

Connaissance des herbes Août 2021

# EGK Newsletter

## Cochléaire officinale

Cochléaire officinale = *Cochlearia officinalis* // Brassicacées = Brassicaceae  
Nom vernaculaire: herbe au scorbut, herbe aux cuillères, cranson officinal

 Histoire

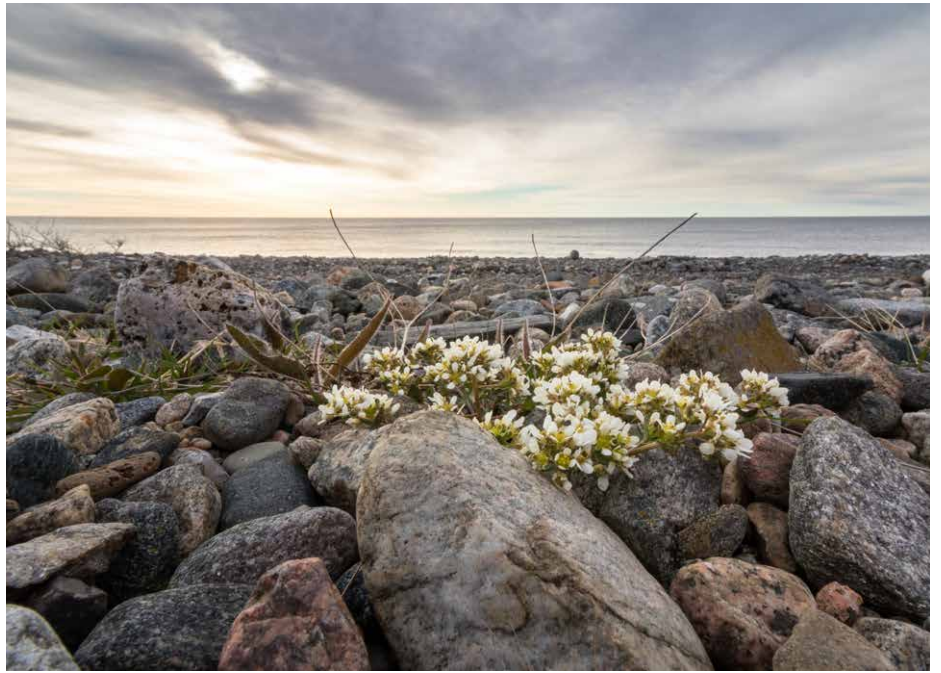
 Botanique et culture

 Utilisation dans la  
médecine naturelle

 Utilisation en  
cuisine

 Recette





## Histoire

Autrefois, la cochléaire officinale était le remède le plus utilisé contre le scorbut des navigateurs. On dit que les Vikings l'ont emportée en mer comme remède contre cette maladie. C'est pour cette raison qu'on la connaît aussi sous le nom vernaculaire d'herbe au scorbut. La cochléaire officinale (*Cochlearia officinalis*) est une plante cultivée ancienne que l'on trouvait encore dans de nombreux jardins jusqu'au siècle dernier.



## Botanique et culture

La dénomination «cresson» en français désigne de nombreuses plantes comme le cresson de fontaine, la capucine, le cresson d'hiver, etc., pour n'en citer que quelques-unes. La plante décrite ci-dessous est la cochléaire officinale, qui fait partie de cette famille.

La cochléaire officinale pousse en tant que plante herbacée annuelle ou bisannuelle, voire faiblement résistante. Cette belle herbe vert clair est multipliée par les semis. Il est possible de semer directement de mars à avril ou d'août à septembre. Mais pour que les semis puissent pousser en deux à trois semaines, il faut absolument des semences fraîches. La racine est en forme de fuseau et possède de nombreuses racines fibreuses. La plante atteint une hauteur de 20 à 50 cm. Les feuilles forment une rosette de base répartie sur la tige. Les feuilles de base ressemblent à une cuillère, d'où son nom «d'herbe aux cuillères». Les petites fleurs blanches réunies en grappe attirent bien les abeilles et les bourdons.

La cochléaire officinale n'est pas très exigeante pour le sol. Elle pousse dans toutes les zones plutôt humides et, malgré sa teneur élevée en eau, elle est très insensible au froid et aux nuisibles.



## Utilisation dans la médecine naturelle

En tant que plante médicinale, la cochléaire officinale est censée aider à lutter contre la fatigue printanière et à se régénérer après de gros efforts physiques. On dit qu'elle a un effet hémostatique en cas de saignements bucco-nasaux, tandis que le thé de la plante séchée est utilisé pour apaiser la goutte et les rhumatismes.

L'extrait à l'eau froide, dont les composants sont dissous dans un bain d'eau froide pendant environ 18 heures, sert au rinçage dentaire et aide donc aussi à lutter contre la parodontose.

*N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.*



## Utilisation en cuisine

cueille les feuilles en forme de cuillère, au goût épicé et évocateur de cresson. Les feuilles fraîches sont finement hachées dans des sauces, du fromage blanc et des plats à base d'œufs. Elles sont également utilisées pour accompagner des plats à base de beurre et de pommes de terre. La cochléaire officinale est verte toute l'année, même sous une couche de neige hivernale. À l'exception de la période de floraison en mai et juin, la récolte des feuilles est donc possible toute l'année.

Comme il n'est pas possible de sécher la cochléaire officinale, il ne faut récolter à la fois que ce dont on a besoin et que l'on peut transformer.



## Recette

### Taboulé à la cochléaire officinale pour 4 personnes

#### ingrédients

- 1 tasse d'eau salée
- 1 tasse (150 g) de semoule
- 6-7 c. à s. de jus de citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petite courgette
- 1 concombre nostrano
- 12 tomates cerises
- 1 branche de menthe poivrée
- 1 tasse de feuilles de cochléaire médicinale
- Une pincée de sel aux herbes

Faire bouillir l'eau salée.

Verser la semoule dans un grand saladier. Verser de l'eau dessus. Laisser infuser 5 minutes. Égrainer la semoule à l'aide d'une fourchette.

Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive à la semoule et mélanger.

Couper la courgette et le concombre en petits dés.

Couper en deux les tomates cerises.

Couper finement les feuilles de menthe.

Couper finement les feuilles de cochléaire officinale.

Ajouter à la semoule les courgettes, le concombre, les tomates cerises, la menthe et les feuilles de cochléaire officinale. Mélanger et assaisonner d'un peu de sel aux herbes.