

Promenons nous dans les bois ...

... Et nous y découvrirons peut-être dès la mi-avril et jusqu'en juin des tapis fleuris d'**aspérules odorantes** (ou Gaillet odorant) qu'on appelle aussi parfois Reine des bois à côté d'autres dénominations comme Petit muguet, Thé suisse, Belle Étoile, Herbe à la Vierge ou encore Muguet des Dames.

Au contraire d'autres plantes, l'**aspérule** est très facile à identifier principalement à cause de ses feuilles semblables à des étoiles car insérées à la même hauteur de la tige (on parle de feuilles verticillées).

On va trouver cette plante gracieuse d'une vingtaine de centimètres dans les sous-bois de hêtres principalement. On peut en rencontrer en Forêt de Soignes dans les environs de Bruxelles mais on trouve des **aspérules** jusqu'à 1600 mètres d'altitude.

Contrairement à ce que son nom pourrait suggérer ce n'est pas son parfum qui retiendra notre attention .

Celui-ci ne se développe en effet que quand la plante est sèche. Il rappelle l'odeur du foin coupé qui est lié à la forte teneur des tiges et des racines de la plante en coumarine, ce qui explique que ses bouquets furent longtemps utilisés pour parfumer le linge dans les armoires mais aussi pour bourrer les coussins et les matelas.

Une fois séchée pendant quelques jours dans un endroit chaud et sec mais abrité du soleil, on remarquera combien les feuilles et les nervures ont un bord rude comme couvert d'aspérités ce qui explique le nom d'**aspérule** donné à la plante.

Les petites fleurs blanches discrètes à quatre pétales en croix forment des petites clochettes qui recouvrent le sol des sous-bois au printemps.

Quant aux fruits, ils sont hérissés de poils qui se fixent sur les animaux de la forêt qui dispersent ainsi les graines de la plante et en assurent sa reproduction.

C'est principalement la teneur en coumarine de la plante qui lui confère des propriétés médicinales : elle est - entre autres - calmante, diurétique, détoxifiante et légèrement antiseptique. Elle a aussi des propriétés fluidifiantes du sang, raison pour laquelle on s'abstiendra d'en consommer si on est sous traitement anticoagulant dont elle est susceptible de renforcer les effets (ce qui peut provoquer des hémorragies).

En cuisine, l'aspérule est principalement utilisée pour parfumer les boissons.

Dans la région d'Arlon, on confectionne avec l'**aspérule** un vin blanc aromatisé appelé Maitrank (boisson de mai). Les Arlonais ont même érigé une « Royale confrérie du Maitrank » afin de préserver la tradition qui semble se perdre dans la nuit des temps. Ainsi on a retrouvé dans le « Livre des plantes médicinales et vénéneuses de France » mention du Maitrank par un moine de l'abbaye de Prüm au IXème siècle ...

En Allemagne, le sirop d'aspérule est parfois ajouté à certaines bières mais il semble qu'actuellement il s'agisse de succédané étant donné la teneur en coumarine de la plante, ce qui peut la rendre dangereuse si on en consomme de trop grandes quantités...

Pour citer Paracelse, célèbre médecin, philosophe et alchimiste du XVIème siècle :

" Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison." ...

Nadine Swolfs
Naturopathe

Recette du Maitrank telle qu'elle est présentée par la confrérie du même nom :

Pour un litre de vin blanc (Ebling ou Rivaner)

Environ 10 grammes d'aspérule cueillie avant sa floraison (ce qui lui confère toute sa puissance gustative et olfactive).

On la passera rapidement à l'eau avant de la faire macérer.

Une orange coupée en rondelles .

On choisira de préférence une orange bio ou on lavera soigneusement l'orange si ce n'est pas le cas.
De 8 à 12 morceaux de sucre.

La macération se fait dans des pots en grès pendant 48 heures.

On y aura ajouté éventuellement un verre de cognac, ou de liqueur voire de porto si on souhaite un Maitrank plus liquoreux.

On peut également ajouter au mélange une pointe de cannelle (1/4 de bâton) , quelques feuilles de cassis ou un demi citron.

On remuera régulièrement afin que les arômes se mélangent avant de filtrer et de mettre en bouteille.

Il semble que chaque Arlonais ait son propre « secret de fabrication » de cette boisson qu'on déguste bien fraîche avec une tranche d'orange à l' apéritif.