

Verveine citronnelle

Aloysia triphylla, Aloysia citrodora



Aussi connu comme verveine odorante, verveine du Pérou, etc, il est l'un des meilleurs thés produits aujourd'hui dans notre pays.

La verveine citronnelle est un arbuste vivace à feuilles caduques. Il pousse à une hauteur de 3 à 7 mètres et dégage un parfum citronné forte.

Ses feuilles sont en forme de lance, de couleur vert pâle et des fleurs blanche ou lavande, fleurit en Août ou Septembre.

Il est souvent confondu avec la verveine (*Verbena officinalis*), appartient à la même famille.

Plus d'informations à:

https://www.amu.bio/_verveine_citronnelle

Cultivation

Il préfère une exposition en plein soleil, une humidité importante et un sol légèrement marécageux. Sa sensibilité au froid entraîne la chute des feuilles à partir de 0°C, bien que les troncs puissent résister jusqu'à -10°C.

Il retrouve ses feuilles au printemps.

Histoire

La verveine citronnelle est une espèce angiosperme de la famille des verbenaceae, originaire d'Amérique du Sud (Argentine, Paraguay, Brésil, Uruguay, Chili, Bolivie et Pérou).

Il a été introduit en Europe par les Espagnols et les Portugais au XVIIe siècle. En Algarve, il est appelé bela-luísia et dans d'autres régions du Portugal, son nom commun est limonete.

Utilisation

Le Citron est une plante utilisée en cuisine pour conférer une saveur alimonieuse aux plats de poisson ou de volaille, aux marinades de légumes, aux vinaigrettes, aux confitures, aux puddings, aux glaces et aux boissons (par exemple les thés rafraîchissants), aux salades de fruits et aux gelées.

Il est très couramment utilisé en infusion à des fins médicinales.

Une étude menée en mars 2011 à l'Université de médecine de Madrid a conclu que l'effet antioxydant du citron vert est équivalent à celui du thé vert.

L'effet anti-inflammatoire et antispasmodique de la chaux dans la dysménorrhée est équivalent à celui de médicaments tels que l'indométhacine.

La chaux protège contre les effets indésirables de la chimiothérapie (cisplatine) sur la moelle osseuse en exerçant une action antigénotoxique grâce à son effet antioxydant. D'après une étude publiée dans Toxicology Letters en 2004, il devrait être recommandé aux patients atteints de cancer qui suivent ce traitement.

Bénéfique pour le système digestif, la limonette peut être utilisée avant les repas pour stimuler l'appétit ou pendant les repas pour faciliter la digestion, en évitant les gaz et les crampes intestinales.

Il régule les dysménorrhées (menstruations douloureuses) et traite les infections urinaires.

Il détend le système nerveux, améliore le sommeil, réduit les migraines et la pression sanguine.

Son huile essentielle peut également être utilisée pour fabriquer des parfums et des insectifuges.