

Connaissance des herbes

Moutarde

Sinapis alba (moutarde blanche)

Une croyance sur les herbes (et l'amour) était divulguée à toutes fins utiles aux jeunes femmes en passe de se marier: «Si j'ai de la **moutarde** et de l'aneth, n'importe quel homme fera toutes mes volontés...»



Histoire, botanique et culture

La moutarde, plante annuelle, est un engrais vert très pratique qui pousse vite et convient pour chaque jardin.



Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

La moutarde, plante de l'amour, est le symbole du bien qui combat le mal.



Recette

Moutarde, recette de base
Moutarde à l'orange et moutarde au citron



Histoire – Moutarde

On attribue à certaines plantes les vertus d'un philtre d'amour; il n'est donc pas étonnant que cette herbe délicate – dont il est déjà fait mention dans la Bible – soit cultivée de très longue date. Elle a toujours servi pour de multiples usages. Et l'on trouve dans des écrits romains plus de 40 remèdes qui contenaient de la moutarde. Dans la cuisine romaine antique, on servait de la moutarde avec pratiquement tous les plats. La moutarde blanche a été introduite très tôt en Europe centrale et septentrionale. Le titre ecclésiastique «Grand moutardier du pape» montre bien la grande importance que revêtait la moutarde.

Le botaniste et savant anglais Culpeper recommandait en 1653 dans ses écrits la moutarde contre toute sorte de maux – estomac fragile, refroidissements, maux de dents ou douleurs articulaires ainsi que problèmes cutanés.

Botanique et culture

Nom: moutarde blanche – Sinapis alba (syn. Brassica alba), (Brassicaceae – Brassicacées)

La moutarde blanche est une plante annuelle qui pousse très vite. On dit d'elle «que les feuilles de moutarde poussent le temps de faire cuire la viande».

Les tiges et les feuilles sont hérissées de poils. Les fleurs jaune clair forment des ombelles lâches de forme allongée. La période de floraison va de juin à juillet.

La moutarde est une plante peu exigeante qui pousse bien sur les sols calcaires et riches en humus. La multiplication se fait par semis au printemps, de préférence sur un sol bien ameubli au préalable et sans mauvaises herbes. La moutarde privilégie les endroits ensoleillés.

Outre les jeunes feuilles, on utilise également les graines mûres qui, une fois séchées, sont employées entières ou broyées, mais servent également pour la fabrication d'huile.

Non seulement la moutarde blanche (*Sinapis alba*), mais également la moutarde noire (*Brassica nigra*) ainsi que la moutarde brune (*Brassica juncea*) sont utilisées dans la médecine naturelle, la cuisine et à des fins cosmétiques.

Si l'on veut obtenir une récolte consistante de graines, mieux vaut ne pas utiliser du fumier comme engrais car il favorise avant tout la croissance des feuilles.



Utilisation dans la médecine naturelle

La moutarde a de multiples vertus: elle est digestive, stimulante, réchauffante, diurétique, analgésique et expectorante, elle lutte également contre la paresse et les vertiges. Il n'est donc pas étonnant que la *Sinapis* ait fait très tôt son apparition dans «la pharmacie du bon dieu».

Le botaniste anglais Culpeper recommandait en 1653 dans ses écrits la moutarde contre toute sorte de maux – estomac fragile et refroidissements, maux de dents et douleurs articulaires, mais aussi problèmes cutanés.

La médecine naturelle moderne emploie elle aussi la moutarde en usage externe (généralement sous forme d'enveloppements de moutarde) pour soulager et guérir les infections des voies respiratoires, les bronchites, les entorses ou foulures, les écorchures et les éruptions cutanées.

Elle est utilisée en usage interne en cas d'engorgement des bronches, de toux et de douleurs articulaires. Comme *Sinapis alba* renferme des substances très irritantes pour la peau et les muqueuses, elle ne doit être utilisée que sur prescription d'un médecin ou d'un praticien de santé.

Utilisation dans la cuisine

La moutarde joue essentiellement un rôle dans la fabrication du condiment qui porte le même nom. Celui-ci, à base de graines broyées, est en vente dans le commerce sous différentes formes, p. ex.: moutarde douce, moutarde en grains à l'ancienne, moutarde de Dijon, moutarde anglaise, moutarde de Krems, etc.

Les graines entières sont un ingrédient important des légumes marinés au vinaigre, comme p. ex. les mixed pickles ou les cornichons, et des mayonnaises. Les jeunes feuilles, au goût plutôt fort, peuvent également être ajoutées en faible quantité à des salades. Quelques feuilles de moutarde finement hachées donnent aux plats relevés à base de séré une note bien particulière.



Recette

Moutarde, recette de base

100 g de graines de moutarde jaune
8 cuil. à soupe d'eau froide
6 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à soupe de sucre ou de miel

- Broyer finement au mortier les graines de moutarde par petites portions.
- Mélanger les graines broyées avec l'eau, le vinaigre de vin blanc, le sel et le sucre. Travailler le mélange au mixeur à main pendant au moins 5 minutes. La moutarde sera plus ferme ensuite.
- Remplir de petits bocaux du mélange et les ranger dans un endroit frais. La moutarde ne développe tout son arôme qu'au bout de 2 à 3 jours.

Moutarde à l'orange/moutarde au citron

½-1 orange ou citron
1 cuil. à café de miel d'acacia

- Râper finement l'écorce d'orange ou de citron et l'ajouter au mélange de base. Ajouter le miel d'acacia et mélanger le tout.

