



## Baume Mélisse

Fines herbes

Toutes les variétés

**Compagnonnage** : Basilic, ciboulette, menthe, persil, romarin, sarriette d'été et sauge pourprée.

**Dimension** : 40 à 50 cm

**Entretien** : Si le plant est en pot, il est possible de le rentrer à l'automne et de le placer devant une fenêtre bien éclairée. Supprimer la fleur dès son apparition pour laisser une bonne saveur aux feuilles.

**Exposition** : Mi-ombre

**Trucs** : Lors de la cueillette, sécher rapidement les feuilles pour empêcher le brunissement. Les feuilles à l'intérieur du plant sont riches en huile essentielle. Elle a plusieurs bienfaits sur la santé tels que la stimulation de la digestion, le soulagement des maux de tête, etc.

**Type** : Vivace

**Utilisation** : Feuilles au goût citronné et de menthe que l'on peut utiliser dans les soupes, les punches, en thé ou avec du poulet.

Références : PEDNEAULT André, TREMBLAY Régine. Des fines herbes pour toutes les situations. *Les fines herbes au jardin*. P.12 à 29.