

Primevère



*Primula elatior et ses
cousines*

Ptit' check list pour identifier

Primula elatior



De 15 à 30 cm de hauteur



Fleurs réunies en ombelle par de longs pédicelles, toutes tournées du même côté, calice non renflé



Fleurs jaune soufre, à pétales soudés en tube



Tige unique par pied, cylindrique et poilue

Feuilles gaufrées, ovales, allongées, bordées de dents inégales, en rosette à la base



Les autres variétés de primevère

Primula officinalis et *Primula elatior* ont les mêmes vertus médicinales

Primevère des prés (*Primula officinalis*)



Primevère des jardins *Primula vulgaris*



D'autres espèces se trouvent en montagne : la primevère farineuse, *Primula farinosa*, porte des feuilles recouvertes sur leur face inférieure d'une « farine blanche » ; la primevère hirsute, *Primula hirsuta*, est couverte de longs poils glanduleux ; la primevère marginée, *Primula marginata*, présente une bande blanchâtre le long de la marge de ses feuilles ; la primevère auricule, *Primula auricula* (du latin *auricula*, oreille), a des feuilles qui peuvent évoquer une oreille ; etc.

La famille des Primulacées est nommée d'après le genre *Primula*, primevère.

Elle comprend aussi les cyclamens, le mouron rouge, etc.

Les espèces de primevère ornementales sont toxiques !

En voici quelques unes déclinées suivant leurs noms latin :

Primula obconica, *primula sinensis*, *primula cortusoides*, *primula sieboldi*, *primula mollis*

Sa p'tite histoire

Une synthèse de ce que j'ai fureté dans mes livres numérisés trouvés sur Internet :

De l'Antiquité à l'empire romain d'Occident, il n'y a pas de documents historiques qui ont laissé de preuves d'une utilisation médicinale de la primevère. Ce qui est cohérent avec le fait qu'elle n'était pas présente dans l'aire des grandes civilisations de l'époque.

Ce n'est qu'à l'époque des Croisades que l'abbesse Hildegarde de Bingen (1098-1179) donne une première indication sur l'usage de la primevère. Cette nonne allemande qualifie notre « coucou » de « clé des portes du paradis » et y voit un remède efficace dans les cas de mélancolie et de paralysie.

Par la suite, les guérisseurs ont également utilisé la primevère officinale pour ses propriétés expectorantes, antibiotiques, diurétiques et laxatives.

Au XVIIIème siècle, le botaniste suédois Carl von Linné (1707-1778) vante ses propriétés sédatives, particulièrement dans la lutte contre l'insomnie.

L'abbé Kneipp (1821-1897) était un adepte de la primevère. Par ses vertus dépuratives, elle chasse du corps toutes les toxines qui causent la goutte et les affections rhumatismales. L'abbé Kneipp écrit : Celui qui a tendance à avoir des douleurs dans les membres ou de la goutte, doit boire pendant longtemps une à deux tasses par jour de tisane de primevère. Les douleurs s'apaisent et, avec le temps, disparaissent complètement.

Si on remonte un peu plus près de nous, Maria Treben dans son usage des simples (La santé à la pharmacie du bon dieu) décrit la primevère officinale comme excellente contre les insomnies :

"Cette tisane doit être préféré à tous les somnifères chimiques, car ceux-ci sont nocifs pour le système nerveux, tandis que la tisane évite tous les troubles nerveux." Elle indique aussi une action apaisante sur le cœur et les nerfs.

Les propriétés médicinales de la primevère n'appartiennent pas toutes à la légende ou à la subjectivité. Aussi bien les racines, que les feuilles, les tiges et les fleurs contiennent beaucoup de saponine, aussi des glycosides spécifiques – comme la primuline et de la primulavérine. On peut en retirer – mais en faible quantité – une huile essentielle dont les propriétés sont très proches de celle du camphre, tonique pour le cœur et les voies respiratoires.

La primine, substance allergène que l'on trouve dans toutes les primevères, n'entraîne pas de réaction allergique sur la peau lorsqu'il s'agit de l'espèce officinale.

D'une manière générale, on doit considérer que la primevère n'a pas encore – loin s'en faut – livré tous les secrets de ses propriétés à la science. Mais ce qui est certain et démontré, ce sont ses excellentes qualités médicinales et ... aromatiques. Il n'y a pas de contre-indication connue à sa consommation, pour autant qu'elle soit ingérée en quantité raisonnable.

Où le trouver ?

Pour le coucou des bois : bois et forêt

*Pour le coucou des prés : bord des chemins, des
prés et dans les prés*

*Pour la primevère des jardins : autour de la
maison*

Quand le cueillir ?

Dès le début de printemps (mars-avril)

Quoi cueillir ?

Feuilles, tiges et fleurs

Comment le conserver

*Pour conserver les fleurs, séparez les de leur
calice. Les faire sécher. Et ensuite conserver les
dans un sac en papier ou un bocal en verre*

A quoi sert elle?

Antitussif, expectorant, antispasmodique, calmante et sédative

- pétales: sédatif; diminuer la production d'histamine et détruire les radicaux libres qui font vieillir la peau; spasmes; inflammations;

- fleurs en tisane: tension; maux de tête; sommeil agité; rhume; stress nerveux;

- fleurs en lotion: boutons; rides; coups de soleil;

- racines: expectorant, migraine, maladies de poitrine, paralysie, expulsion des mucosités; diurétique; réduire fluxions ou spasmes; contient des composés du type de l'aspirine;

- racine en décoction: bronchite chronique

Le docteur Valnet l'indique aussi en usage externe pour les contusions.

Comment l'utiliser ?

En cuisine

Ce sont les jeunes feuilles (les feuilles matures deviennent dures et fibreuses) et les fleurs (détachées de leur calice gonflé) qui constituent les ingrédients les plus appréciés pour les gourmets. Crues et après avoir été ciselées, les jeunes feuilles mélangées à une salade de betterave rouge ou de carottes râpées par exemple – sont très agréables à consommer et apportent une note printanière au plat. En cuisine chaude, les feuilles se préparent comme les épinards. On peut également les utiliser dans les potages.

Elles renferment de la vitamine C et des sels minéraux : Mg, K, etc.

Côté desserts, il est courant de parsemer la célèbre « crème anglaise » avec des fleurs de primevère fraîches. On peut aussi cristalliser les fleurs, de la même manière que les violettes odorantes, pour en faire une garniture très appréciée pour les coupes de glaces, les crèmes et certaines pâtisseries.

Côté boissons ménagères, le thé de fleurs, la limonade aux fleurs, et le vin aromatisé aux fleurs de primevères, dit aussi « vin des cardiaques »

Bouillon aux fleurs de printemps

Pour 4 personnes : une grosse poignée de feuilles et fleurs de primevères et la même mesure de fleurs et feuilles de violettes (de votre jardin ou des champs), 3 oignons blancs avec leurs tiges vertes, 3/4 feuilles d'oseille, 2 cuillères à soupe de boutons et fleurs de pâquerettes, 2 cuillères à soupe de fleurs de pissenlit, 2 pommes de terre, 1 litre d'eau, sel et poivre du moulin. Laver toute votre récolte. Mettre quelques fleurs de côté et coupez tous les autres ingrédients. Faire cuire une vingtaine de minutes. Laissez ainsi, ou mixez ce bouillon. Ajoutez les quelques fleurs réservées, servez bien chaud avec un peu de crème fraîche allégée.

Comment l'utiliser ?

En usage médical :

Comme dépuratif printanier

50 g de Primevère

50 g de pousses de Sureau*

15 g de feuilles d'Ortie

15 g de racines de Pissenlit

Une cuillère à thé bien remplie de ce mélange (toutes plantes sèches) dans 1 de litre d'eau bouillante. Laisser infuser trois minutes, boire la valeur de deux tasses par petites gorgées réparties sur la journée. On peut sucrer avec un peu de miel.

* Par pousses de Sureau, on entend les bourgeons quand ils viennent de s'ouvrir au printemps.

- Le « vin des cardiaques »

Ce vin parfumé que l'on utilisait jadis pour combattre l'arythmie se prépare dans une bouteille d'un litre remplie avec 50 gr de fleurs fraîches, que vous complétez avec du vin blanc et un peu de miel liquide. Fermez la bouteille, recouvrez d'un papier brun et laissez fermenter au soleil pendant deux semaines. Ouvrez et filtrez. Ce vin peut se conserver en cave. Servez bien frais.

Les indications ci dessus ne peuvent se substituer à un avis médical, ces informations sont des indications . L'auteur ne peut être tenu responsable

A close-up photograph of several yellow flowers, possibly ranunculus, with numerous water droplets on their petals. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid in red, italicized font.

Contre indication

Pas de contre indication connue

A éviter pour les femmes enceintes