

LA CAMOMILLE ROMAINE

(*Chamamaelum nobile* (L.) All. ou *Anthemis nobilis* L. ou *Chamomilla nobilis* God.)

La camomille romaine ou camomille noble appartient à la famille des Astéracées. C'est une plante herbacée vivace à feuillage pubescent souvent couchée sur le sol. On la trouve à l'état sauvage dans la partie ouest et sud de l'Europe ainsi qu'en Afrique du Nord surtout dans les lieux sableux des régions maritimes, celle-ci a des fleurs simples. La camomille cultivée le plus communément comporte des capitules doubles qu'on appelle vulgairement « pompons ».

OBSERVATION DE LA PLANTE ET APPROCHE PERSONNELLE

« Nous avons tous croisé la camomille sur notre chemin et avons peut-être, à tort, le souvenir de son amertume dans une tisane trop concentrée.

La camomille est une plante remplie de douceur, sa touffe de feuilles sessiles très découpées laisse émerger des tiges feuillues duveteuses de 15 à 25 cm au bout desquelles s'ouvre un capitule au coeur bombé jaune et aux ligules d'un blanc pur et étincelant.

Elle est généreuse dans la manifestation de sa matière et de son extrait aussi. Quand elle se plaît à un endroit, elle se développe de manière abondante.

Son odeur est très sucrée et peut rappeler celle de l'ananas. Elle exprime un éventail de saveurs amères différentes. Son essence nous emmène à la compréhension de ses propriétés thérapeutiques comme son action apaisante nerveuse et digestive. De plus, elle harmonise le corps et l'esprit, les restaure et apporte du relâchement et de la circulation.

La floraison est présente de juin à août et les capitules peuvent être cueillis tous les 2-3 jours pour le séchage. Elle demande beaucoup d'attention et de patience pour la cueillette.»

Témoignage de Caroline L., paysanne à Plouguerneau (29)



ITINERAIRE TECHNIQUE BRETON



• SEMIS

La variété à fleurs doubles (pompons blancs) apprécie les sols riches et profonds bien drainants, au soleil ou à la mi-ombre. Elle supporte le froid. La variété à fleurs simples préférera les sols drainants, plutôt sablonneux de bord de mer. Elle ne craint pas la sécheresse estivale bretonne.

Incorporer à l'automne et jusqu'au printemps un compost biodynamique bien mûr si le sol n'est pas assez riche.

Le semis du cultivar à fleurs doubles n'est pas possible car cette variété est stérile. Elle pourra se multiplier par marcottage de novembre à février. Les marcottes sont prélevées et repiquées en plaques alvéolées ou en godets sur un terreau bien drainant et les plants sont à mettre sous abri jusqu'en mars pour une plantation en mai au plus tard.

Le semis de la variété à fleurs simples sera en février - mars si possible autour des pleines lunes afin de favoriser la levée des graines, en jour fleur, en godets par pincée de graines afin d'avoir une touffe de plusieurs plantes.

• ENTRETIEN

La plantation peut se faire sur sol ressuyé à partir de fin avril dans un sol meuble et bien propre, les plantes seront espacées de 30 cm sur la ligne et 80 cm entre rangs. Arroser à la plantation. Attention aux pucerons.

Biner une fois par semaine le temps que la culture soit bien développée. La camomille craint les mauvaises herbes.

Sur les cultures déjà mises en place, biner et désherber au début du printemps. Pailler dès que le sol s'est réchauffé est possible et si il n'y a pas de problèmes de rongeurs. Faire un dernier désherbage en automne avant de les laisser se reposer l'hiver.

Elle est peu sujette aux maladies mais les rats taupiers adorent leurs racines ! Réaliser une pulvérisation de silice de corne (501) voire deux, 3 semaines avant les premières cueillettes de fleurs.

• RECOLTE

On récolte les sommités fleuries bien ouvertes à la faucille (couper environ 15cm) pour la distillation ou les fleurs à la main pour la distillation ou le séchage en peignant à partir de fin juin et parfois jusqu'à mi août, il faudra faire attention qu'elles ne soient pas trop ouvertes car elles risquent de brunir au séchoir.

La cueillette se fera tous les 3-4 jours pour le séchage et toutes les 2-3 semaines environ pour la distillation;

• TRANSFORMATION

Les fleurs peuvent être séchées pour les infusions ou pré-fanées 2 jours pour faire un macérat huileux.

Elles peuvent être cueillies avec une partie de la tige pour être distillées et récolter l'hydrolat et l'huile essentielle.

Elles peuvent également être mises en macération dans l'alcool à 55° pour créer une alcoolature ou dans du vin.

Enfin, elles peuvent être cristallisées pour la pâtisserie.

Légende

Passage des préparats biodynamiques:

▲ Compost de bouse Maria Thun

● Bouse de corne

● Silice de corne

★ Passage de tisanes dynamisées (maladie, climat, etc)

■ Semis et préparation du sol

■ Repiquage, plantation

■ Suivi de la culture

■ Récolte

