



# L'angélique



## QUESACO ?

L'angélique est une plante que l'on trouve dans le Marais poitevin. Elle est cultivée pour ses bienfaits et ses qualités gustatives.



Coralie.B

Si vous êtes curieux, vous pourrez en trouver à Port Boinot.

Il y a 2 espèces d'angéliques sur le territoire : l'angélique "officinale", cultivée par l'homme et l'angélique "silvertris", une angélique sauvage qui pousse sur les berges des canaux.

La légende raconte que c'est l'archange Raphaël qui aurait révélé les propriétés de l'angélique d'où le surnom de la plante « herbe des anges ».

On en trouve dans différents pays comme



LA SCANDINAVIE  
LA RUSSIE  
DANS L'HYMALAYA  
LE GROENLAND  
...



Association de promotion de l'angélique

La culture de l'angélique s'est développée au moment de l'épidémie de peste qui s'est abattue sur Niort au XVIIème siècle. Le premier cas de peste détecté à Niort provenait d'un marchand qui venait de La Rochelle pour la foire royale. La peste a décimé la population de Niort en quelques mois. L'angélique fut la solution. Consommée à titre préventif, ses nombreuses vertus ont permis de lutter contre l'épidémie.



## L'ANGÉLIQUE ET SES VERTUS



L'angélique est connue pour ses nombreuses vertus et ses propriétés médicinales !

APÉRITIVE STIMULANTE ANTIRHUMATISMAL  
STOMACHIQUE CARMINATIVE EMMÉNAGOGUE  
DÉSINFECTANTE SUDORIFIQUE TONIQUE SÉDATIVE  
ANTISPASMODIQUE APAISANTE ANTIOXYDANTE

### Comment en profiter



En tisane, en infusion ou en décoction !  
Il faut utiliser les feuilles, la tige ou les racines.

**TOUT EST BON DANS L'ANGÉLIQUE !**





# L'ANGÉLIQUE EN CUISINE

L'angélique est une plante qui peut se consommer de différentes manières ! Sous forme de bâtonnets confits, en confiture, en poudre, en compote, en liqueur,....

## Recette : macaron de niort



### SUCRÉE

Pour réaliser 20 à 30 macarons selon leur taille, il vous faudra :

- 150 gr de poudre d'amande
- 150 gr de sucre semoule
- 2 blancs d'œufs
- 50 gr d'angélique confite

Mélangez poudre d'amande et sucre dans une casserole, puis les deux blancs d'œufs. Chauffez pendant 5 minutes à feu moyen, sans cesser de remuer, la pâte doit se décoller des parois.

Retirez la casserole du feu et ajoutez l'angélique finement ciselée.

Formez des petits tas de la taille d'une noix et déposez-les sur une feuille de cuisson.

Entournez 10 minutes à 160 degrés. Les macarons doivent avoir une belle couleur dorée.

Angélique confite  
Macaron de Niort  
Crumble de pomme à la compote d'angélique  
Confiture d'angélique



### SALÉE

Cuisinée comme le céleri ou le fenouil  
En omelette  
Braisée à la moelle  
En accompagnement avec de la truite  
Velouté de butternut et feuille d'angélique

Et même en cocktail !



Association de promotion de l'angélique

### Cocktail à l'angélique :

- 3 cl de liqueur d'angélique
- 3cl de vodka
- 0.5cl de jus de citron
- Glace



Les feuilles d'angélique aromatisent parfaitement les veloutés, les poissons et même les vinaigrettes!



## SCULPTURE D'ANGÉLIQUE

Il y a quelques années, Bernard Albert, maître artisan, créa des sculptures avec l'angélique confite pendant près de 23 ans. Il représentait les animaux et les monuments du marais : grenouilles, oiseaux, le Donjon,...

C'était le cadeau officiel de l'époque.

Elles étaient réalisées avec des moules spécifiques et devaient sécher pendant au moins 3 jours.



Association de promotion de l'angélique

## CULTIVER L'ANGÉLIQUE



Association de promotion de l'angélique

L'angélique est cultivée sur notre territoire à Coulon, Magné, Saint-Liguaire et Bessines.

Durée de vie 2 ans  
Résiste bien au gel  
Résiste aux parasites et aux maladies



La semence se fait début juin avec des graines séchées et l'angélique est repiquée en octobre. Lorsque l'angélique atteint environ 1,5m, les jeunes tiges peuvent être récoltées et cuisinées pour en faire des confiseries ou de la liqueur.



Association de promotion de l'angélique

Angélique officinal  
Famille des apiacées

Ne pas oublier de l'arroser ! Et comme on dit souvent :

**LA TÊTE AU SOLEIL ET LES PIEDS DANS L'EAU !**