

ACHILLEE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium L.

Astéracées

L'achillée connue depuis des millénaires, est une de nos plantes les plus courantes.

Ses longues feuilles découpées lui ont valu l'appellation millefeuille.

Alors que son nom lui vient du héros grec Achille, ce dernier aurait utilisé cette plante pour guérir les blessures de ses soldats lors de la guerre de Troie.

Elle était aussi connue des Celtes, qui entouraient sa cueillette de rites religieux.

Nombreuses professions exposées au coup de sabre ou d'herminette l'ont adoptée en la nommant : herbe militaire, herbe à coupures ou encore herbe du charpentier.

L'achillée millefeuille est une des plantes les plus précieuses de la pharmacopée.

Utilisée pour ses nombreuses propriétés médicinales, elle est prise soit en infusion, soit en cataplasme.

Si au cours d'une balade, un saignement de nez survient, prenez une ou deux feuilles d'Achillée. Roulée en boule et placée dans la narine elle arrêtera le saignement.

Côté cuisine, les sommités fleuries sont mises à macérer dans du vin pour en faire un apéritif.

Ses jeunes feuilles fraîches parsèmeront les salades, les soupes ou les poissons, en petite quantité car leur goût est très aromatique.

Un sachet de graines dans un tonneau aidera le vin à se conserver.

Habitat : Europe, prés, bords des chemins, des voies ferrées, jusqu'à 2 500 mètres.

Identification : 30 à 70 cm. Vivace. Tiges dressées, dures, feuillées. Feuilles poilues, longues et molles. Fleurs blanches ou roses (mai - octobre). Saveur astringente, amère.

Parties utilisées : Sommités fleuries, feuilles, graines (juin-septembre)

Constituants : Huile essentielle, résine, tanin, alcaloïde, glucoside, acides organiques, phosphore, potassium, matières azotées.

Propriétés : Antiseptique, antispasmodique, astringente, carminative, cicatrisante, diurétique, emménagogue, hémostatique, tonique, vulnéraire.

Sources : *Secret et vertus des plantes médicinales* - sélection du Reader's digest - première édition - 1977

Le livre des bonnes herbes - Pierre Lieutaghi - Actes Sud - 1996

Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons - éditions Debaisieux - 2012