

# “ Rendez-vous avec les Plantes...” - 08 - juillet 2024

par **Eric VALLÉ**

## La Reine des prés

La Reine des prés appelée aussi la Spirée ulmaire est une plante caractéristique des zones humides depuis l'étage montagnard supérieur jusqu'au fond des vallées. On la rencontre au bord des ruisseaux, des rivières et dans les lieux marécageux, mais également dans les mégaphorbiaies et les prairies gorgées d'eau dont le sol est riche en matières azotées.

C'est une plante à tiges dressées pouvant atteindre 1,50 m de hauteur et portant des feuilles découpées dont les folioles sont disposées sur 2 rangs, les folioles terminales étant soudées.

Elle possède des corymbes à rameaux inégaux garnis de nombreuses fleurs à 5 petits sépales et 5 pétales arrondis blanc crème.

Appelée également fleur des abeilles, elle est source de nectar et de pollen de bonne qualité.

Les vertus de la reine des prés sont principalement dues aux actifs qui la composent. Ce sont notamment les fleurs, les feuilles et les racines de cette plante qui sont utilisées en phytothérapie. Elles sont récoltées entre le printemps et l'été pour être ensuite séchées afin de libérer toutes leurs propriétés. La reine des prés est constituée d'acides salicyliques, qui sont les précurseurs de l'aspirine, de glucosides, d'héliotropines, de flavonoïdes. Elle est aussi riche en sels potassiques, réputés pour faciliter l'élimination de l'eau dans le corps. La reine des prés contient également des tanins, du sucre, des vitamines C, du fer, du calcium, du soufre et de la vanilline qui donne aux infusions leur goût vanillé.

Ses constituants lui confèrent des propriétés antirhumatismales, diurétiques, sudorifiques et légèrement spasmolytiques.

Infusées dans la bière ou le vin, les fleurs de la Reine des prés les parfument agréablement. Ces mêmes fleurs teignent la laine mordancée à l'alun en un très beau jaune.

Ces fleurs servent aussi à faire de très bonnes crèmes glacées au goût de miel nougat en les faisant macérées dans du lait. Cette glace peut être servie avec des fraises, car on trouve dans celles-ci comme dans la Reine des prés de l'acide salicylique (aspirine).

Certaines personnes sont allergiques à l'acide salicylique ce qui explique pourquoi ces personnes font des allergies en mangeant des fraises ou des crèmes diverses à la Reine des prés.

