

la RÉGLISSE

Glycyrrhiza glabra



habitat

Originnaire d'Asie, la réglisse pousse naturellement autour du bassin méditerranéen. Elle aime les sols riches et humides.



taille

jusqu'à 1,5 m de haut



aspect

Plante en buisson, la réglisse possède des feuilles de forme allongée vert tendre et des fleurs mauves ou blanches.



usage
culinaire

On utilise la racine de la plante. Elle sert surtout à donner du goût dans les pâtisseries, les boissons ou les friandises.



vertus
médicinales

- soulage les inflammations des systèmes digestif et respiratoire
- ralentit le développement des virus, soigne l'enrouement et la toux
- permet de lutter contre la constipation
- bloque la multiplication des virus des hépatites A
- aide au sevrage tabagique
- plante à éviter en cas d'hypertension



Le sais-tu ?

Littéralement son nom scientifique en grec signifie « racine sucrée ».

Les Romains s'en servaient pour éclaircir leur voix.