

Thé du Labrador *Ledum groenlandicum* Famille des Éricacées (Airelle)



Le bois de savane, comme on l'appelle communément, est une plante indigène de l'Amérique du Nord, une de nos richesses naturelles qui ne demande qu'à servir l'être humain. Le thé du Labrador a déjà remplacé le thé dans certains pays. Ramassez des jeunes pousses ou quelques fleurs que vous plongerez dans l'eau chaude ; c'est un délice ! Ceux qui n'aiment guère les tisanes sont souvent conquis par le thé du Labrador.

Les chasseurs qui aiment à relever le goût de leur gibier avec les saveurs authentiques de la forêt boréale seront bien servis avec le bois de savane. Il suffit de se récolter un petit sac de feuilles qu'on fera sécher et qu'on utilisera tout l'hiver pour assaisonner une gamme de mets. L'original fréquente d'ailleurs le même habitat que le petit arbuste aromatique.

Il est aussi possible de distiller les feuilles et les fleurs de la plante pour obtenir une huile essentielle rare, chère et très efficace pour ceux qui désireraient nettoyer leur foie (draîneur hépatique). Ce petit médicament naturel est aussi reconnu pour soulager les symptômes de la fibromyalgie comme l'insomnie, un peu comme la plante, qui a une réputation bien forgée de sédative et calmante. Il est possible d'acheter en pharmacie des gélules qui serviront à ingérer l'huile essentielle à l'interne, car son goût n'est pas des plus appétissants.

L'analyse chromatographique des composantes de l'huile essentielle a été scrutée à la loupe en 2002 et nous a révélé quelque chose d'assez fascinant. De toutes les herbes qu'on connaisse, c'est comme si le thé du Labrador regroupait les arômes mélangés d'un amalgame de plantes aussi différentes que le carvi (carvone), la menthe poivrée (isopipériténol I et II), le céleri (sélinène) et les agrumes (pamplemousse et orange avec 30% de limonène). Cependant, il a une odeur qu'aucun ne pourrait caractériser et surtout, comparer à ces essences.

J'ai broyé les feuilles au mélangeur récemment et j'en assaisonne certains desserts car l'arôme développé au début de l'été se marie bien avec certaines pâtisseries. D'ailleurs, la référence que j'ai sous la main raconte que les herboristes russes s'en faisait une tartinade aromatique originale et thérapeutique. Et comme si ce n'était pas suffisant, les belles fleurs blanches se mangent crues. Elles sont calmantes, antiseptiques et expectorantes.

Dernièrement, ce qui m'a beaucoup amusé, c'est d'avoir fait goûter les bourgeons du bois de savane à une multitude de personnes et de recueillir leurs commentaires. Un goût totalement nouveau, fort, qui a du " punch ", et qui agrmente très bien les " chiqueurs " nouveau genre. À la place d'une gomme " super chimique ", le fait de croquer dans 2 à 3 bourgeons par jour peut être une habitude " bio " intéressante. Pour ma part, quand j'en ai sous la main, c'est ce que fais. J'aime le goût fortement épicé et balsamique, qui reste ensuite dans la bouche.

Et le plus plaisant à mon avis, c'est de faire la cueillette de thé du Labrador. Assis dans la mousse, croisant les canneberges et une nappe phréatique à rebord, on peut savourer le silence désarmant des tourbières, en humant le doux parfum qui s'exhale de l'arbuste dans l'atmosphère, sous les premiers rayons du jour naissant.

...tiré du recueil de notes de Fabien Girard / chercheur