

La benoîte commune

Par Thierry Dalbavie

Extrait du Solide Almanach Nourricier 2023 de l'Étonnant Festin

Benoîte, la bien nommée, littéralement la-plante-bien-dite (*bene dictus*), l'herbe bénite, l'herbe à la fièvre, l'herbe de St Benoît. Connue de longue date pour faire tomber la fièvre et tonifier les corps. Comment plante commune peut receler tant de vertus ?

Commune, elle l'est par sa profusion dans les lieux ordinaires que sont les bords de chemins, les lisière forestières, les prés ; commune aussi car elle ne rechigne pas à plonger ses racines dans les décombres comme le révèle le latin de son nom *Geum urbanum*.

Les vertus se nichent souvent dans le *vulgus* !

Et pour la Benoîte, les vertus se cachent ... dans les racines.

Vous en voulez la preuve !

« un fort et chaud parfum épicé de girofle se dégage et ravit la muqueuse nasale »

Déterrez délicatement une benoîte, en gardant intactes ses racines. Une fois débarrassées de cette bonne terre où elle se plaît à pousser, un fort et chaud parfum épicé de girofle se dégage et ravit la muqueuse nasale. La

comparaison avec le clou de girofle (aussi présente dans certains piments et la cannelle) n'est pas usurpée ; l'eugénol, la molécule aromatique responsable est la même chez la benoîte, et tellement plus facile d'accès !

Il est conseillé par le Dr Cazin de cueillir les racines dans les terrains secs, c'est là qu'elles sont les plus parfumées.

« le truc infailible est dans l'observation des sépales : il y en a 5 grands + 5 petits »

Cueillez les racines en fin d'été quand la plante est en fruits (secs) et que les graines se détachent facilement ; vous le verrez, ces graines s'accrochent aux chaussettes, bon moyen pour la plante de se disséminer !

Certains craignent de la confondre avec des boutons d'or avec ses petites fleurs jaunes ; le truc infailible est dans l'observation des sépales : il y en a 5 grands + 5 petits chez la benoîte !

Voilà donc un aromate intéressant pour parfumer une huile alimentaire, un vin, un vinaigre, relever un plat en sauce, une infusion, gratuit et éco-responsable.