

Violette odorante

« Viola odorata »

Petite fleur bleue a cinq pétales, qui croît spontanément dans toute l'Europe, dans les endroits frais et plutôt humide. On peut aussi la cultivé dans les jardins, bien qu'elle sera un peu moins parfumée que l'espèce sauvage. Les fleurs éclosent dès les premiers jours de printemps et s'épanouissent en continu de février à mai.



Parties utilisées et moment de récolte;

Racines, en toute saison avec une recommandation en automne

Jeunes feuilles, avant l'apparition des fleurs

Fleurs, au début de leur épanouissement

Calmante et antimigraineuse:

- L'infusion de jeunes feuilles calme les irritations des voies digestives et aide à lutter contre les migraines

Antitussive et expectorante : (bronchite, toux rebelles, coqueluche, irritations)

- Faire infuser 20g de fleurs fraîches dans 1 litre d'eau et laisser infuser une demi heure. Sucrez avec du miel et boire au cours de la journée.
- Faire bouillir 5g de racine dans 300ml d'eau jusqu'à réduction des deux tiers, sucrez avec un peu de miel et servir aussitôt
- Sirop : Faire infuser 100g de violettes fraîches dans 1 litre d'eau bouillante. Douze heures plus tard, filtrer en pressant les fleurs et ajouter 1,8 kg de sucre. Passe au bout de quelques jours sur un papier-filtre et mettre en bouteilles. La dose est d'une cuillère de sirop toutes les 2 heures environ.

Laxative :

- La décoction de racines ou l'infusion longue de jeunes feuilles soulage les constipations

Antirhumatismale :

- Des bains à base de décoction de feuilles donneraient des résultats pour les maladies rhumatismales

Utilisation alimentaire :

- Les feuilles peuvent être ajoutées crues aux salades ou être cuites dans des soupes qu'elles épaississent du fait de leur mucilage.
- Les fleurs servent de décor aux pâtisseries, fraîches ou confites au sucre.

Risques de confusions :

Les espèces de violettes sont très proches entre elles et peuvent se confondre facilement. Cependant, une confusion avec une autre espèce de violette n'entraîne aucun risque d'empoisonnement.

Contre-indications :

A forte doses, toutes les parties de la plante provoques des diarrhées et des vomissements. Les racines sont purgatives et fortement émétiques (vomissements). Elles ne doivent pas être utilisées sur les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ou faibles.