

Alfazema / Lavanda

Lavandula angustifolia



La lavande est une plante originaire de la région méditerranéenne.

Sont des plantes du genre Lavandule, de la famille des Lamiacées.

Ces sont de petits arbustes à feuilles persistantes.

Les plus courants sont les lavandes anglais et *Lavandula angustifolia* (*L. officinalis*). Espèces ornementales sont généralement *L. stoechas*, *L. luisieri*, *L. dentata*, et *L. multifida*.

Plus d'informations à:

https://www.amu.bio/_lavande

Cultivation

La lavande ou le lavandin peuvent être propagés par graines ou par tuteurage.

Semez superficiellement, en enfonçant légèrement les graines dans le sol. On peut aussi les recouvrir d'une légère couche de terre tamisée. Les graines peuvent être semées dans leur emplacement permanent ou dans des plateaux et des pots, auquel cas elles sont transplantées lorsque les plantules sont suffisamment grandes pour être facilement manipulées.

Les graines germent généralement en deux à six semaines.

Pour la multiplication par tuteurage, on peut couper les branches d'environ 10 cm de long, en enlevant les feuilles de la partie inférieure, qui seront enterrées dans le sol.

Le sol ne doit être maintenu que légèrement humide, car un excès d'eau entraîne la pourriture. L'espacement recommandé entre les plantes peut varier de 30 à 90 cm, en fonction de la taille de la variété cultivée et des conditions de culture.

Il est important d'éliminer les plantes envahissantes qui consomment vos ressources et vos nutriments, et de couper les branches plus anciennes qui sont devenues ligneuses.

Histoire

L'huile essentielle de lavande (le lavare latin, "laver") était déjà utilisé par les Romains pour le lavage, le bain, pour aromatiser l'ambiance et comme un produit curatif (indiqué pour l'insomnie, apaisant, relaxant, douleur, etc.).

Utilisation

Lavande contient l'une des huiles essentielles les plus utilisés dans le monde comme la base d'une multitude de crèmes, shampooings, revitalisants et autres produits de beauté et de nettoyage.

Espèces de lavande-espagnol (*L. stoechas*) et *L. dentata* et *L. multifida* sont couramment utilisés dans l'aménagement paysager, tandis que les Anglais-lavande (*L. angustifolia* ou *officinalis* L.) et Français-lavande (*L. x intermedia*) ont une plus grande aptitude à des fins médicinales et pour l'extraction d'huile essentielle pour le parfum.

Le principal fins médicinales sont: analgésiques, sédatifs, anti-inflammatoire, antiseptique, relaxant et apaisant.

La cuisine contemporaine ne ignore pas la puissance de la lavande, utilisée principalement dans les desserts aromatiques. La lavande est également partie intégrante des fameuses herbes de Provence, avec le romarin et le thym utilisé pour assaisonner la viande blanche principalement.

Il est utilisé par Chef's comme Marc Veyrat et Alain Passard.