



## Connaissance des herbes

# Fenugrec

*Trigonella foenum-graecum* (papilionoïdées = Fabaceae)



### Histoire, botanique et culture

Foenum-graecum signifie «foin grec» et fait référence à la Grèce, où le fenugrec était jadis cultivé comme fourrage.



### Utilisation en naturopathie et dans la cuisine

Cette petite herbe annuelle plutôt insignifiante compte un nombre impressionnant d'utilisations.



### Recette

Lentilles corail au fenugrec



## Histoire

Les hommes de l'âge de bronze utilisaient déjà le fenugrec comme épice, mais aussi comme herbe médicinale polyvalente. Originnaire d'Asie du Sud et de Chine, le sénégrain, autre nom populaire du fenugrec, fut introduit et répandu entre autres dans la région méditerranéenne ainsi qu'en Russie et dans l'ensemble des Balkans.

On a retrouvé en Mésopotamie des écrits et des références portant sur cette plante remontant à 3000 av. J.-C. Un écrit rédigé en 1500 av. J.-C. mentionne le fenugrec comme herbe médicinale servant à «déclencher l'accouchement». Une multitude de formules magiques mythiques étaient en outre prononcées pour renforcer les chances de guérison. Cette petite herbe est utilisée comme fortifiant en médecine chinoise traditionnelle (MTC), tout comme dans la médecine ayurvédique depuis le début du Moyen-Âge. Mentionnée dans les notes de Sainte Hildegarde de Bingen comme médicament contre les maladies dermatologiques, Charlemagne ordonna de la cultiver, et le prêtre Sébastien Kneipp la qualifia de «meilleur médicament de ma connaissance contre les abcès et les tumeurs».

## Botanique et culture

Le fenugrec est une herbe annuelle multipliée par semis en rangées. Elle atteint 30 cm à 50 cm de hauteur. Pour bien pousser, elle a besoin de se trouver dans un endroit ensoleillé. Ses exigences par rapport au sol sont plutôt modestes et, pour les résumer en deux mots, il préfère un sol plutôt maigre et bien perméable. Ses feuilles évoquant le trèfle possèdent trois folioles ovales. Les fleurs sont de couleur crème et séparées ou bien encore se dressent par paires dans les axes des feuilles. La période de floraison s'étend d'avril jusqu'en juin. L'herbe séchée en douceur dégage un parfum agréablement épicé de coumarine = foin odoriférant.

On récolte les jeunes feuilles, les pousses ainsi que les graines cueillies à maturité, qui sont ensuite séchées. Celles-ci contiennent un grand nombre de vitamines précieuses, du fer et des minéraux.

À partir des graines, on peut fabriquer un colorant jaune.



## Utilisation en naturopathie

Comme le dit si bien le dicton allemand: «Il y a une herbe contre tous les maux».

Ce beau proverbe est on ne peut plus vrai dans le cas du fenugrec.

Il possède des propriétés antipyrétiques (fébrifuges), laxatives, mucolytiques (expectorantes), diurétiques. Il favorise la digestion, fait baisser la glycémie, aide à soigner les ulcères.

Il est indiqué pour le diabète de l'âge mûr, la gastrite et les menstruations douloureuses. Il stimule également la lactation lors de l'allaitement. Mais la liste des effets thérapeutiques de cette petite plante qui ne paie pas de mine est bien plus longue encore. En médecine chinoise, elle est entre autres utilisée avec succès pour soulager les maux de dos et les inflammations de la peau, les troubles bronchiques, la goutte et contre les allergies. À partir des graines macérées, on peut en outre fabriquer du lait ou de la lotion de soin pour la peau.

*Trigonella foenum-graecum* – une herbe «multi-culti» aux vertus curatives étonnantes, utilisée depuis des milliers d'années par les civilisations les plus diverses pour soulager toutes sortes de maux.

## Utilisation en cuisine

Cette plante offre également une foule d'utilisations culinaires, car elle sert aussi bien à préparer des mets spéciaux qu'à en raffiner d'autres. Les graines moulues sont idéales pour sublimer les currys.

Les pousses peuvent être incorporées aux salades composées fines et légères, les feuilles relèvent les plats de légumes et les sauces, mais aussi l'agneau dans une croûte de fines herbes. Mais le fenugrec fait aussi littéralement venir l'eau à la bouche quand il est employé pour épicer ou aromatiser les pains et les ragoûts et autres potées.

Des plats de lentilles et légumes secs simples et naturels accompagnés d'oignons et de carottes cuits à la vapeur, épicés avec des feuilles de fenugrec finement hachées: une expérience à ne pas manquer.



## Recette

# Lentilles corail au fenugrec

250 g	de lentilles corail
5 dl	d'eau
2 cuil. à soupe	d'huile d'olive
2	gousses d'ail
4	tomates
1	piment
1½ cuil. à café	de graines de fenugrec
1 cuil. à café	de curry doux
1 cuil. à café	de curcuma (turmeric)
env. 1 dl	d'eau
un peu	de sel
1 poignée	de feuilles de fenugrec

- Cuire les lentilles corail pendant 20 à 25 minutes à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Enlever l'écume.
- Presser l'ail.
- Couper les tomates en petits dés.
- Épépiner le piment et le couper en petites lanières.
- Faire chauffer l'huile d'olive. Y ajouter et y faire revenir rapidement l'ail, les graines de fenugrec, le curry et le curcuma.
- Ajouter les tomates et le piment, faire mijoter à feu doux.
- Ajouter l'eau et assaisonner avec le sel. Ajouter les lentilles cuites, tout mélanger et servir accompagné de riz.

**Conseil:** si vous n'avez pas de fenugrec dans votre jardin, utilisez de la coriandre fraîche pour remplacer les feuilles de fenugrec.

