UFR de Pharmacie

UNIVERSITÉ Grenoble Alpes

carnet de recettes

JARDIN DOMINIQUE VILLARS

Faculté de Médecine et Pharmacie de Grenoble

destination culture

UNIVERSITÉ Grenoble Alpes

la bourrache

Originaire de l'Europe méridionale et centrale, la bourrache (*Borrago officinalis*) est une herbe annuelle couverte de poils rudes et présentant des fleurs bleues (5 pétales soudées). Sous notre climat tempéré, la floraison a lieu de mai à octobre.

Que peut-on manger ?

La bourrache a un effet dermatologique (huile issue des graines). Les feuilles (au goût d'huitre) se récoltent jeunes et sont mangées en salade. On utilise souvent les fleurs pour décorer les salades et les plats.

Recette :

Ingrédients
12 grandes feuilles de bourrache crues
1 petit fromage de chèvre mi-dur (coupé en 12)
6 tranches de jambon cru
1 verre de céréales cuites
1 litre de bouillon de légumes
parmesan râpé
poivre
muscade

Préparation :

- Formez des boulettes de céréales de la taille d'une noix.
- Sur chaque feuille de bourrache, déposez 1/2 tranche de jambon, 1 boulette de céréales et 1 morceau de chèvre.
- Emballez et fixez avec un cure-dent.
- Déposez dans un plat à gratin, versez du bouillon de légumes à mi-hauteur, saupoudrez de parmesan et faites cuire au four 20 mn.

le fenouil doux

Le fenouil doux (*Foeniculum vulgare*) est une plante vivace de la même famille que le fenouil commun. Il aime le plein soleil dans un sol bien irrigué.

Que peut-on manger ?

Dans le fenouil doux, on peut consommer la base renflée (bulbe) ainsi que les graines ayant un goût anisé. Le fenouil doux permet de soigner les troubles digestifs.

Recette :

Ingrédients

1 bulbe de fenouil
125 ml de vin blanc ou de champagne (bref, un vin sec) ou plus si vous voulez plus de sauce
1 échalote
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à café de thym
Poivre / Sel
1 bonne pincée de safran en poudre, ou bien l'équivalent en pistil
1 cuillère à soupe de crème

Préparation :

- Emincez le fenouil et l'échalote. Précuire le fenouil au micro-ondes pour qu'il soit presque cuit (3 mn sur 900 W au moins).
- Tout mettre sauf la crème et le safran dans une casserole, portez à ébullition et laissez mijoter 5-10 mn (goûtez pour vérifier la cuisson).
- Juste avant de servir, ajoutez le safran et la crème, bien mélangez, et rectifiez si besoin en l'assaisonnemant avec du sel/poivre.

verveine citronnelle

Originaire des Andes, la verveine odorante (*Aloysia triphylla*) est un petit arbuste à tige principale ligneuse et à feuilles caduques. Elle est cultivée pour ses feuilles très parfumées (au goût de citron) pour aromatiser certaines préparations culinaires, pour préparer des infusions et des liqueurs.

Utilisation :

Un intense parfum frais et citronné émane de ses feuilles. Il est réputé pour éloigner les moustiques et peut persister durant près de 2 ans après sé-chage.

En infusion, la verveine citronnelle a des vertus calmantes et digestives. Elle combat également la déprime et permet de lutter contre les insomnies. Rien ne vaut une infusion de verveine !

En cuisine elle est sensationnelle dans les crèmes, dans les salades de fruits, avec les fraises, la rhubarbe, les pêches ou les abricots. Il est important de la rincer avant toute utilisation.

Recette :

Ingrédients
1 kg de fraises gariguette; 20 feuilles de verveine odorante; 2 cuillères à soupe de miel ; 1 gousse de vanille; 1 citron bio

Préparation :

- Dans une casserole, faites bouillir les feuilles de verveine dans 30cl d'eau
- Ajoutez l'ensemble des ingrédients à l'exception des fraises
- Coupez les fraises en quartiers et les mettre dans un saladier
- Arrosez avec le jus
- Couvrez et conservez au réfrigérateur

menthe poivree

Plante hybride, la menthe poivrée (*Menthax piperita*) est une plante herbacée, vivace. Les tiges et les rameaux sont rougeâtres, à section carrée. Les feuilles opposées, ovales et dentées ont une odeur poivrée caractéristique lorsqu'on les froisse.

Utilisation :

La menthe poivrée peut être utilisée en infusant les feuilles séchées ou en huile essentielle (contre-indiquée pour les jeunes enfants et les femmes enceintes et en usage continu).
Par voie orale (tisane) elle permet de calmer les troubles digestifs.

Une tisane peut vous accompagner au quotidien, fortifier le système nerveux et faciliter la digestion.

Recette :

Ingrédients

50g de camomille romaine, 50g de feuille de sauge et 30g de menthe poivrée

Préparation :

- Mélangez les trois plantes
- Prennez une cuillère à soupe du mélange pour 1/4 de litre d'eau froide
- Portez à ébullition et laissez infuser 10 min
- Filtrez
- Buvez 2 tasses par jour, 15 jours par mois

C'est un secret de santé et de jeunesse proposé par le Dr Gilles Corjon et tirée du livre «Se soigner par les plantes» (Ed. Gisserot)

tilleul

Le tilleul (*Tilia cordiata*, pour l'espèce la plus répandue en France) est un grand arbre de la famille des Tiliacés qui pousse dans les bois européens et que l'on retrouve dans nos parcs et jardins urbains. On le reconnait par ses feuilles en forme de coeur.

Utilisation:

Comestibles crues, les jeunes feuilles ont un goût agréable et accompagnent aisément les salades. Il est important de les laver avant de les manger. Elles contiennent des sucres intervertis, facilement assimilables même par les diabétiques.

Les feuilles et fleurs séchées sont également employées en infusion. Le soir, une infusion de tilleul favorise les digestions lentes et compliquées, apaise les angoisses, soulage les maux de tête, et permet aux insomniaques de retrouver le sommeil (surtout en cas de stress).

Attention! Pour une efficacité maximale l'infusion de tilleul ne doit pas dépasser 3 min pour 2g de fleurs.

melisse

Plante vivace, la mélisse (*Melissa officinalis*) a des petites feuilles ovales gaufrées et dentelées qui exhalent un parfum doux et citronné quand on les froisse. Le calice est en forme de cloche.

Utilisation:

La mélisse peut être utilisée en infusion, elle permet de soulager la nervosité, l'agitation, l'irritabilité et les troubles du sommeil.

Pour toute visite guidée ou informations contactez:

Serge.Krivobok@univ-grenoble-alpes.fr

Dans le parc des facultés de Médecine et de Pharmacie de Grenoble (Université Grenoble Alpes) que se situe le Jardin botanique Dominique Villars (botaniste français, 1745-1814).

Le jardin a été créé en 2014 et a la particularité de recenser des plantes médicinales. Ces dernières sont regroupées en fonction de leurs propriétés thérapeuthiques. Près de 250 plantes sont dans ce jardin.

En 2016, une zone biodiversité fut créée derrière le Bâtiment Jean Roget.

Cette année 2017 voit deux nouvelles créations compléter le Jardin Dominique Villars : un jardin médiéval (devant la bibliothèque universitaire de Médecine/Pharmacie) et un jardin de plantes alimentaires médicinales (Zone Urbain Basset).

La liste des plantes disponible sont sur le site internet de la faculté de pharmacie de l'Université Grenoble Alpes.

Informations pratiques sur le Jardin Dominique Villars: secteur-sante.univ-grenoble-alpes.fr/node/1024/jardin-dominique-villars

Réalisation :
Master CCST
T.DIAGUE ; E.LAURI ; A.SCHOHN.
Sous la supervision de S.KRIVOBOK, responsable du «Jardin Dominique Villars» et A.CHERY
Crédits photos :
Thym : ©Henri Brisse_CC-BY-SA
Verveine : ©Manuel_CC-BY-NC-ND
Fête de la science - 2017