

# L'HYSOPE

*Hyssopus officinalis*



habitat

Côtes méditerranéennes et jusqu'à 2 000 m. Terrain rocailleux.



taille

40 à 50 cm



aspect

Plante touffue, ses feuilles tombent dès les premiers froids. Ses fleurs sont bleues, violacées ou roses.



usage  
culinaire

Elle s'utilise comme condiment, notamment pour aromatiser les farces, les volailles, les gibiers... Les feuilles finement hâchées parfument les crudités, les sauces, les soupes.



vertus  
médicinales

- cicatrisante et anti-inflammatoire (en cataplasme ou en compresses chaudes)
- stimule la digestion, aide à évacuer les gaz intestinaux
- action antiseptique, expectorante et fluidifiante (sinusites, otites, asthme, bronchite)



Le sais-tu ?

Dans l'Antiquité, l'hysope était utilisée pour soigner les bronchites et les pleurésies. Au Moyen-Âge, ses vertus pulmonaires étaient attestées. Au IX<sup>ème</sup> siècle, l'hysope est utilisée en fumigation, pour lutter contre les épidémies de peste.