

Connaissance des herbes Mars 2021

# EGK Newsletter

# Immortelle d'Italie

Immortelle d'Italie = *Helichrysum italicum* // Astéracées = Asteraceae  
Noms vernaculaires et populaires: plante à curry

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la  
médecine naturelle

 Utilisation en  
cuisine

 Recette





## Histoire

Même si les espèces de sous-arbrisseaux annuels ou vivaces du genre *Helichrysum*, au nombre de plus de 500, ont en fait une très longue histoire, on en trouve très peu de traces dans la littérature. En effet, il a fallu attendre 1790 pour une première description de l'immortelle d'Italie sous le nom de *Gnaphalium italicum* par le médecin et botaniste allemand Albrecht Wilhelm Roth. En 1830, le botaniste écossais George Don jun la reclas-sa dans le genre *Helichrysum* et lui donna son nom actuel *H. italicum*. *Helichrysum* provient du grec *helios*, qui signifie soleil, et *chrysos*, qui signifie or.



## Botanique et culture

L'immortelle d'Italie est une plante de la famille des Astéracées (*Asteraceae*). L'espèce est originaire de la région méditerranéenne, où elle prospère dans les endroits ensoleillés et secs.

L'immortelle d'Italie est un sous-arbrisseau qui atteint 30 à 80 cm de hauteur. Cette plante au parfum exquis est surtout multipliée par bouturage au début de l'été. On lui choisira un emplacement ensoleillé, au sol bien perméable.

Les jeunes pousses sont gris argenté et couvertes d'un duvet feutré. Les feuilles, surtout après la pluie, dégagent un intense parfum de curry. Les inflorescences forment des boules jaune sombre et fleurissent de juin à septembre. Après le pic de floraison, nous vous conseillons de rabattre les rameaux à quelques yeux du vieux bois. On récolte les jeunes feuilles tendres, et parfois les fleurs à des fins de décoration.

Ce sous-arbrisseau vit en bonne harmonie avec bon nombre d'herbes condimentaires au jardin ou même sur le balcon. L'immortelle d'Italie est une plante basse qui forme de jolies bordures car elle se laisse bien tailler et mettre en forme. Si vous lui prodiguez les soins nécessaires, cette plante vous fera profiter longtemps de ses fleurs resplendissantes, de ses rameaux argentés et de son riche parfum.



## Utilisation dans la médecine naturelle

L'immortelle d'Italie est une plante médicinale et parfumée de la région méditerranéenne. Même si on ne peut guère la compter au nombre des plantes médicinales classiques, elle n'en présente pas moins un certain intérêt. Son huile essentielle possède un effet bactériostatique et anti-inflammatoire et aide à soigner les ecchymoses et blessures légères.

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

## Utilisation en cuisine

La «plante à curry» doit ce nom vernaculaire à la similitude de son parfum avec ce mélange d'épices bien connu, mais n'a rien à voir avec le curry indien. L'odeur monte aux narines sitôt que l'on passe la main sur le feuillage argenté.

Les jeunes feuilles et pousses peuvent être utilisées pour assaisonner le riz, les sauces et les plats de viande. Les rameaux sont ajoutés à la cuisson pendant peu de temps, puis retirés avant de servir. Signalons ici qu'une dose excessive peut provoquer des irritations gastriques.

Les inflorescences et les pousses, fraîches ou séchées, sont également appréciées pour la confection de bouquets ou la décoration des tables lors de repas de fête.



## Recette

### Riz à l'immortelle d'Italie Recette pour 4 personnes

#### ingrédients

- 300 g de riz long grain
- 6 dl de bouillon de légumes
- 2 poignées d'amandes entières (non émondées)
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 cm de gingembre
- ½ CC de curcuma
- 1 CS de feuilles de «plante à curry»
- 350 g de chou chinois
- 250 g de champignons de Paris
- 1 carotte
- Une pincée de sel
- 1 dl d'eau
- 3 CS de Tamari (sauce soja)

Faire chauffer le bouillon de légumes, ajouter le riz. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Remuer le riz de temps en temps.

Effiler les amandes. Frire les éclats d'amandes à sec dans une poêle.

Éplucher et hacher l'oignon. Éplucher le gingembre et le râper finement. Retirer les feuilles de «curry» de leur tige. Couper le chou chinois en petits morceaux. Débiter les champignons en tranches. Éplucher la carotte et la couper en julienne.

Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon, le gingembre et le curcuma. Faire revenir le tout brièvement, puis ajouter le chou chinois, les champignons, les feuilles de «curry» et la carotte. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Déglacer avec un peu d'eau et ajouter la sauce soja et un peu de sel.

Mélanger le riz aux légumes ou les servir séparément. Parsemer des éclats d'amandes grillées au moment de servir.