

la VERVEINE CITRONNELLE

Aloysia citriodora



habitat

Originnaire d'Amérique du Sud, on la trouve sur la plupart des continents.



taille

80 cm à 2 m.



aspect

Arbuste à feuilles vert pâle, allongées, pointues, ressemblant à celle du pêcher et dégageant une odeur citronnée.



usage
culinaire

Les feuilles sont parfois utilisées à petite dose en cuisine pour la préparation de sorbets, de glaces, de crèmes et d'autres pâtisseries. Elle permet également de confectionner d'excellentes liqueurs.



vertus
médicinales

- en tisane, action antispasmodique et digestive, élimine les flatulences et calme les nausées
- aide à lutter contre les états dépressifs, le stress et l'anxiété
- en compresse sur la joue, ses feuilles apaisent les douleurs dentaires
- propriétés répulsives contre les moustiques



Le sais-tu ?

Au Pérou, elle entre dans la composition de la boisson gazeuse nationale (Inca Kola), la plus vendue dans le pays.