



# Panier de légumes du 16 mai

## La mélisse

Cette plante, la mélisse, aux fleurs riches en nectar doit son nom aux abeilles qu'elle attire. Le mot *Melissa* est en effet en latin moyen l'abréviation du mot grec *melissophyllon*, qui signifie «feuille d'abeille». Il dérive du grec *mélissa*, *mélitta* (=abeille) et *meli* (= miel). Dans l'Antiquité, on la cultivait déjà pour nourrir les abeilles ; Virgile et Pline rapportent qu'on l'employait comme appât pour l'essaimage en raison de son parfum puissant. Plusieurs siècles plus tard, dans ses capitulaires, Charlemagne ordonnait qu'on plante de la mélisse dans tous les jardins des couvents.

Les Romains vouaient la mélisse à Diane, déesse de la lumière. Dans la mythologie romaine, Diane était la sœur d'Apollon et était révérée en tant que protectrice de la fécondité dans le règne animal et végétal. On lui attribuait un rôle d'assistance à l'enfantement.

Au VII<sup>e</sup> siècle, les Maures diffusent la mélisse en Europe, et elle n'arrive dans la pharmacopée française que vers la fin du Moyen-âge. La mélisse était une herbe médicinale très estimée, utilisée dans les chagrins pour chasser les idées noires et redonner vigueur aux malheureux qui dépérissaient, ainsi que comme cordial (boisson destinée à stimuler le fonctionnement du cœur). On rapporte qu'un dénommé John Hussey, en Angleterre, buvait tous les matins une tasse de tisane de mélisse citronnelle avec du miel, et aurait ainsi atteint l'âge mémorable de 116 ans !

La mélisse servait de base à de nombreux élixirs et liqueurs, produits par des monastères. La bénédictine, la chartreuse et l'Eau de mélisse des Carmes (alcoolat de mélisse composé, créé en 1611 par les religieux d'un carmel) sont parmi les plus célèbres. L'eau de mélisse soulageait les dames de la cour du Roi-Soleil sujettes à des malaises nerveux. Même le cardinal de Richelieu gardait à portée de main son flacon pour soigner ses migraines !

# A cuisiner : carottes nouvelles glacées

Pour 2 personnes

## Ingrédients

- 10 petites carottes nouvelles avec les fanes
- 30 g de beurre
- 1 cuillerée à thé rase de sucre
- sel

## Préparation

- Épluchez et lavez les carottes et raccourcissez les fanes de façon à n'en laisser qu'un bon centimètre. Rangez les carottes les unes à côté des autres dans une casserole.
- Ajoutez le beurre, 1 pincée de sel et le sucre et mouillez d'eau juste de façon à les couvrir.
- Posez sur l'eau un disque de papier sulfurisé percé de quelques trous, pour permettre à la vapeur de s'échapper, puis enfoncez un peu le papier dans l'eau pour le mouiller.
- Faites démarrer l'ébullition sur bon feu, puis poursuivez la cuisson à chaleur très douce 25 minutes. Retirez le papier et terminez la cuisson jusqu'à évaporation complète de l'eau 4-5 mn en imprimant un mouvement circulaire à la casserole, afin que le beurre enrobe bien les carottes et que le glaçage soit brillant et uniforme. Le papier qui a pour but de ralentir l'évaporation de l'eau et laisser réduire le liquide jusqu'à ce qu'il enrobe les carottes d'une jolie robe brillante.

Bon appétit !