

AGASTACHE

Agastache...

Le nom du genre « Agastache » vient du grec *agatos* qui signifie « admirable »

Les différentes espèces sont originaires de Chine, du Japon et d'Amérique du Nord.

Les Agastaches sont **des herbacées vivaces** (vie de quelques années), de la famille des *Lamiacées* (*Labiées*), sous-famille des *Népétoïdées*, tribu des *Mentheae*, comprenant une trentaine d'espèces environ.



Agastache blanche

Dotées de nombreux atouts, beaucoup sont cultivées comme plantes ornementales –pour leur feuillage et leurs magnifiques épis floraux–, herbes aromatiques –des vertus médicinales– ou condimentaires –dans les cuisines nord-américaines et asiatiques.

L'Agastache, parfois dénommée **Thé mexicain**, possède un parfum très marqué et attire, à l'instar de la **Monarde**¹, une multitude d'insectes volants : la plupart des épis d'Agastaches sont très appréciés des abeilles, papillons, des insectes pollinisateurs en général.

Plantes buissonnantes aux tiges de 30-50 cm à 1,20-4 m de haut, selon les espèces. Tige ramifiée et pratiquement glabre, racines traçantes².

Feuillage persistant vert à vert-gris (dessus) et blanchâtre (dessous) aux feuilles simples, pétiolées, duveteuses, lancéolées à bords grossièrement dentelés, portées en paires opposées (2 à 2). Froissé ce feuillage exhale une senteur assez forte proche de la Menthe.

Une remarquable floraison parfumée, à la croisée des chemins entre **Anis, Réglisse, Menthe et Bergamote**. De mai-juillet à septembre-octobre, les Agastaches produisent de magnifiques épis floraux constitués de nombreuses petites fleurs tubulaires groupées en verticilles, denses épis terminaux (4-8 cm) de couleurs vives et variées (peuvent être de 3 couleurs) selon l'espèce : du bleu, bleu-lavande, au blanc, en passant par le mauve, les roses, le rouge ou l'orangé...

Les variétés sauvages ont des pétales bleus et des calices et des bractées mauves.

Plante mellifère, elle représente un bon point pour l'apiculture, et plus généralement pour tous ceux qui souhaitent encourager la biodiversité.

Fruits : des tétrakènes³, dans le calice, aux graines extrêmement fines.

Les Agastaches s'hybrident très facilement

Il en existe environ 30 espèces (mais plusieurs dizaines de variétés et cultivars), quelques exemples :

- *Agastache cana* (Hook) Woot. & Standl. (*Cedronella-cana*, *Brittonastrum-canum*) : Agastache argentée, Reine-des-Bruyères, Herbe-à-moustique, Hysope sauvage (50 cm à 1 m). Rose mauve, originaire du Texas et du Nouveau-Mexique.

- *Agastache foeniculum* (Pursh) Kuntze (*Agastache-anisata*, *Agastache-anethiodora* (Nutt.) Britt., 50 cm à 1,2 m) : couramment appelée **Agastache-Fenouil**, **Anis-Hysope**, **grande-Hysope** ou Hysope anisée. Rustique (Climats tempérés à froid), elle regroupe toutes les qualités des Agastaches : décorative, parfumée, condimentaire, mellifère...

- *Agastache mexicana* : (1,2 m), couramment appelée **Agastache du Mexique**, **Agastache mentholée** ou Menthe-Réglisse-Citronnelle. Elle possède les mêmes qualités que l'*Agastache foeniculum*, la rusticité en moins. Originaire du Mexique. Épis denses bleu lavande clair.

¹ Voir sa Fiche

² **Racines traçantes** : terme botanique, employé pour décrire un **type de racine**. Les racines traçantes se développent à l'**horizontale** et ont la même force et importance en taille que la racine principale et pivotante (voir Fiche Persil). Souvent les racines traçantes et souterraines produisent **des rejets, de nouveau pieds**. C'est le cas de certains Bambous. Il est préférable d'envisager de planter les arbres aux racines traçantes loin des habitations ou des murs de clôture ou de les contenir à la plantation.

³ **Tétrakène** (n. m.) du grec ancien *τέτρα* (tétra), « quatre », et akène (= fruit sec, indéhiscent, à graine unique). En botanique, fruit composé de quatre akènes groupés, comme chez les Labiées. On écrit parfois « tétrachaine »



Agastache rupestris (*Rupestris*)

- *Agastache nepetoïdes* (L.) Kuntze : (2 m), Hysope géante jaune. Origine : Québec à Arkansas. Très résistante au froid.
- *Agastache rugosa* (Fisch & CA Mey) Kuntze : (1 m), **Menthe-Réglisse coréenne**. Rustique, petites fleurs roses. Chine, Corée.
- *Agastache rupestris* (Greene) Standl. : Hysope argentée (60 cm). Rose, odeur camphrée. Nouveau-Mexique (photo)
- ...

Culture

Certaines plantes sont curieusement peu connues des jardiniers...



Agastache 'Blue Fortune'



Agastache en godet

Tel est le cas de l'Agastache, une **Vivace** pourtant peu exigeante, des plus décoratives, dont le parfum prononcé attirera tout un petit monde volant dans le jardin.

Plante mellifère par excellence, elle sera aussi bien en massif mais aussi en bordure, en plate-bande rocailleuse ou sableuse et même en jardinière, sur balcon ou terrasse.

Les Agastaches sont **des plantes très rustiques à semi-rustique**, selon les espèces, qui résistent à des gels modérés. Un paillage de protection peut cependant être utile ; les moins rustiques seront abritées des vents froids.

Il faudra donner à l'Agastache **une exposition ensoleillée** pour qu'elle s'épanouisse au mieux ; c'est au soleil qu'elle donne le meilleur d'elle même en termes d'arômes. Elle tolère la mi-ombre.

Elle résiste bien à la sécheresse mais devra être arrosée en cas de fortes chaleurs.

Bien qu'elle préfère les sols riches, elle sait s'adapter à **la plupart des types de sols**, même pauvres (y compris calcaires ou argileux), à condition qu'ils soient légers et **correctement drainés**.

L'Agastache produit des graines très fines en grande quantité ; elle a ainsi une propension au semis naturel qui peut la rendre **un peu envahissante**. **L'hybridation est spontanée** : gare aux mélanges si votre objectif est de conserver des variétés pures !

Début mars, vous pouvez faire vos propres semis à chaud, sous abri.

En août, le bouturage de tiges semi-ligneuses, assez simple à réussir.

Au printemps ou à l'automne, on peut multiplier l'Agastache par division de la touffe.

Vous pouvez la planter à partir d'octobre jusqu'au mois de mai-juin en respectant une distance de 25 à 30 cm entre chaque plant.

Pour la culture en pot, n'attendez pas que le sol soit totalement sec pour arroser, sans excès.



Agastache 'Golden Jubilee'

Une fois en terre et bien installé, elle se sème et se re-sème toute seule, formant ainsi un joli tapis de fleurs...

Maladies et ravageurs

L'Agastache est **peu sensible aux maladies** ; juste un peu d'oïdium (blanc) possible sur le feuillage si l'été est sec.

Pas de ravageur, mais prenez garde aux limaces et escargots !

Utilisations

La culture de cette plante se fait pour ses 3 fonctions comme **aromatique** -comme la **Sauge** ⁴, réputée pour ses **vertus médicinales- ornementale** (jardins...) et **condimentaire** (délicieux plats parfumés) ; elle est nécessaire comme **plante mellifère**. Les fleurs séchées se conservent fort bien en bouquets.

Que faut-il récolter ?

Attendez que la plante ait une bonne touffe avant de **cueillir les premières feuilles**.

Périodes de récolte

- L'Agastache se cueille de préférence le matin durant sa période végétative, **du printemps à la fin de l'été mais peut aussi se cueillir tout au long de l'année**.

- Les feuilles séchées se conservent très bien durant de longs mois.

Usage médicinal

L'Agastache fut un remède très populaire dans la pharmacopée des Indiens d'Amérique (plus précisément des Cheyennes), utilisée en infusion pour traiter rhumes, toux et douleurs thoraciques associées, pour diminuer la fièvre et en bain pour activer la sudation, dans les troubles cardiaques, les diarrhées...



Agastache 'Blue compact' en juillet ; c'est bien *Rugosa*, utilisée en herboristerie, port et couleur magnifiques et longue période de floraison...

Variétés utilisées

- *Agastache Rugosa*, Menthe-Réglisse coréenne...

- *Agastache Foeniculum* (*Agastache anisata*, *Agastache anethiodora*), **Anis-Hysope**, Agastache-Fenouil, grande Hysope... d'origine nord-américaine (Alberta). Elle a par la suite été introduite en Europe, en tant que plante mellifère. *Foeniculum* est le nom latin du **Fenouil**.

- *Agastache mexicana*, **Agastache mexicaine**, Agastache du Mexique, Agastache mentholée... très prisée au Mexique pour assaisonner les plats ; son goût *réglissé* et épicé est très apprécié.

Fleurs et feuilles contiennent les principes actifs

Propriétés

cardiaque, pour le cœur ;

anti-inflammatoire et expectorante (infusion ou cataplasme) ;

diaphorétique ; digestive, calmante, sédative, antispasmodique...

Indications

En interne, tisane de fleurs ou feuilles séchées

- **Faiblesses cardiaques++** (renforce le cœur)

- **Angine++**

- **Toux** et douleurs thoraciques associées (infusion, limonade)

- **Troubles gastro-intestinaux** combattus (infusion de fleurs séchées)

- Diarrhée

- Lutte contre le vomissement

- Stress apaisé (infusion, limonade).

- Tension nerveuse calmée (infusion de fleurs séchées)

Délicieuse et parfaite alternative au café !

En externe, en cataplasmes des feuilles / fleurs

- **Brûlures, blessures** : apaisées, guérison activée



Anis-Hysope (*Agastache-foeniculum*, *Agastache-anisata*)

⁴ Voir Fiche Saug(e)

L'huile essentielle

C'est de ses **feuilles et fleurs** (récoltées du printemps à l'automne) que l'on extrait une huile essentielle aux bienfaits thérapeutiques.



Constituant principal

Feuilles et fleurs renferment du chavicol méthyle

Intérêt aromatique+++

Propriétés

cardiaque, anti-inflammatoire, expectorante, diaphorétiques, sédative, antispasmodique...

Indications

En interne : infusion ou HE

- Faiblesses cardiaques++
- Angine++
- Toux et douleurs de poitrine
- Rhumes
- Fièvres

En externe

- Transpiration : quelques gouttes d'HE **dans le bain** permettent d'induire une sudation bénéfique
- Brûlures, blessures

Précaution

Elle est déconseillée durant la grossesse ;
prendre avis auprès d'un pharmacien ou d'un praticien avant tout emploi.

Une « aromatique épice »

Tout d'abord introduite en Europe à titre décoratif dans les jardins floraux puis comme plante mellifère, ses parfum et arôme marqués **donnant au miel un goût anisé**, l'Agastache devient très vite une plante aromatique et condimentaire dont **les feuilles parfument les infusions et le thé**, et utilisée, par la suite, dans la cuisine, **en remplacement de l'Anis**.

Lorsqu'on froisse les feuilles et les fleurs d'Agastache, celles-ci dégagent un doux parfum de Menthe-Réglisse légèrement anisé très agréable.

Outre les infusions, thés et tisanes, on pourra les employer **les feuilles**

- **pour parfumer crudités, salades, sauces** (pour les poissons)
- **desserts** (confitures, gâteaux)
- **pour parfumer les boissons, les limonades**

Les feuilles et les fleurs pour la confection d'un **apéritif au goût anisé**.

Les fleurs décorent magnifiquement les plats.

En été le jardin regorge de plantes qui peuvent servir à préparer des plats aussi savoureux qu'étonnants. Pour varier les menus, essayons d'utiliser les plantes du jardin et les herbes sauvages.

Poivrons farcis à l'Agastache

- 4 Poivrons rouges ou verts
- 1 poignée de feuilles d'Agastache-Menthe (*Agastache mexicana*)
- 400 g de fromage blanc
- 3 œufs
- Sel et poivre
- 100 g de crème fraîche

Videz les Poivrons et les couper en deux en longueur.

Lavez et séchez l'Agastache. Ciselez les feuilles finement.

Mélangez le fromage blanc et l'Agastache ciselée avec les œufs battus et les sel / poivre.

Farcissez ensuite les Poivrons de ce mélange et versez la crème fraîche par-dessus.

Faites cuire 20 minutes à four chaud.

Servez en entrée avec des croûtons ou du pain frais.