

Le Petit Journal de Tellus n° 5 : "1001 usages des fleurs des champs"



Les fleurs des champs, aussi anciennes que nos cultures habituelles, n'ont pas manqué d'inspirer les humains : superstitions, croyances, traditions, cuisines, médecines... Les guérisseurs d'antan connaissaient bien leurs vertus. Mais ce n'est pas tout, de nombreuses plantes que nous jugeons comme de "*mauvaises-herbes*" sont des végétaux pleins de ressources que nous aurions tort de négliger. Voici quelques "recettes" artisanales pour profiter de façon originale et agréable des fleurs des champs, il n'y en aura pas 1001 peut être, mais potentiellement il y en a encore plus !

- 1) La Bourrache (*Borago officinalis*)
- 2) Le Bleuet (*Centaurea cyanus*)
- 3) Les Bouillon Blancs (*Verbascum thapsus*, *V. thapsiforme*...)
- 4) Les Camomilles (*Matricaria recutita*, *Anthemis arvensis*...)
- 5) Les Coquelicots (*Papaver rhoeas*, *P. dubium*, *P. argemone*...)
- 6) Les Moutardes sauvages (*Sinapis arvensis*, *S. album*, *S. nigra*)
- 7) Les Pensées sauvages (*Viola arvensis*, *V. tricolor*)
- 8) Les Soucis (*Calendula officinalis*, *C. arvensis*)

Conclusion

1. La Bourrache (*Borago officinalis*)

La Bourrache est assez connue comme plante "**cosmétique**". Ses graines sont très riches en **acides gras insaturés** et fournissent une huile de haute qualité, pouvant servir d'agent **hydratant** très efficace (par voie orale, en ingestion, ou par application externe). Elle est aussi parfois cultivée pour ses feuilles et ses fleurs comestibles. En outre, la plante possède des vertus **médicinales** des plus intéressantes : **Sudorifiques***, **dépurative***, **béchique***...



La Bourrache officinale (*Borago officinalis*)

Salade de bourrache

Il suffit d'utiliser les jeunes feuilles comme salade, avec une sauce de votre choix. Vous pouvez également utiliser des fleurs comme garniture décorative. La plante a un goût rappelant le concombre.

Infusion de bourrache

Laisser infuser environ 40 g de fleurs et/ou de jeunes feuilles quelques minutes dans de l'eau bouillante. Remède conseillé en cas de fièvre et d'état grippal, favorise la transpiration.

2. Le Bleuet des champs (*Centaurea cyanus*)

La coqueluche bleu-azur des champs doit son nom latin "*Centaurea*" au plus célèbre des centaures "**Chiron**" le sage, érudit et guérisseur éprouvé, tuteur des héros de légende tel Jason et Achille. Il connaissait les secrets de la Nature, savait utiliser la flore pour soigner tous les maux. Notre cher Bleuet a effectivement de nombreuses vertus que connaissaient les guérisseurs d'antan, son action douce et **anti-inflammatoire** était notamment très utilisée comme remède pour les yeux irrités ou fatigués, d'où des noms vernaculaires tel "**Casse-lunette**" utilisé localement pour désigner les Bleuets. Ses pétales sont aussi très utilisés en mélange dans les **thés** et **tisanes** ainsi qu'en **cosmétique**, dans les shampoings pour cheveux blancs par exemple.



Le Bleuet des champs (*Centaurea cyanus*)

Collyre de bleuet

Faire infuser 80 g de pétales dans 1 litre d'eau bouillante, laisser tiédir et appliquer quelques minutes sur les yeux à l'aide de compresses, très utile pour remédier aux orgelets et calmer les conjonctivites. Peut aussi servir pour nettoyer quotidiennement les yeux et leurs contours.

3. Le Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*, *V. thapsiforme*, *V. densiflorum*)

Très facile à reconnaître, une plante duveteuse, argentée, qui peut atteindre 2 mètres de hauteur durant sa deuxième année, cela ne passe pas inaperçu ! Les *Verbascum* (les différentes espèces sont généralement appelées "**Bouillon-blancs**" ou "**Molènes**") ont tous des propriétés semblables, et affectionnent les terrains fortement ensoleillés, plutôt secs et caillouteux. Chez l'herboriste, ils font partie de la panoplie indispensables aux problèmes de bronches et de toux, leur forte teneur en **mucilage*** leur confère des propriétés **hydratantes*** et **émollientes*** permet de combattre les irritations et les dessèchements.



Le bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

Lingette de Bouillon blanc

Prélevez quelques jeunes feuilles bien duveteuses. Faites les tremper dans de l'eau bouillante durant 1 minute, laissez tiédir : Vous venez d'obtenir une lingette idéale pour nettoyer la peau du visage en l'adoucissant. Vous pouvez aussi appliquer en compresses sur les zones sèches pour supprimer les peaux mortes, et hydrater.

Infusion de Molène

Faites infuser 30 g de fleurs dans 1 litre d'eau ou de lait très chaud. Filtrez le mélange. Remède à préconiser en cas de troubles respiratoires : Bronchites, pneumonies, toux...

4. Les Camomilles (*Anthemis nobilis*, *Anthemis arvensis*, *Matricaria recutita*...)

Sous l'appellation "**Camomille**" se cache en réalité plusieurs plantes de la familles des **Astéracées** ayant l'aspect de petites marguerites blanches aux feuillages très découpés. Ces plantes sont parmi les plantes **messicoles*** les plus répandues et **florifères*** qui soient. Toutes n'ont pas les mêmes propriétés, mais généralement des effets semblables sont observés. Les camomilles sont bien connues pour leurs propriétés **cosmétiques**, elles sont habituellement utilisés sous formes d'extraits dans les shampoings pour donner des reflets et embellir les blonds. En infusion, elles sont recommandées pour leur effet **relaxant** et légèrement **antalgique**.



La Camomille des champs (*Anthemis arvensis*)

Infusion de camomille

Infuser quelques fleurs de camomille dans de l'eau bouillante. À consommer après le repas, facilite la digestion et le sommeil. Mieux encore, mélangez des fleurs de camomille à votre infusion de tilleul, effet relaxant garanti.

5) Les Coquelicots (*Papaver rhoeas*, *P. dubium*, *P. argemone*...)

Nous l'avons vu dans le journal précédent (**Le Petit journal de Tellus n°4** : "Les frères pavots") le terme "**Coquelicots**" regroupe les différents pavots **messicoles***, et leurs vertus sont connues depuis l'antiquité. Amis du sommeil par leurs principes actifs doux (notamment la **rhoeadine***), ils sont aussi **comestibles** comme légume-feuille (avant la montée en fleurs), peuvent servir de salade, d'accompagnement ou être mélangés à d'autres légumes : épinards, haricots... Les pétales rouges flamboyants permettent de confectionner des confiseries originales et sirops aux couleurs vives. Enfin les graines, au même titre que celles du **Pavot somnifère** (*Papaver somniferum*), peuvent agrémenter les pâtisseries et servir d'épices.



Le grand Coquelicot (*Papaver rhoeas*)

Salade de coquelicots

Mélanger les jeunes fanes de coquelicots avec votre salade habituelle, les fanes âgées seront cuites à part à l'eau bouillante et serviront de garnitures, mélangez-les à des lardons grillés, des pignons de pin, et des cubes de fromages.

Tartine de Coquelicots

Faites cuire des fanes de Coquelicots, de radis, et d'ortie (1/3 de chaque, environ 500g) et 3 pommes de terre coupées en rondelles. Passez le tout au mixeur, assaisonnez d'ail et de poivre. Tartiner sur des toasts grillés.

Salade de pétales de Coquelicots

Mélangez des pétales de coquelicots crus à votre salade. Vous pouvez également accompagner vos salades de fruits, notamment les fraises, rien de tel pour embellir vos compositions tout en ajoutant un ingrédient simple et original.

Bonbons aux Coquelicots

Mixez les pétales frais, ajoutez du sucre et faites cuire jusqu'à obtenir une substance sirupeuse. Peu à peu les pétales libèrent leur eau. Stoppez la cuisson lorsque le mélange se caramélise. Laissez refroidir et découpez selon la forme désirée.

Sirop de Coquelicots

Faites infuser 400 g de pétales dans l'eau bouillante. Laissez reposer 24 heures, filtrez et ajoutez 1,5 kg de sucre. Remettez sur le feu jusqu'à l'obtention d'une consistance de sirop. Conservez hermétiquement.

Pâtisserie aux coquelicots

Vous pouvez saupoudrer vos pâtisseries, vos cakes et vos gâteaux de graines de coquelicots avant leur cuisson. Certes celles-ci ont un goût léger de noisette et peuvent être utilisées comme aromates.

Tisane du sommeil

Infuser environ 40 g de pétales dans de l'eau bouillante. Filtrer après quelques minutes. Ajouter une cuillère de miel. Tisane à consommer le soir, favorise un sommeil paisible.

6. Les Moutardes (*Sinapis arvensis*, *S. Album*, *S. nigra*)

Différentes moutardes poussent un peu partout aux bords des champs et des chemins : La **Moutarde des champs** (*Sinapis arvensis*), la **Moutarde blanche** (*Sinapis album*), la **Moutarde noire** (*Sinapis nigra*). Ce sont des plantes extrêmement intéressantes : Elles fleurissent en attirant une foultitude d'insectes **pollinisateurs** et autres, leur feuillage est **comestible** quand elles sont jeunes, leur croissance rapide en font un **engrais vert*** radical, et les graines à la saveur forte et piquante, permettent de relever sauces et salades.



La Moutarde des champs (*Sinapis arvensis*)

Salades de fanes de moutardes

Récoltez les feuilles des jeunes plants de moutardes, lavez-les et consommez comme une salade ou en accompagnement d'autres feuilles. Leur saveur rappelle celle du radis.

Sauce piquante

Récoltez les graines de moutardes, écrasez-les avec un pilon dans le vinaigre de votre choix. Vous obtiendrez un condiment piquant, idéal pour assaisonner toutes sortes de crudités.

Engrais vert

À l'automne (à partir de la mi-octobre) semez serré des graines de moutardes sur une parcelle de terre nue. Les graines germeront rapidement et couvriront la surface de terre. Vous protégerez ainsi le sol de l'érosion hivernale et vous

limitez la pousse de toutes autres herbes non désirées. Au printemps, fauchez avant la mise en fleurs et enfouissez les résidus en binant, vous apporterez ainsi une importante quantité d'**humus*** qui viendra enrichir votre sol et développer les **micro-organismes**. Votre terrain sera prêt immédiatement à recevoir la culture de votre choix.

7. Les pensées sauvages (*Viola arvensis*, *V. tricolor*)

Nos petites pensées sauvages sont si élégantes, que bien des gens pensent qu'il s'agit d'une fleur cultivée. Pourtant elles sont bel et bien sauvages, et peuvent s'avérer de redoutables adventices dans les champs. La première utilisation que l'on pourrait en faire, c'est évidemment de remplacer l'éternel géranium de notre balconnière par de petites pensées sauvages, infiniment plus faciles de culture et bien plus originales. Mais les Pensées sont également réputées pour leurs propriétés **cicatrisantes**, **tonifiantes** et **diurétiques*** très efficaces.



la Pensée tricolore (*Viola tricolor*)

Baume de Pensée

Broyez fleurs et jeunes feuilles dans un fond d'eau ou de lait jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez sur les cicatrices (plaies non ouvertes) pour activer et améliorer la guérison.

Eau de Pensée

Infusez 50 grammes de feuilles et de fleurs de pensée dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et placez au réfrigérateur. A Utiliser comme eau de brumisation pour se rafraîchir, permet un effet dépuratif et tonifiant. Vous pouvez parfumer votre eau en ajoutant durant l'infusion, des feuilles de votre choix : menthe, lavande, souci, romarin...

8. Les Soucis (*Calendula officinalis*, *C. arvensis*)

Rares sont les plantes qui cumulent autant de qualités que le Souci. S'il est bien connu comme plante **ornementale** pour sa floraison infatigable, il est aussi cultivé pour ses propriétés **aromatiques**. La plante secrète une **huile essentielle*** à l'odeur chaleureuse et caractéristique. De là vient son utilisation en gastronomie, mais aussi ses diverses vertus **médicinales** et **cosmétiques**. On l'utilise notamment dans de nombreuses infusions et dans divers produits comme des savons très doux, des shampoings et des crèmes de soins. Plantés parmi les légumes de votre potager, leur odeur éloigne de nombreux insectes indésirables.



Le Souci des jardins (*Calendula officinalis*)

Salade au souci

Les pétales de soucis peuvent être ajoutés frais ou séchés, pour épicer vos salades et légumes frais. Les très jeunes feuilles sont également comestibles, mélangées en salades.

Teinture de souci

Faites macérer 50 g de **capitules*** de souci dans 200 ml d'alcool à 70°C. Filtrez après 24h. La teinture de souci est très active et **émolliente***, contre les cors et les verrues, en application externe renouvelée quotidiennement.

Thé au Calendula

Ajoutez des pétales séchés de souci à vos feuilles de thé ou de tisanes pour obtenir une saveur originale.

Conclusion

Ainsi s'achève ce très vague aperçu de l'énorme potentiel des fleurs des champs. Pas mal non ? Il y en a tellement que seules les recettes les plus simples ont été retenues, sinon une encyclopédie n'y suffirait pas. Tant d'autres plantes mériteraient d'être ici : Plantain, linaires, achillée mille-feuille, Chélidoine, Centaurées... Fertilisantes, décoratives, aromatiques, insecticides, comestibles, médicinales... Elles ont toutes des vertus oubliées qu'il ne tient qu'à nous de remettre au goût du jour. Voilà de quoi convaincre n'importe quel réfractaire qu'il est dans notre propre intérêt d'empêcher la disparition de la flore **messicole***. Avec ça le terme "*mauvaise-herbe*" perd tout son sens !

Lexique :

- * **Béchiq**ue : Qui calme la toux.
- * **Capitule** : Inflorescence constituée par un groupement de fleurs généralement sans pédoncule, sur un support commun : le réceptacle.
- * **Dépurative** : Qui purifie l'organisme en favorisant l'élimination des toxines.
- * **Diurétique** : qui favorise et accélère l'excrétion d'urine.
- * **Émollient** : qui ramollit et adoucit la peau ou un tissu.
- * **Engrais vert** : Végétal dont la culture améliore et/ou enrichit le sol. (améliorations chimique, organique, structurelle...).
- * **Florifère** : Qui produit des fleurs (du latin *Floris* = "fleur" ; *Ferer* = "fabriquer, faire, produire").
- * **Huile essentielle** : Substance souvent très odorante et volatile, sécrétée par certaines plantes et pouvant posséder des propriétés diverses : aromatiques, antiseptiques, cicatrisantes, insecticides...
- * **Humus** : Couche supérieure du sol de couleur sombre, dite "terre végétale" résultant de la décomposition de la matière organique par les micro-organismes du sol. Composant essentiel de la fertilité et de la stabilité structurelle du sol.
- * **Messicole** : Végétation annuelle caractéristique des champs, et dont le cycle de vie dépend des moissons (du latin *Messis* : "Moisson" et *Colere* : "Habiter").
- * **Mucilage** : Liquide visqueux, riche en glucide et en pectine.
- * **Rhoéadine** : Alcaloïde caractéristique des Pavots messicoles, aux effets calmants et sédatifs légers.
- * **Sudorifique** : Qui favorise ou provoque la transpiration.

Sources :

Réseau Tela botanica : <http://www.tela-botanica.org>

La Garance voyageuse : <http://www.garancevoyageuse.fr>

Wikipedia : <http://fr.wikipedia.org>

"Le Coquelicot, Poète des champs" Bernard Bertrand, *Collection Le compagnon végétal*, 2003.

"Mon herbier de santé" Maurice Mességué. *Éditions Laffont Tchou*, 1977.

"100 plantes, 1000 usages" Yves Rocher. *Éditions de la Forêt Neuve*, 1978.

A venir :

Le petit Journal de Tellus n°6 : "La Cardère au chômage"