



## La monarde, plante culinaire et médicinale

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

La monarde (*Monarda fistulosa*) est une belle plante mellifère qui attire abeilles et colibris. Elle fleurit de juin à octobre. Ses superbes fleurs blanches, rouges, roses ou mauves ont l'air un peu ébouriffées et exhalent un parfum légèrement citronné. Leur goût est sucré, avec une touche épicée.

### Usage culinaire

Délicieuses crues, feuilles et fleurs parfument merveilleusement bien les salades, les sandwiches ou n'importe quel plat, et sont parfaites pour décorer gâteaux et autres desserts. Fraîches ou séchées, elles s'utilisent pour préparer des tisanes et aromatiser des thés et des boissons.

La monarde se prête à de nombreuses recettes! Essayez celle-ci :

### Gelée de monarde

- 375 ml (1 1/2 tasse) de feuilles et pétales, mélangés et bien tassés
- 810 ml (3 1/4 tasses) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 1 sachet (57 g) de pectine de fruits
- 1 litre (4 tasses) de sucre granulé
- 8 bocaux de 125 ml (1/2 tasse)

### Préparation

Dans une casserole, amener à ébullition eau, pétales et feuilles. Retirer du feu et laisser infuser 1 heure. Filtrer. Mesurer 750 ml (3 tasses) d'infusion dans une casserole profonde. Ajouter le jus de citron. Avec un fouet, incorporer la pectine et bien dissoudre. Porter à ébullition. Ajouter tout le sucre et, en remuant constamment, faire bouillir à gros bouillons pendant 1 minute. Retirer du feu et écumer. Verser rapi-

dement dans les bocaux stérilisés en laissant 0,5 cm (1/4 po) à partir du rebord. Retirer les bulles d'air avec un ustensile non métallique et essuyer le rebord pour enlever tout résidu collant. Fermer à l'aide d'un couvercle chaud et visser la bague jusqu'au point de résistance. Traiter à l'eau bouillante pendant 10 minutes pour stériliser.

Cette gelée aromatisera agréablement la crème glacée, les muffins et les feuilletés. Elle est aussi délicieuse dans un sauté de légumes avec un soupçon de vinaigre balsamique. Laissez aller votre imagination!

### Usage médicinal

La monarde possède des propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, antibactériennes, antibiotiques, calmantes et toniques.

L'infusion s'utilise pour soulager les coliques, la diarrhée, les flatulences, la nausée, le rhume et de nombreuses affections du système respiratoire. Mettre 5 ml (1 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante et laisser infuser 5 minutes. Filtrer. Boire 3 tasses par jour.

L'huile de monarde sert à soigner le pied d'athlète, l'eczéma et les rhumatismes. Remplir un pot avec des fleurs et feuilles séchées et couvrir ensuite d'huile d'olive. Laisser macérer 3 semaines. Filtrer et embouteiller. Masser une petite quantité sur les endroits à traiter.

On peut aussi en faire un miel aromatisé pour les maux de gorge. Couper finement une grosse poignée de fleurs et de feuilles. Mettre dans une casserole et ajouter 250 ml (1 tasse) de miel ou plus, pour recouvrir les plantes. Chauffer doucement la mixture, mais ne pas faire bouillir. Retirer du feu, couvrir et laisser macérer une journée. Filtrer à travers un tamis, puis mettre en bocal. Prendre 5 ml (1 c. à thé) toutes les 3 heures pour soulager les maux de gorge et la toux.

