



De la racine au sommet de son ample fleur en pompons, tout est bon dans cette plante géante qui peut atteindre 2 m de hauteur.

Est-ce une fleur, une racine, une friandise ? Celle que l'on surnomme l'herbe des anges cultive son mystère. Pour l'apprivoiser, un seul moyen : la goûter.

# ANGÉLIQUE

Marquise des marais





1. Dans le marais poitevin, Jean-François Calteau, producteur d'angélique, prépare les tiges, ou bâtons, des plantes prêtes à être commercialisées.  
2. Petite plante deviendra grande... les pieds en place attendront encore deux ans avant que les graines soient récoltées.

Curieuse plante que voilà... Originaires des pays scandinaves, elle serait venue au XII<sup>e</sup> siècle par le chemin des bohémiens s'enraciner en lisière de la Sèvre niortaise. Avidée d'humidité et de soleil, elle ne pouvait rêver meilleur endroit que le marais poitevin pour s'épanouir. Niort est ainsi devenu le berceau de l'*Angelica archangelica*.

Est-ce en raison de son origine lointaine, de ses ombelles spectaculaires ou de son port majestueux? Toujours est-il que l'angélique intrigue et alimente depuis le Moyen Âge maintes croyances autour de ses vertus. Surnommée herbe magique, herbe du Saint-Esprit ou ginseng des femmes, elle fut déclinée en potions médicinales souveraines contre les fièvres, les venins, les problèmes pulmonaires et digestifs. Elle était censée apporter la tempérance en toutes choses, y compris la chasteté. Mais elle fut surtout utilisée comme repoussoir de la peste, grâce à son odeur puissante. Aussi était-elle abondamment cultivée dans les

jardins des monastères niortais. La peste se faisant heureusement oublier pendant de longues décennies, les religieux ont trouvé à l'angélique d'autres usages.

### De la pharmacie à la pâtisserie

Elles eurent au XVIII<sup>e</sup> siècle l'idée de la confire. La délicate friandise auréolée de vertus médicinales devint célèbre dans tout le royaume. Bientôt elle se déclina en liqueur, confiture, pâtisserie... Aujourd'hui encore, elle est cultivée à la lisière du marais mouillé tant pour un usage alimentaire que pharmaceutique (elle entre dans la composition de certains médicaments). Elle s'épanouit les pieds dans l'eau et la tête au soleil, abritée du vent par des haies de peupliers. On reconnaît les champs d'angélique à leurs ■■■



3 & 4. Une tradition niortaise : l'angélique confite. Les tiges sont trempées, épluchées pour éliminer les parties fibreuses, puis confites. À vous de les goûter dans les fameuses galettes charentaises (recette pages suivantes).

5. Les belles tiges sont utilisées pour la confiserie, en longs rubans confits, en chocolats, bonbons et autres délices sucrés...





Les graines  
récoltées à  
maturité seront  
séchées ou  
replantées.  
Les jeunes tiges,  
elles, sont  
coupées  
manuellement.





■ ■ ■ fleurs en pompons vert tendre qui se balancent au sommet d'une hampe pouvant atteindre deux mètres de haut. Cette plante est bisannuelle, c'est-à-dire qu'elle accomplit son cycle de vie sur deux années. La première année, en juillet, on fauche les jeunes tiges pour les confire. Puis la plante repousse l'année suivante et là, on la laisse monter (à environ 1,70 m), jusqu'à ce que ses ombelles (ou porte-graines) atteignent leur pleine maturité. Le plant est alors coupé à la moissonneuse-batteuse, en juin, et les graines brunes récoltées.

### Un côté piquant agréable au goût mais gênant au toucher

Les tiges sont employées fraîches pour aromatiser les plats ou préparer les bâtons d'angélique confits. Les graines servent à confectionner des infusions. Avec les racines, on fabrique de l'huile essentielle et des liqueurs (elle parfume ainsi la Grande Chartreuse). Enfin, les jeunes feuilles fraîches, légèrement amères, peuvent servir de condiments dans les potages et les salades, à moins de les cuisiner comme des épinards. Le parfum de l'angélique est poivré et piquant, à la fois suave et musqué. Son goût végétal, frais et puissant ne s'apparente à nul autre. Unique, tout bonnement.

L'angélique, qui n'en est pas à une particularité près, est photosensibilisante. Elle peut causer une brûlure au second degré quand on la touche sous le soleil sans être muni de gants. Une application d'huile de millepertuis annule cet effet pervers, bien connu des mendiants de la cour des Miracles. Ils se frictionnaient avec le suc irritant de la plante pour provoquer sur leur peau une illusion d'ulcères et de chancres, afin d'inspirer la pitié! En tout cas, les bâtonnets ou les petites aiguillettes confites n'offrent que de la douceur à la dégustation! 🌿

L'huile essentielle d'angélique, fabriquée à partir des racines, a un pouvoir antitussif et relaxant. Elle s'utilise aussi en massage.



1. Un élixir de longue vie ou simple eau-de-vie parfumée? Il est vrai que la liqueur d'angélique accompagne à merveille les gâteaux.
2. La plante se prête à toutes les transformations! Les tiges fraîches se cuisent facilement en compote. Les feuilles peuvent parfumer certaines confitures... Une mine d'idées à piocher pour les pâtisseries!



## Galette charentaise à l'angélique

Pour 6 personnes.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

100 g d'angélique confite. 2 œufs entiers + 1 jaune. 200 g de sucre. 400 g de farine. 220 g de beurre demi-sel. 1 c. à s. de cognac. Sel.

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez l'angélique en dés. Mélangez 200 g de beurre ramolli avec le sucre et 1 pincée de sel. Incorporez les œufs un à un. Mélangez. Ajoutez progressivement la farine, le cognac, puis l'angélique. La pâte doit rester souple. Travaillez-la jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts.
3. Étalez la pâte dans un moule préalablement beurré. Lissez-la à la spatule puis badigeonnez avec le jaune d'œuf. Dessinez un quadrillage avec la pointe d'un couteau.
4. Enfourez pour 30 minutes. Laissez refroidir complètement avant de démouler la galette.

### Astuce

Vous pouvez aussi façonner la pâte en galettes individuelles et les cuire directement sur une plaque légèrement beurrée.



Voir carnet d'adresses page 120.