

## Culture locale et utilisation des simples

**Les simples sont des plantes aromatiques** qui, au Moyen-âge étaient utilisées pour parfumer les plats, préparer des tisanes ou fabriquer des médicaments. De tout temps, le Dauphiné fut réputé pour ses plantes. L'histoire de la liqueur des moines de Chartreuse, composée de 130 plantes, fleurs, écorces, racines et épices confirme cette réputation.

« C'est en 1605 que le maréchal d'Estrées aurait donné aux moines de la Chartreuse de Vauvert, à Paris, un manuscrit contenant la recette d'un élixir de longue vie élaboré à base de plantes. Trop complexe, la recette confiée à l'apothicaire de la Grande Chartreuse eut bien pour le coup, une longue vie puisque ce n'est qu'en 1764 que le monastère commença à diffuser l'élixir végétal de la Grande Chartreuse, toujours commercialisé aujourd'hui, dont le succès ne fit que grandir dans les décennies suivantes. Au point qu'une liqueur, la Chartreuse verte, dérivée de l'élixir, fit son apparition en 1840 » (J.M. BRAITBERG – août 2023 – Franc-maçonnerie magazine).

Seuls trois moines sont gardiens de la recette. Chacun d'eux en détient un tiers.

En 1610, le fondateur du jardin botanique de Montpellier, Richier de Belleval, fut envoyé par Henri IV afin d'explorer et herboriser les montagnes proches de Grenoble, et, particulièrement la Chartreuse. Au 18<sup>e</sup> siècle, les habitants des Alpes fournissaient à toute la France, et même à l'Espagne, les plantes les plus nécessaires pour les médicaments. (*Remèdes les plus populaires en Dauphiné – M. RIVIERE-SESTIER*)

Par expérience, dans la terre et à l'altitude du **Plateau des Petites Roches**, on peut cultiver, sans difficultés, ces plantes, assez courantes :

- 1) Romarin, sarriette, sauge officinale et sauge melon, thym, basilic, bourrache, hysope, capucine, lavande, souci (*Calendula officinalis*), verveine, tournesol, piment, plantes **qui aiment le soleil**.

Les fleurs de **bourrache** et **capucine** peuvent se mettre sur une salade verte, on peut y ajouter les feuilles des capucines également. La **sarriette** est excellente associée aux fromages frais de chèvre. (Finement ciselée et mélangée au fromage). Les feuilles fraîches de **sauge** peuvent aussi se manger en beignets. La **lavande officinale** peut s'utiliser pour aromatiser des desserts, des tisanes, mais aussi dans d'autres plats.

Originaire d'Amérique du Nord, le **tournesol** était utilisé par les Amérindiens et les Mexicains pour ses propriétés médicinales. Cette plante se cultive très bien sur les sols ensoleillés et bien drainés du plateau (elle n'aime pas la sécheresse cependant). Ses fleurs attirent les oiseaux et les abeilles. Par ailleurs, ses graines sont parmi les plus nutritives et riches en propriétés bénéfiques (production d'huile). Comme les graines de citrouille, de lin et de chanvre, les graines de cette plante sont des aliments qui peuvent être utilisés comme compléments naturels.

**Le piment** serait originaire de Bolivie ; il se répandit ensuite dans l'Amérique du Sud grâce aux graines transportées par des oiseaux. *Des vestiges prouvent que le piment aurait été utilisé depuis au moins 7000 ans.* Les Aztèques commencent d'abord par utiliser le piment comme ornement, environ 3000 av. J.-C. Il est ensuite utilisé comme médecine grâce à ses vertus bienfaites, et plus tard intégré comme épice en cuisine pour donner du piquant au goût de certains plats. Il se cultive facilement (même sur le Plateau des Petites Roches) à l'abri du vent, et en plein soleil. Il contient plus de vitamine C que les agrumes, et des vitamines, du groupe B et E. Récoltez les piments puis attachez-les avec une ficelle, accrochés "tête en bas" au soleil pour les faire sécher naturellement. De cette façon, ils poursuivront leur maturation et offriront un goût puissant. Ce processus dure entre 3 et 9 mois, mais vous pouvez opter pour une déshydratation plus rapide au four ou avec l'aide d'un déshydrateur. Il vous suffira

ensuite de les réduire en poudre (à conserver quelques mois dans des boîtes hermétiques) ou en purée (avec de l'ail, des aromates et de l'huile d'olive).

*Mangez du piment et vous vivrez plus longtemps ! (Selon une étude faite en 2019).*

- 2) Ciboulette, estragon, mélisse, menthes, coriandre, persil, cerfeuil, céleri perpétuel (ou ache des montagnes ou livèche) oseille **qui aiment la mi-ombre, et pas la sécheresse.**

A l'état sauvage, sur le Plateau, on trouve l'ail des ours (à ne pas confondre avec le muguet) et bien d'autres plantes aromatiques. Une formation s'impose avant utilisation.

Certaines personnes ont réussi à cultiver le **génépi** (armoïse des montagnes), à 1000 m d'altitude, sur le Plateau, bien que la plante préfère des altitudes plus élevées et des sols acides.

On ne trouve la **vulnéraire** (liqueurs, tisanes) apparemment qu'en Chartreuse et dans les Bauges, en altitude jusqu'à 2500 m, au milieu de l'été, dans les creux des lapiaz, des fissures calcaires, ou dans les flancs des falaises escarpées qui caractérisent le relief local. Sa racine pénètre parfois profondément dans le rocher qu'elle affectionne, robuste pionnière soumise à des stress environnementaux qui lui confèrent sa vitalité. (A. MERCAN – *plantes et santé*). Cette plante fait partie des 130 plantes de la Chartreuse verte.

Certaines plantes sauvages peuvent se cultiver dans les jardins des Petites Roches, comme l'**aurone** appelée aussi Archebuse (1) ou la **tanaïsie** (2), qui peuvent entrer dans la composition de liqueurs. Elles ne doivent être utilisées qu'en petites quantités du fait de **leur toxicité** ou, dans certains cas, ne pas être consommées du tout (femmes enceintes).

Sachets antimites à mettre dans les armoires : 1 poignée de tanaïsie séchée + 1 poignée de romarin + 1 poignée de thym + 1 poignée de menthe + 1 poignée d'aurone + 10 clous de girofle.

La tradition voulait que l'on offre à de jeunes mariées un plant d'archebuse à planter au jardin pour contrer les maux de tous les jours (sous certaines conditions).

#### L'ADEPAL PPR – avril 2024 –

- (1) On prêtait à l'archebuse de nombreuses propriétés médicinales, et notamment le pouvoir de guérir les blessures faites par les coups d'archebuses, cette ancienne arme à feu qui avait une portée limitée à moins de 50 mètres, mais qui pouvait néanmoins faire bien des dégâts au 16<sup>e</sup> s. ([www.amareo.com](http://www.amareo.com))
- (2) La tanaïsie est utilisée également comme insectifuge et comme teinture.



Piments PPR en cours de séchage.



Piments en poudre.



Petit jardin de plantes aromatiques à PPR (estragon, sauge officinale, thym, rue officinale, mélisse, hysope, sauge melon, sarriette, ciboulette, persil, romarin, ...etc...)



Livèche, ou céleri perpétuel ou ache des montagnes.



*Le XIXe siècle est particulièrement riche qualitativement et quantitativement en documents botaniques de toutes sortes. De nouveaux procédés de gravures d'impressions sont utilisés démocratisant cette branche de l'édition. Ainsi la lithographie permet des reproductions en grand nombre. Au croisement du XIXe et du XXe siècle, illustrateurs et graphistes font des plantes une de leurs principales sources d'inspirations. L'art nouveau est le dernier mouvement artistique d'envergure qui ait réservé ne serait-ce qu'une petite place à l'illustration botanique. (Interfaces- BU Lyon1)*