

Melissa officinalis L., 1753 (Mélisse officinale)

Identifiants : 20186/meloff

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 19/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;
- Genre : Melissa ;

- Synonymes : *Melissa altissima* J.E.Smith, *Melissa inodora* Bornm. non Hassk, *Melissa romana* ;

- Synonymes français : citronnelle (citronelle), mélisse-citronnelle (mélisse citronnelle), mélisse des boutiques, citronnade (citronade), piment des abeilles, piment des ruches, thé de France, poncirade (ponchirade), herbe au citron, céline, piment des mouches, piment des mouches à miel ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : balm, beebalm, lemonbalm (lemon balm), melissa, common balm, sweet balm, xiang feng hua (cn transcrit), Zitronenmelisse (Zitronen-Melisse) (de), Melisse (de), erva-cidreira (pt), melissa (ru translittéré), citraria (es), melisa (es), toronjil (es), citronmeliss (sv), cedronella (it), citronella (it), melissa vera (it), appiastro (it), Citroenmelisse (nl), melissa (cat), tarongina (cat) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : -24°C ;



- Note comestibilité : ***

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

En cuisine, les feuilles donnent une saveur fraîche aux viandes, poissons, salades de fruits et de légumes, soupes, sauces, cakes et tisanes/infusions. Choisir les plus jeunes et celles qui n'ont pas fleuri. Ciselées dans les salades, elles apportent une agréable note citronnée.

Détails :

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : feuilles, herbe/aromate, épice, feuilles - thé^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} :

-feuilles^{0(+x),27(+x)} parfumées au citron utilisées^{{{0(+x),27(+x)}}} crues ou cuites pour les boissons ou pour aromatiser les aliments^{{{0(+x)}}} (comme aromatisant de salades, comme condiment^{{{27(+x)}}} et comme aromatisant de liqueurs^{{{0(+x)}}} ; elles sont ajoutées aux plats de viandes et de légumes, et dans les soupes et les sauces ; les feuilles peuvent être utilisées pour le thé^{{{0(+x)}}}.

Feuille (feuilles^{0(+x),27(+x)} {crues ou cuites^{{{0(+x)}}} [base boissons/brevages^{{{(dp*)(0(+x))}}} {tisanes^{0(+x)}} et/ou assaisonnement^{{{(dp*)(0(+x),27(+x))}}} {comme herbe/aromate^{{{0(+x),{{--27(+x)}}}, épice^{0(+x)}, condiment^{{{27(+x)}}} et aromatisant de liqueurs^{{{--0(+x),{{27(+x)}}}}} comestible^{0(+x)}.

Elle est utilisée en Espagne pour aromatiser le lait. Elle entre dans la composition de certaines liqueurs, comme la Bénédictine, et la recette des cornichons du Spreewald, spécialité du Brandebourg qui fait l'objet d'une indication géographique protégée.

Les feuilles aromatisées au citron sont utilisées pour les boissons ou les aliments aromatisants et sont utilisées crues ou cuites. Ils peuvent être utilisés dans les salades. Il est également utilisé pour aromatiser les liqueurs. Il est ajouté aux plats de viande et de légumes. Il est utilisé dans les soupes et les sauces. Les feuilles peuvent être utilisées pour le thé



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : *****
- Usages médicaux : La mélisse s'est faite un nom dans le domaine médical depuis déjà bien longtemps (Antiquité). Comme remède naturel, en infusion, les feuilles de la mélisse aide à combattre le nervosisme, les angoisses, le stress psychique, les coliques, l'herpès, l'hypertension ou encore l'hypothyroïdie, en cas d'agitation ou de troubles gastro-intestinaux, par exemple. ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Köhler F.E. (Medizinal Pflanzen, vol. 1: t. 65 ; 1887), via plantillustrations

Par Thomé O.W. (Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln, vol. 4: t. 519 ; 1885), via plantillustrations

Par Vietz F.B. (Icones plantarum medico-oekonomico-technologicarum, vol. 2: t. 128 ; 1804), via plantillustrations

Par JoJan, via wikimedia

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

En Papouasie-Nouvelle-Guinée, il est présent dans certains jardins des hautes terres^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : In Papua New Guinea it occurs in some highland gardens^{{{0(+x)}}}.

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Il fait mieux sur les sols légers et bien drainés. Il a besoin d'une position ensoleillée ouverte mais peut pousser à l'ombre légère. Il peut tolérer la sécheresse et le gel. Il bénéficie d'un sol bien composté. Il pousse en Europe jusqu'à 60 ° au nord. Dans les jardins botaniques de Hobart. Sous les tropiques, il est cultivé dans les régions montagneuses. Il convient aux zones de rusticité des plantes 5-9. Herbar de Tasmanie^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It does best on light, well-drained soils. It needs an open sunny position but can

grow in light shade. It can tolerate drought and frost. It benefits from well composted soil. It grows in Europe up to 60° north. In Hobart Botanical gardens. In the tropics it is grown in mountainous regions. It suits plant hardiness zones 5-9. Tasmania Herbarium^{{{0(+x)}}}.

◦ Localisation :

Afrique, Albanie, Argentine, Asie, Australie, Balkans, Bosnie, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Caucase, Amérique centrale, Asie centrale, Chili, Chine, RD Congo, Crète, Croatie, Chypre, Europe, France, Géorgie, Grèce, Hongrie, Inde, Indonésie, Iran, Irak, Italie, Kirghizistan, Lituanie, Macédoine, Méditerranée, Maroc, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pacifique, Panama, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Philippines, Portugal, Roumanie, Russie, Asie du Sud-Est, Serbie, Slovénie, Amérique du Sud, Espagne, Suède, Suisse, Tadjikistan, Tasmanie, Turquie, Turkménistan, Uruguay, USA, Ouzbékistan, Yougoslavie^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Albania, Argentina, Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, Caucasus, Central America, Central Asia, Chile, China, Congo DR, Crete, Croatia, Cyprus, Europe, France, Georgia, Greece, Hungary, India, Indonesia, Iran, Iraq, Italy, Kyrgyzstan, Lithuania, Macedonia, Mediterranean, Morocco, North Africa, North America, Pacific, Panama, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Philippines, Portugal, Romania, Russia, SE Asia, Serbia, Slovenia, South America, Spain, Sweden, Switzerland, Tajikistan, Tasmania, Turkey, Turkmenistan, Uruguay, USA, Uzbekistan, Yugoslavia^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Il existe environ 4 espèces de Melissa^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are about 4 Melissa species^{{{0(+x)}}}.

• Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-41898> ;
- PASSEPORTSANTÉ.NET : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=melisse_ps ;
- Aroma-Zone : <https://www.aroma-zone.com/aroma/fichemelisse.asp> ;
- Jardin! L'Encyclopédie : https://nature.jardin.free.fr/aromate/mb_melisse.html ;
- auJardin.info : <https://www.aujardin.info/plantes/melisse-citronnelle.php> ;
- MR GINSENG : <https://mr-ginseng.com/melisse/> ;
- CREAPHARMA.CH : <https://www.creapharma.ch/melisse.htm> ;
- WikiPhyto : <https://www.wikiphyto.org/wiki/M%C3%A9lisse> ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9lisse_officinale_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9lisse_officinale_(en_français)) ;
 - [https://en.wikipedia.org/wiki/Melissa_officinalis_\(source_en_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Melissa_officinalis_(source_en_anglais)) ;
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Zitronenmelisse_\(source_en_anglais\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Zitronenmelisse_(source_en_anglais)) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Melissa_officinalis ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-124103 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=24036> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 191, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 363 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 204 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 397 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 694 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 189 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants. Convent Garden Books. p 667 ; Burnie, G & Fenton-Smith, J., 1999, A Grower's Guide to Herbs. Murdoch Books. p 44 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 134 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 888 ; Curtis, W.M., 1993, The Student's Flora of Tasmania. Part 3 St David's Park Publishing, Tasmania, p 546 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, Plants of the Adelaide Plains & Hills. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 126 ; Ertug, F., 2004, Wild Edible Plants of the Bodrum Area. (Mugla, Turkey). Turk. J. Bot. 28 (2004): 161-174 ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 2. p 52 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 127 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; French, B.R., 1986, Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium. Asia Pacific Science Foundation p 364 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 409 ; Hemphill, I, 2002, Spice Notes. Macmillan. p 55 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002,

Florilegium. p 196 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 432, 1730, 1800, ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 128 ; Lawton, B.P., 2002, *Mints. A Family of Herbs and Ornamentals*. Timber Press, Portland, Oregon. p 148 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 162 ; Li Hai-wen, Hedge, I.C., *Lamiaceae. Flora of China*. p 298 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 140 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 16 ; Pieroni, A., 1999, *Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy*. *Economic Botany* 53(3) pp 327-341 ; *Plants For A Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *PROSEA handbook Volume 13 Spices*. p 257 ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; *Sp. pl.* 2:592. 1753 ; *Tasmanian Herbarium Vascular Plants list* p 36 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi*, Istituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 202 ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 244