

# Tulsi Basilic Sacré : la Plante Médicinale Indienne Parfaite (Ayurveda)

Avec des mots comme “dieu”, “déesse”, “roi”, “reine des herbes”, “diététique”, “**basilic sacré**”, et “herbe sacrée” souvent vus dans les textes décrivant les tulsi, vous savez que cette **plante médicinale** est appelée à avoir une histoire particulière.

**Utilisé dans la culture indienne comme herbe religieuse, spirituelle et curative depuis plus de 5000 ans, le tulsi (ou basilic sacré) est plus récent dans la culture occidentale et se trouve souvent dans les herbes médicinales, les teintures et les huiles essentielles. Les feuilles de tulsi séchées peuvent également être infusées pour créer une tisane vivifiante**

D’un point de vue scientifique, le Tulsi est vu comme une plante adaptogène, c’est à dire qui permet prendre soin du corps et de diminuer le stress chronique global ressenti par une personne.

Comment cette herbe vénérée s’est-elle retrouvée dans nos tasses de thé ?

Bonus : [Quelle différence entre le petit déjeuner anglais, écossais et irlandais.](#)

Tableau récap

## Comment pousse le Tulsi ?

Le tulsi (*Ocimum tenuiflorum* ou *Ocimum sanctum*) est communément appelé basilic sacré. Sacré en raison de son histoire religieuse et spirituelle. Et ” **basilic** ” parce qu’il provient de la même famille d’herbes et d’arbustes vivaces que le basilic de cuisine commun.

Tulsi **fait partie de la famille des Lamiaceae** (*ocimum* ou *ocinum*), une famille d’herbes aromatiques à fleurs qui contient également

- de la [menthe](#),
- de la [saugue](#),
- de l’[origan](#),
- du [romarin](#)
- et de [la lavande](#).
- Une famille de plantes médicinales...



*La feuille de tulsi*

Le tulsi est originaire du sous-continent indien et **s’épanouit dans les climats tropicaux humides**. Il est largement cultivé dans les tropiques de l’Asie du Sud-Est.

Il s'agit d'un arbuste à branches érigées atteignant jusqu'à 60 cm de haut, aux tiges poilues, aux feuilles violettes ou vertes parfumées et aux petites fleurs blanches à violacées qui poussent à l'extrémité des branches.

Ses feuilles sont cultivées, cueillies et séchées pour être utilisées dans les tisanes. C'est la sommité fleurie qui est la partie la plus prisée et ressemble aux fleurs de la camomille romaine. Il existe trois variétés principales de la plante tulsi, chacune ayant des caractéristiques différentes :

### Tulsi Krishna :

Connue sous le nom de tulsi ocimum à feuilles violettes pour ses caractéristiques les plus marquées de feuilles et de fleurs violettes, cette plante médicinale a l'arôme épicé du clou de girofle et ses feuilles imitent les saveurs vives et croquantes du poivre.

Il est largement **cultivé dans toute l'Inde** et on le trouve souvent dans la décoration des maisons privées et des jardins.

### Tulsi Rama :

Cette plante *Ocimum tenuiflorum*, est dotée de feuilles vertes et de fleurs blanches ou violettes pâles, cette tulsi à feuilles vertes est connue pour son arôme de clou de girofle.

Il a **une saveur plus rafraîchissante et moelleuse** que le tulsi à feuilles violettes. Il est cultivé dans toute l'Inde, mais on le trouve aussi en Chine, au Népal, au Bengale et au Brésil.

### Tulsi Vana :

Cette tulsi *ocimum sanctum* à feuilles sauvages est originaire d'Asie et de certaines régions d'Afrique. Il pousse à l'état sauvage et est cultivé aussi bien dans l'Himalaya que dans les plaines de l'Inde.

La plante possède des feuilles vert pâle et un arôme et **une saveur d'agrumes** plus rafraîchissants que ceux de ses cousins épicés.

## Légendes autour du Tulsi Basilic Sacré

En tant que plante ayant **une signification religieuse et spirituelle**, le tulsi a une riche histoire de légendes pour expliquer comment il a vu le jour et pourquoi il est adoré.

L'une de ces légendes marque la plante comme la manifestation terrestre de Lakshmi, la déesse de la richesse et du principe consort au dieu hindou Vishnu.

Lakshmi était l'une des trois femmes de Vishnu et peut-être sa préférée. La jalousie s'ensuit et les deux autres épouses maudissent Lakshmi d'être né sur terre comme une plante.

Les deux autres épouses, Ganga et Saraswati, se maudissent ensuite l'une l'autre pour naître sur terre comme des rivières (le Gange et le Saraswati).

Vishnu reconforte Lakshmi en lui disant qu'elle naîtra sur terre comme la plante tulsi, mais qu'une seule partie d'elle sera enracinée sur terre comme une plante et que son esprit reviendra pour être connecté avec lui.



### *Tulsi connu sous le nom basilic sacré*

Une autre légende relate le tulsi au Samudra Manthana, le barattage de l'océan cosmique par les dieux et les démons.

A la fin de la bataille, Dhanvantari, le médecin des dieux, s'élève victorieux de l'océan avec l'élixir d'immortalité et l'offre aux dieux.

Le dieu hindou Vishnu verse des larmes heureuses pour le cadeau, dont la première tomba dans l'élixir et **fit germer la plante tulsi**.

Une autre légende encore considère **le tulsi comme un point de passage entre le ciel et la terre**.

Une prière traditionnelle dit que le dieu créateur Brahma réside dans ses branches, que tous les centres de pèlerinage hindous résident dans ses racines, que le Gange coule dans ses racines, que toutes les divinités dans ses feuilles et les écritures hindoues dans la partie supérieure de ses branches.

## **Comment s'en servir ? (Bienfaits et utilisations du Tulsi)**

Le Tulsi Basilic sacré est utilisé :

- comme plante médicinale (médecine ayurvédique)
- dans le culte hindou
- pour repousser les insectes nuisibles
- en cuisine (thaïlandaise)
- en infusion (thé similaire au Rooibos)

### ***Dans le culte hindou :***

Le tulsi est une plante médicinale sacrée que **les hindous considèrent comme la manifestation terrestre de Lakshmi**, déesse de la richesse et épouse principale du dieu hindou Vishnu.

Les adorateurs de Vishnu portent des colliers de prière perlés faits de tiges de tulsi, et de l'eau mélangée à des pétales de tulsi est donnée aux mourants pour élever au ciel leur âme qui part.

Tulsi Vivah est le mariage cérémoniel de la plante tulsi avec le dieu hindou Vishnu. Le jour de la cérémonie varie d'une région à l'autre et marque la fin de la mousson et le début de la saison des mariages hindous.

En plus d'être vénérée lors des cérémonies et des temples, la plante tulsi est vénérée à la maison.



*Culture du thé en Inde*

La plante pousse dans de nombreux foyers hindous, traditionnellement plantés dans la cour centrale d'une maison, dans des pots en terre cuite ornés d'images de divinités ou d'autres figures religieuses.

Certaines maisons peuvent abriter jusqu'à une douzaine de tulsi ou plus pour créer une forêt miniature de basilic sacré.

### ***En Ayurveda :***

La plante médicinale tulsi est utilisée depuis des milliers d'années en Ayurveda, **une forme de médecine traditionnelle indienne** appelée médecine ayurvédique.

Dans l'Ayurveda, le tulsi est considéré comme un adaptogène. Une herbe naturelle qui aide le corps à s'adapter aux facteurs de stress chronique extérieurs et qui aide à améliorer les défenses immunitaires notamment en luttant contre le syndrome métabolique.

La reine des herbes est utilisée sous de nombreuses formes :

- feuilles fraîches,
- plante sèche,
- en poudre,
- à base de tisane,
- d'huile essentielle –  
Comme remède ayurvédique pour une variété de maladies courantes.

### ***Dans la cuisine thaïlandaise :***

Les feuilles de basilic sacré (ou "kaphrao" en thaïlandais) sont couramment utilisées comme ingrédient dans la cuisine thaïlandaise.

**La recette la plus connue est un plat sauté à base de basilic**, de porc ou de fruits de mer et de riz.



*Cuisine thaïlandaise, porc au basilic*

Le tulsi basilic sacré ne doit cependant pas être confondu avec le basilic thaïlandais, qui est également un ingrédient courant dans la cuisine thaïlandaise. Les deux basilics ont des saveurs différentes et ils les donnent à leurs plats respectifs.

### ***Dans le jardin :***

Un rapport d'horticulture londonien de 1903 affirmait que lorsque les Jardins de la Reine Victoria furent établis à Bombay, "les hommes employés à ces travaux étaient harcelés par les moustiques.

Sur la recommandation des gestionnaires hindous, toute la limite des jardins fut plantée de basilic sacré, grâce auquel **le fléau des moustiques fut aussitôt vaincu**, et la fièvre disparut complètement du milieu des jardiniers résidents.”

Le basilic sacré est encore planté dans les jardins aujourd’hui comme **insectifuge** courant.

Les feuilles séchées peuvent aussi être mélangées à **des graines entreposées pour repousser les insectes**.

### **Comme un thé en infusion de Tulsi:**

Comme toute [infusion de thé](#) ou de tisane, les feuilles de tulsi fraîches ou séchées peuvent être trempées dans de l’eau chaude pour produire une boisson semblable au thé, qui a l’aspect d’un thé rouge un peu comme [le Rooibos](#).

Si elle est infusée seule, la tulsi en infusion à base de plantes ne contient aucune [caféine](#).

En tant que reine des herbes, l’ocimum tenuiflorum est également associée en infusion avec d’autres plantes aromatiques ou plantes ayurvédiques, et en particulier la verveine odorante, la menthe verte, tous les faux poivres, la camomille romaine ou encore des fruits secs.

Le Tulsi en thé bio est par ailleurs assez facile à trouver. En effet, à la fois le tulsi bio ocimum tenuiflorum et ocimum sanctum sont cultivés en Inde, où l’utilisation des pesticides est plus onéreuse que de recourir à de la main d’oeuvre pour enlever les mauvaises herbes. L’agriculture biologique y est donc une évidence.

Pour le commerce équitable, c’est un peu différent, mais il est également possible de trouver de l’ocimum issue de ce type de production qui met en valeur le revenu des agriculteurs, en plus de la préservation de l’environnement (tous les composants du développement durable).

Privilégiez les fournisseurs certifiés et qui présentent des mentions légales claires avant la commande.

Enfin, pour la petite histoire il n’est pas rare de voir un accessoire de thé sur lequel le Tulsi est représenté avec des allégories pour valoriser ses effets bénéfiques pour la santé à la fois corporelle et mentale.

### **Avec des produits associés :**

Le Tulsi faisant partie des plantes sacrées en Inde, son utilisation à base de feuilles fraîches ou en plante sèche, à travers de nombreux produits dérivés utilisés plusieurs fois par jour est logique tant ses effets bénéfiques et bienfaits du Tulsi en médecines douces sont reconnus.

Ainsi, il est possible de trouver des eaux florales, de l’huile végétale, et toutes sortes de recettes de cuisine, de compléments alimentaires, soin capillaire, et de remèdes pour lutter contre le syndrome métabolique et de nombreuses affections du corps et de l’esprit, dans la pure tradition de la médecine ayurvédique.

## **Dégustation du Tulsi – Basilic Sacré**

Le tulsi est typiquement noté pour **avoir un arôme fort et une saveur astringente, parfois amère**. Apparenté à la famille culinaire du basilic, il peut aussi avoir des notes florales et poivrées.

Certains types de tulsi peuvent aussi avoir un arôme de clou de girofle et une saveur épicée, tandis que d’autres peuvent donner un arôme et une saveur fraîche et citronnée.



Le mélange revigorant de thé noir a un goût épicé riche et corsé avec juste une touche subtile de douceur. Il se transforme en une liqueur d'une couleur rouge profond avec un arôme de fleurs fraîches et sucrées.

Il s'agit d'une tasse de thé à la saveur unique avec des sous-courants de cacao non sucré et de gomme à mâcher dans une base de thé noir consistante. Il fait aussi un thé glacé revigorant ; il est si bon sur la glace.

## Préparation du Tulsi

Voici quelques conseils généraux pour infuser une bonne tasse de thé Tulsi :

- Utilisez de l'eau fraîche, pure et froide filtrée. L'eau de source est la meilleure.
- Comme il s'agit d'un mélange d'herbes et de thé noir, il est généralement infusé dans de l'eau bouillie à une température d'environ 200 à 212 degrés. Si vous ne trempez que les feuilles de tulsi, vous pouvez utiliser la même température pour une tisane.
- Si vous n'avez pas de bouilloire électrique avec contrôle de la température, n'oubliez pas qu'au niveau de la mer, l'eau mijote à 190 degrés et bout à 212 degrés. La température d'ébullition chute d'environ un degré pour chaque augmentation d'altitude de 1 000 pieds.
- Si votre herbe de tulsi a été livrée avec des recommandations spécifiques pour le brassage, utilisez-les.
- Couvrez votre infusion de Tulsi pour garder toute la chaleur dans le récipient.
- Goûtez le tulsi infusé après le temps d'infusion recommandé (nous trempions notre infusion de Tulsi pendant 2 à 3 minutes) et décidez ensuite si vous voulez qu'il dure encore un peu.
- Mais comme un [thé noir traditionnel](#), le mélange de thé noir et de feuilles de tulsi peut également être apprécié avec du lait ou de la crème et même un peu d'édulcorant.

En résumé, la posologie d'une préparation de Tulsi – Basilic Sacré :

**Une infusion traditionnelle de Basilic Sacré (Tulsi) comprend 5 grammes de feuilles fraîches pour 500 ml d'eau bouillante. Le mélange infuse pendant 5 à 10 minutes puis est filtré et 3 tasses par jour sont prises.**

Le tulsi et son histoire vous intéresse, découvrez aussi notre article sur [le thé d'hibiscus](#).

## Achat et stockage du Tulsi – Basilic Sacré

En tant qu'herbe séchée, le tulsi ne deviendra jamais "mauvais", mais il peut devenir rassis. Assurez-vous d'**acheter des tulsi d'une entreprise réputée** qui peut vous dire quand et comment l'herbe a été traitée et emballée.

La plupart des herbes ont la meilleure saveur lorsqu'elles sont infusées et dégustées le plus tôt possible après leur date de transformation.

Mais s'il est conservé correctement, il peut rester frais et se conservera jusqu'à deux ans.

Pour que votre tulsi reste frais le plus longtemps possible et ne moisisse jamais, **prenez soin de le conserver dans un endroit frais et sombre**, à l'abri de la lumière, de l'oxygène, de l'humidité et des aromates comme le café ou les épices.

## Questions souvent posées sur le Tulsi Basilic Sacré

### Comment utiliser le Tusli – Basilic Sacré ?

Une infusion traditionnelle de Basilic Sacré (Tulsi) comprend 5 grammes de feuilles fraîches pour 500 ml d'eau bouillante. Le mélange infuse pendant 5 à 10 minutes puis est filtré et 3 tasses par jour sont prises. Découvrez les autres secrets du basilic sacré dans cet article facile à lire.

### Quels sont les bienfaits du Basilic Sacré ?

Le Tusli ou basilic sacré est utilisé :

- comme plante médicinale (médecine ayurvédique)
  - dans le culte hindou
  - pour repousser les insectes nuisibles
  - en cuisine (thaïlandaise)
  - en infusion (thé similaire au Rooibos)
- Découvrez ses bienfaits dans cet article