



# Verveine



**Idéale pour apaiser les personnes stressées et anxieuses. Elle aide à combattre les états dépressifs et facilite le sommeil. La verveine sera aussi utile pour favoriser une bonne digestion.**

<b>Noms communs</b>	Verveine citronnelle (anglais : Verbena)
<b>Nom latin</b>	<i>Aloysia triphylla</i>
<b>Famille</b>	Verbénacées
<b>Description</b>	Ne pas confondre avec la verveine officinale ou verveine bleue. Arbrisseau vivace aux petites feuilles longues et étroites au parfum délicatement citronné. Délicieuse en tisane.
<b>Origine</b>	Amérique du sud.
<b>Culture et rusticité</b>	Pas rustique au Québec. Ne tolère pas en bas de -5°C. Surtout cultivée autour de la méditerranée
<b>Usage</b>	Médicinal, culinaire et soins de la peau, parfumerie.
<b>Nutrition</b>	n/a
<b>Propriétés fonctionnelles</b>	Calmante, légèrement sédative, digestive, diurétique, et antispasmodique.
<b>Modes d'utilisations et dosages</b>	Tisane : 1 c. à thé par tasse d'eau, au besoin. Autres : bain, huiles essentielles etc.
<b>Contre-indications</b>	Risque de vomissements à haute dose. À éviter durant la grossesse
<b>Conservation</b>	Au sec à l'abri de la lumière.
<b>Idées recettes</b>	Limonade, sorbet, desserts, salade de fruits.