



Connaissance des herbes

Géranium rosat

Pelargonium graveolens (Geraniaceae = géraniacées)



Histoire, botanique et culture

Introduite aux alentours de 1630 en Angleterre, la plante n'était guère connue au début.



Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

L'huile essentielle de géranium extraite du géranium rosat est également utilisée dans l'aromathérapie.



Recette

Sirop de géranium citronné



Histoire – Géranium rosat

Au 18^e siècle, le pélargonium, originaire d'Afrique du sud, également appelé géranium, était très prisé. Il jouissait, dans les parcs des maisons princières d'Angleterre, de France et plus tard aussi d'Italie et d'Allemagne, d'un statut quasiment royal. Mais au 20^e siècle, la préférence allait aux plantes à grosses fleurs, et les géraniums se mirent dès lors à mener une existence dans l'ombre.

Les principales zones de culture pour l'extraction d'huile essentielle de géranium sont de nos jours certaines régions de France, d'Italie, d'Inde et de l'ancienne Union soviétique ainsi qu'une île des Caraïbes, la Réunion, d'où vient l'huile essentielle de géranium la plus connue, l'«huile Bourbon».

Botanique et culture

Les botanistes appellent pélargonium cette plante, dénommée à tort géranium et également connue sous le nom de géranium des fleuristes.

Les nombreuses espèces de cette famille de plantes originaires des zones côtières d'Afrique du Sud se caractérisent par leurs feuilles à l'odeur très délicate et ont souvent des noms sonnants comme *Pelargonium crispum*, «Prince of Orange», *Pelargonium quercifolium* à l'odeur d'encens ou encore le célèbre *Pelargonium graveolens* ainsi que *Pelargonium crispum* à l'odeur caractéristique de citron.

On pourrait quasiment prolonger la liste des odeurs – pin, pomme, menthe ou carotte – à l'infini.

Cette plante odoriférante privilégie les endroits ensoleillés à mi-ombragés et elle a besoin d'une bonne terre perméable et riche en humus pour des racines saines. Il faut en tout cas éviter l'eau stagnante qui risque de faire pourrir les racines.

Les pélargoniums doivent rester dehors, dans un endroit protégé, pendant les mois d'été. Le mieux est de les cultiver en pot afin de pouvoir les rentrer en hiver. L'odeur des feuilles est la plus intense peu avant la floraison. Une taille modérée à deux reprises pendant les mois d'été favorise une croissance saine et dense. Comme les plantes ne supportent pas le gel, elles doivent passer l'hiver dans un endroit clair et plutôt frais. Nous vous recommandons de couper un tiers du feuillage avant de ranger les plantes dans leurs quartiers d'hiver.



Utilisation dans la médecine naturelle

Quelques-unes seulement des quelque 230 sortes/espèces de ce genre abondant jouent un rôle en tant que plantes médicinales. En font partie *Pelargonium reniforme*, *P. sidoides*, *P. triste* et bien entendu *Pelargonium graveolens*.

En usage interne, la plante est employée en cas de nausées, d'inflammation des amygdales et de faiblesse circulatoire.

L'huile essentielle de géranium que renferment les crèmes pour le visage a une action surgraisante sur la peau, inhibe les mycoses et guérit également les eczémas. L'huile essentielle de géranium est également utilisée comme traitement secondaire en cas de dépression et de troubles hormonaux.

L'huile essentielle extraite du *P. graveolens* est un ingrédient important des produits de soins cutanés et parfums et est employée avec succès également dans l'aromathérapie.

Ses feuilles, emballées dans un sachet odorant, peuvent également servir de diffuseur de parfum.

Utilisation dans la cuisine

Il est étonnant de voir les nombreuses manières dont on peut utiliser les feuilles et les fleurs généralement délicates de la plante dans la cuisine. Des fleurs pour décorer une salade mettent non seulement une note colorée, mais également des accents goûteux. Les feuilles finement hachées peuvent servir pour assaisonner des sauces, des flans et pour confectionner des confitures et du sirop. Mais les biscuits, gâteaux et pains peuvent également être aromatisés avec les différentes fragrances des pélargoniums. Les feuilles odorantes et les fleurs graciles de la plante sont bien sûr aussi parfaites pour décorer une table festive, et un pot-pourri de fleurs et d'arômes envoûtants est un magnifique cadeau très personnel.



Recette

Sirop de géranium citronné

50 g de feuilles de géranium citronné
500 g de sucre
250 ml d'eau

1 citron bio (à volonté)

- Mettre les feuilles de géranium citronné et le sucre dans un bol.
- Faire bouillir l'eau et la verser sur le sucre et les feuilles.
Mélanger, couvrir et laisser infuser 24 heures.
- Au bout de 24 heures, filtrer le liquide dans un tamis.
Si le sucre est trop épais, réchauffer le tout dans une poêle et le verser ensuite dans le tamis.
- Faire venir le liquide à ébullition et ajouter à volonté le zeste râpé d'un citron bio.
- Verser le sirop dans des bouteilles chaudes et les boucher aussitôt.

Conseil pratique: Vous pouvez aussi utiliser des feuilles de géranium rosat.

