**HÉLICHRYSE ou “IMMORTELLE”**

*(Helichrysum stoechas)*

Famille des Asteracées

Plante **vivace,** tiges de 10-50 cm

**Les fleurs** de 4-6 mm de diamètre, d'un jaune d'or.

**Les feuilles** linéaires, très étroites, roulées par les bords en dessous, blanches-tomenteuses (cotonneuses) sur les deux faces.

**PÉRIODE DE RÉCOLTE5**

**En usage culinaire :**

* **Feuilles :** toute l’année
* **Inflorescence** : juillet à septembre, en bouton ou épanouie.

**En usage thérapeutique :** • **fleurs**

***Anecdotes et informations***

• **Elichrysum** : Du grec **'hêlios'** (soleil) et 'chrysos' (or), allusion à la couleur de la fleur.

• On la surnomme **"l'huile du boxeur"** car elle est un **antihématome** et un **anticoagulant très puissant**

• Souvent nommée **plante au curry**, justement parce qu’elle a un goût qui ***rappelle beaucoup le curry indien***. Vous pouvez rajouter des feuilles fraîches coupées en petit morceau à un fricassé de légumes, dans du riz, etc. On peut aussi en faire une infusion bien concentrée puis la rajouter au liquide de cuisson, ou l’utiliser pour déglacer un une poêle. A rajouter à votre panoplie d’herbes pour la cuisine !

• Dans la **mythologie grecque**, 'hélichryse italienne était associée **au dieu Apollon** qui se coiffait, dit-on, de ses fleurs jaune d'or pour rappeler à tous son immortalité.

**Propriétés médicinales**

La plante entière est traditionnellement utilisée comme :

**Antihématome** et un **anticoagulant très puissant,** lorsque vous l’appliquez localement, va faciliter la résorption de l’hématome. Elle va aussi permettre la régénération des tissus abîmés.

**Réparatrice** : agit sur une peau déjà abîmée – si vous avez des irritations, inflammations de type eczéma, etc.

**Antioxydante :** qui protège contre les dommages futurs. L’hélichryse est probablement l’une des plantes les plus actives pour protéger votre peau contre le vieillissement prématuré.

**Digestive**, utilisation en cas de crampes, ballonnements, flatulences, etc. La plante a une activité cholérétique et cholagogue. Elle stimule les fonctions du foie et de la vésicule biliaire, ce qui nous permettrait de mieux digérer les aliments gras et au passage fournirait un petit effet dépuratif.

**Anti-inflammatoires** sous forme d’infusion, pour **les problèmes de bronche** : toux grasse, bronchite ou autre type d’infection respiratoire type laryngite, pharyngite, trachéite, etc..

## **Recette : sauce saveur curry à l’hélichryse**

### Temps de préparation : 5 min,  cuisson 5 min

### Ingrédients pour 2 personnes :

* 75g de crème fraîche
* 1 noisette de beurre
* 15 feuilles d’hélichryse
* sel, poivre

### Préparation :

* Faites fondre le beurre dans une casserole
* Ajouter la crème épaisse et laissez-la fondre
* Incorporez les feuilles d’hélichryse, le sel et le poivre et mélangez délicatement
* Laissez cuire 4 minutes, puis retirez les feuilles d’hélichryse.

Vous pouvez servir la sauce avec une viande, par exemple des escalopes de poulet coupées en dés ou une bavette.

La cueillette sauvage est une pratique qui peut comporter des risques dont il est essentiel d’avoir conscience : **il n’est pas question de cueillir n’importe quoi, n’importe où, n’importe comment !**

Plante présentée par Cécilia MONTINI de l’association Natur’Ame.

**Photo d’Eric MONTINI**