



Zoom espèce



Réserve Naturelle
MARAIS DE BRUGES

Tous les mois, la Réserve Naturelle des marais de Bruges vous présente une nouvelle espèce.



©Adobe Stock



À la découverte du ... Lierre terrestre

Le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) est une plante que l'on peut voir toute l'année. Elle tapisse le sol des endroits humides et ombragés qu'elle affectionne, comme les sous-bois et les lisières. Cependant, elle se remarque particulièrement au printemps, puisque c'est à ce moment que poussent des tiges d'environ 20 à 25 centimètres, portant des feuilles et à l'aisselle de celles-ci des fleurs bleues violettes. Le lierre terrestre se reconnaît à ses feuilles rondes en cœur, légèrement velues et crénelées.

- **À ne pas confondre avec...**

Le Lamier pourpre, qui lui ressemble beaucoup et fréquente les mêmes milieux. La différenciation est facile en observant deux critères.

La forme des feuilles, celles du lamier sont plutôt pointues, de forme triangulaire et portent des dents. Elles sont aussi beaucoup plus duveteuses que les feuilles du lierre terrestre. Durant la floraison (mars à mai), les fleurs se distinguent aisément. Celles du lamier sont plus claires que celle du lierre et sont de couleur rose.

- **Une plante qui cache bien des surprises !**

Le lierre terrestre fait partie de la famille des Lamiacées, qui recense la plupart des plantes aromatiques comme le romarin, la mélisse ou encore la menthe. Il peut faire penser à cette dernière, car son odeur ressemble à un mélange de menthe et d'agrumes avec des notes boisées. Comestible, vous pouvez l'utiliser pour parfumer des plats comme le taboulé ou le faire infuser dans de la crème pour en faire des glaces. Sur le plan médicinal, le lierre terrestre est connu pour traiter la toux et libérer les bronches.

Petit rappel néanmoins, ne venez surtout pas le cueillir sur la Réserve Naturelle des marais de Bruges, car tout prélèvement y est interdit ! Si vous souhaitez en ramasser quelques tiges, veillez, comme pour toutes les plantes, à le faire avec parcimonie, en dehors de sa période de floraison, et sur des tiges à plus de 50 cm du sol ainsi qu'à bien le laver avant consommation.



#43