



**Toute en élégance et en finesse, cette très jolie plante forme des tapis étoilés sous les feuillus et dans les sous-bois.** D'un rhizome rampant naît une pousse verticale ornée de feuilles verticillées qui se terminent par de toutes petites fleurs blanches à quatre pétales. Le fruit porte de petits poils crochus qui s'attachent au pelage des animaux, assurant ainsi la dissémination de la graine.

Peu odorante à l'état frais, l'Aspérule prend au séchage une agréable senteur de foin et de vanille due au développement d'une substance chimique, la coumarine, que l'on retrouve dans le mélilot et certaines graminées des prairies.

### L'Aspérule en cuisine

Cette molécule lui confère des propriétés antispasmodiques et sédatives applicables en premier lieu aux insomnies. Idéale pour les anxieux et les nerveux qui souffrent de palpitations, de vertiges ou de migraines.

L'Aspérule et certaines espèces voisines sont très aimées du bétail. Elles parfument leur fourrage et auraient une heureuse influence sur la sécrétion lactée des ruminants.

Elle fait également le bonheur des cuisiniers. Traditionnellement elle sert à parfumer les boissons. L'usage le plus répandu est le fameux «vin de Mai».

Son parfum donne une saveur particulière aux desserts. Goûter une crème brûlée à l'Aspérule laisse un souvenir inoubliable !

# L'Aspérule odorante, *Galium odoratum*

/ Rose Panchard

**Full of elegance and finesse, this very pretty plant forms starry carpets under deciduous trees in the undergrowth.** From a creeping rhizome a vertical shoot is born bearing leaves in whorls and ending with small white four-petal flowers. The fruit has small hooked bristles that cling onto animal fur, thus ensuring the dissemination of its seeds.

Not particularly odorous when fresh, the woodruff has a pleasant scent of hay and vanilla when dried due to the development of a chemical substance, coumarin, that can be found in melilot and some prairie grasses.

### Woodruff in cooking

This molecule endows it with antispasmodic and sedative properties that are used first and foremost for insomnia. Ideal for those who are anxious or nervous suffering from palpitations, dizziness or migraines.

Woodruff and certain related species are well liked by cattle. It perfumes their hay and has an influence on the ruminants' milk secretion.

It also brings joy to cooks. Traditionally, it is used to flavour drinks. The most well known is the famous "May wine". Its perfume lends a particular flavour to desserts. Enjoying a Woodruff *crème brûlée* will leave you with an unforgettable memory.

