

# Aspérule odorante

**Synonymes :** Gaillet odorant, Belle-étoile, Muguet des dames.



**L'aspérule odorante apparaît dans les sous-bois fin avril, début mai.**

**Elle a une action tranquillisante, des effets antistress et des bienfaits sur le système digestif et sur les insomnies.**

## Utilisations officinales :

Toute la plante contient des substances diurétiques.

Elle se cueille lorsque les boutons ne sont pas encore tout à fait éclos.

Elle distille son délicat parfum de coumarine (odeur de foin juste séché) après cueillette. Elle peut se conserver dans des petits pochons de tulle et parfume les armoires ; elle a également des propriétés antimites.

## Propriétés officinales :

Effets anticoagulants, antispasmodiques, sédatifs, diurétiques, antiseptiques.

Traite l'insomnie ; calme le système nerveux

Stimule la digestion et le fonctionnement du foie ; diminue les ballonnements, les éructations ou les digestions difficiles.

Agit sur l'inappétence.

Apaise les phlébites et les palpitations.

## Utilisations culinaires :

Elle aromatise certaines boissons alcoolisées : vin de mai ou Maitrank

### Recette du Maitrank comme à Arlon :

Dans 1 bocal de 1.5 l stérilisé, laisser macérer tous les ingrédients 24 heures

- 1 litre d'Elbling (vin blanc sec)
- 15 brins d'aspérule odorante
- 30 gr de sucre de canne blond
- 5 cl de Cognac
- 5 cl de porto blanc
- quelques feuilles de cassis (facultatif)
- 1 bâton de cannelle
- 1 orange en tranches