueur de Verveine. La Verveine Verte qui titre 55°. La Verveine Jaune qui titre 40°. On trouve également de la Verveine à 25°. Il existe des Verveines de 5 ans et 10 ans d'âge. Les Verveines artisanales ont en général une belle couleur tirant entre le jaune et le vert. Une Verveine à 25° est moins colorée. Rien ne vous empêche de laisser vieillir votre préparation, bien bouchée, en cave fraîche, pas trop sèche, et dans le noir.

Parmi les adresses de Verveines en voici deux :

**La verveine Artisanale.** 10, rue Pierre Farigoule. 43000 Le Puy en Velay.  
04 71 06 62 64 [contact@verveine.org](mailto:contact@verveine.org) [www.verveine.org](http://www.verveine.org)

**La Verveine Pagès.** Distillerie ZI Blavozy 43700 Saint-Germain-Laprade.  
04 71 03 04 11. [pages-verveine@verveine.com](mailto:pages-verveine@verveine.com) [www.premiumliqueur.com](http://www.premiumliqueur.com)

La Verveine du Velay entre dans un grand nombre de préparations : glaces, gâteaux et macarons, bonbons et chocolats, plats cuisinés et charcuteries, etc...



### Sources.

- ❖ Le jardin familial de plantes médicinales. Verveine officinale. A. Truelle. La Nature. 1927
- ❖ Traité du jardin. Michel Beauvais. Editions Rustica.

