



Basilic sacré Tulsi (graines)

Ocimum bisabolenum

- mi-ombre à plein soleil
- floraison de juillet à août

Fiche technique

FAMILLE	Lamiaceae
GENRE	Ocimum
ESPÈCE	bisabolenum
TYPE	annuel
HAUTEUR EN FLEUR	20 à 50 cm
MILIEU	terrain drainant , terrain sec
EXPOSITION	mi-ombre , plein soleil
COULEUR DES FLEURS	violet
FLORAISON	De juillet à août
NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME	1500
POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)	0,7

Description

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Ocimum bisabolenum*

Noms communs : Basilic, Basilic sacré, Basilic Tulsi, Tulsi

Description sommaire : Le basilic sacré est une plante annuelle ramifiée d'environ 30 cm de hauteur. Feuilles crénelés en forme d'œuf, légèrement pubescente. Fleurs violettes en épis qui s'épanouissent en été. Toute la plante dégage une odeur sucrée et fruitée, presque exotique.

Multiplication : On obtient de nouveaux plants par semis au début du printemps sous abri.

Culture : On espace de 20-30 cm chaque pied de basilic, en terrain frais et en plein soleil. Le basilic n'apprécie pas les températures en-dessous de 10°C et craint les excès d'humidité.

On peut conserver ses plants au jardin jusqu'aux premières gelées.

Usage médicinal : Le basilic sacré est une plante utilisée traditionnellement en médecine ayurvédique, plante réchauffante. Elle est connue pour ses vertus « adaptogènes », c'est-à-dire qu'elle augmente la capacité de l'organisme à s'adapter au stress. Il a aussi un effet anti-hyperglycémiant.

Ce sont ses parties aériennes qui sont utilisées, en frais, sous forme de tisanes ou d'alcoolature.

Usages condimentaire : Le basilic Tulsi est utilisé en cuisine thaïlandaise pour accompagner les viandes et les fruits de mer, il faut l'ajouter en fin de cuisson pour préserver ses arômes.

Autres usages : Les feuilles du basilic Tulsi sont utilisées depuis la nuit des temps pour repousser les insectes. Dans la religion hindouiste, ce basilic est utilisé en offrande pour accompagner les morts dans l'autre monde.