



Connaissance des herbes

Laurier

Laurus nobilis

Selon la tradition, la nymphe *Daphné*, poursuivie par *Apollon*, se serait transformée en laurier pour échapper à ses avances.



Histoire, botanique et culture

Depuis l'Antiquité, les branches du laurier, arbuste à feuilles persistantes, sont tressées en couronne – symbole de sagesse et de gloire.



Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

Une décoction de feuilles de laurier ajoutée à l'eau du bain apaise les douleurs rhumatismales et bien d'autres maux encore.



Recette

Poêlée de pommes de terre aux feuilles de laurier



Histoire – Laurier

Laurus – le nom botanique du laurier – est dérivé du mot latin *laus* qui veut dire «louange». Sous l'Empire romain, les généraux vainqueurs recevaient une couronne de laurier – la *Corona Triumphalis*. Le laurier est resté à l'époque moderne également un symbole de triomphe. Il suffit de songer à la «Feuille de laurier argentée», qui est la plus haute distinction sportive depuis 1950 chez nos voisins de République Fédérale d'Allemagne.

Les prêtresses de Delphes qui rendaient les prophéties d'Apollon – dieu grec des oracles, de la poésie et de la guérison – mangeaient une feuille de laurier pour ne pas succomber au «sortilège de l'amour». Selon la tradition, le toit du temple d'Apollon était entièrement fait de feuilles de laurier afin de le protéger contre la sorcellerie et la foudre.

Le fils d'Apollon *Esculape* – dieu grec de la médecine – utilisait lui aussi des huiles et feuilles de laurier contre la peste.

Botanique et culture

Nom: *Laurier (Laurus nobilis) – Lauraceae*

Noms populaires: *Laurier noble, laurier-sauce, laurier d'Apollon*

Ce genre compte seulement deux espèces d'arbres à feuilles persistantes qui peuvent atteindre une hauteur de jusqu'à 10 mètres. Leurs feuilles coriaces à tige courte sont de forme elliptique, se terminant en pointe, et ont des bords ondulés. Ses fleurs d'un blanc laiteux forment des ombelles ou des grappes fournies d'avril à juin. Elles donnent des petites baies qui deviennent presque noires une fois mûres.

Le laurier est probablement originaire d'Asie Mineure. De nos jours, il pousse spontanément dans tout le bassin méditerranéen. Au nord des Alpes, sauf dans les régions au climat très doux, il est préférable de cultiver le laurier en pot ou en bac, car il a besoin de chaleur. Le laurier se multiplie par bouturage. On trouve dans le monde entier des arbres aux feuilles aromatiques qui sont appelés lauriers bien qu'ils n'aient aucun lien de parenté avec le véritable laurier ni un goût approchant.

Pour pouvoir déployer tout son arôme, le laurier a besoin d'un sol riche en nutriments et d'un endroit ensoleillé. Il doit être rentré en hiver et placé dans une pièce fraîche et bien aérée.

Nous tenons à attirer l'attention sur le fait qu'excepté le laurier véritable ou laurier-sauce (*Laurus nobilis*), toutes les autres espèces, notamment le laurier-cerise (*Prunus laurocerasus*) et le laurier des montagnes (*Kalmia latifolia*), sont toxiques et ne doivent pas être utilisées.



Utilisation dans la médecine naturelle

Le laurier a des propriétés stomachiques, il stimule l'appétit et est également utilisé en usage interne contre les coliques et les ballonnements.

Mais cette plante peut également apporter un soulagement rapide en usage externe contre les pellicules, les rhumatismes et les entorses.

Une branche de laurier aromatique accrochée dans une pièce rafraîchit et purifie l'air.

Les feuilles de laurier fraîches ou séchées sont une protection efficace contre les insectes. Des feuilles de lauriers étaient emballées avec les figues séchées ou même la réglisse pour les protéger contre le redouté charançon.

On peut lire dans les ouvrages anciens sur les plantes médicinales que le laurier noble était également utilisé autrefois comme antiseptique efficace.

Utilisation dans la cuisine

On ne saurait plus de nos jours se passer dans la cuisine de cette herbe aromatique qui parfume le *bouquet garni* – fait de persil, thym et laurier – utilisé pour les potages, les sauces, le vinaigre et les ragoûts.

Le laurier véritable ou laurier-sauce se marie également très bien avec les pâtés, les currys, le poisson poché et le gibier.

Mais comme le laurier a un goût assez prononcé, il est préférable de l'utiliser avec parcimonie.

N'oubliez pas non plus de retirer les feuilles de laurier avant de servir afin que les feuilles coriaces ne restent pas dans le plat.

Le laurier ou son huile essentielle servent également pour la fabrication de liqueurs et de préparations cosmétiques pour le bain.



Recette

Poêlée de pommes de terre aux feuilles de laurier

Pour 2 personnes en plat principal, pour 4 personnes en garniture

500 g	de pommes de terre fermes
200 g	de poireau
2 cuil. à soupe bien pleines	de farine blanche
3 dl	de vin blanc
3-4 dl	de bouillon de légumes
4-5	feuilles de laurier
4 cuil. à soupe	de crème fraîche
Un peu	de sel

- Éplucher les pommes de terre et les couper en tranches fines.
- Laver le poireau et le couper en fines lanières.
- Mettre la farine blanche dans une poêle antiadhésive. Faire dorer en remuant sans cesse.
- Préparer le bouillon de légumes.
- Mouiller avec le vin blanc. Mélanger sans cesse afin d'éviter la formation de grumeaux.
- Ajouter 3 dl de bouillon de légumes.
- Ajouter les pommes de terre, le poireau et les feuilles de laurier.
- Faire cuire à petit feu jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Si la sauce est trop épaisse, ajouter encore un peu de bouillon de légumes.
- Retirer les feuilles de laurier, ajouter la crème et saler un peu si nécessaire.

Conseil: Peut être servi comme plat végétarien ou en garniture avec de la viande ou une saucisse grillée.

