

FLOUVE ODORANTE

Anthoxanthum odoratum

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- Plante vivace dégageant une forte odeur de foin coupé (coumarine) en séchant
- Inflorescence en épi dense (panicule contractée) légèrement dorée
- Prairies, pâturages, clairières et friches
- Petites touffes vertes devenant jaunâtres à maturité

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Prairies permanentes, pâturages, pelouses, clairières, sous-bois clairs, sols acides à neutres.
Fréquence	Très commun
Apparence générale	Petite graminée (Poacée) dressée, formant des touffes lâches ou serrées.
Herbacé / ligneux	Herbacé.
Taille	10 à 50 cm de hauteur.
Port / Tige	Tiges (chaumes) dressées, grêles, lisses et non ramifiées
Feuilles	Vert tendre, planes, peu larges (2 à 5 mm), glabres ou légèrement poilues. La ligule est oblongue et la base du limbe présente souvent quelques poils fins.
Fleurs	Inflorescence en panicule spiciforme (semblable à un épi) oblongue et dense, verdâtre puis dorée à maturité. Épillet à 3 fleurs, dont une seule est fertile (hermaphrodite).
Graines	Caryopses (graines des graminées).
Racine	Fibreuse, traçante, formant parfois de courts rhizomes.
Pilosité générale	Variable, généralement glabre à légèrement pubescente au niveau des gaines et des feuilles.
Odeur	Puissante odeur de foin frais vanillé / coumarine, particulièrement marquée au froissement et lors du séchage.
Saveur	Suivante à l'odeur, légèrement sucrée puis amère.
Cycle et floraison	Vivace. Floraison précoce, d'avril à juillet.
Distribution	Europe, Asie tempérée, Afrique du Nord ; naturalisée en Amérique du Nord et en Océanie.
Statut	Indigène, aucun statut de protection particulier.

Éléments clefs

Identification

Ecologie

[Ecologie de la Flouve odorante via Tela Botanica](#)

Dénomination & classification

Éléments clefs

Identification

Nom scientifique

Anthoxanthum odoratum L. 1753

Famille

Poacées - Anciennement : Graminées (*Poaceae* - Anciennement : *Gramineae*)

Noms vernaculaires

Flouve odorante, Herbe odorante, Pain de coucou.

Etymologie

- *Anthoxanthum* : du grec *anthos* (fleur) et *xanthos* (jaune), en référence à la couleur dorée de l'inflorescence à maturité.
- *odoratum* : du latin signifiant « odorant », rappelant sa forte fragrance de coumarine.

Classification

[Classification APG III](#)

Utilisations alimentaires

Éléments clefs

Identification

Appréciation générale

Principalement connue pour son rôle aromatique. En séchant, la plante libère de la coumarine, la substance responsable de l'odeur caractéristique du foin fraîchement coupé. Elle est parfois utilisée de manière artisanale pour aromatiser des boissons (infusions, alcools) ou des desserts (crèmes, sirops).

Mise en garde

Contient de la **coumarine**. En cas de séchage défectueux ou d'humidité (moisissures), la coumarine peut se transformer en dicoumarol, une substance anticoagulante. De plus, sa floraison précoce produit un pollen très allergisant pour les personnes sujettes au rhume des foins (allergies aux graminées).

Parties utilisées

Tiges et feuilles

Récoltées avant ou pendant la floraison, puis séchées pour servir d'aromatiseur.

Confusions possibles

Flouve aristée (*Anthoxanthum aristatum*)

Espèce voisine, généralement annuelle, d'aspect très proche mais plus petite et souvent présente dans les cultures ou terres perturbées.

Autres graminées à floraison précoce

Peut être confondue de loin avec la Houlque laineuse (*Holcus lanatus*) ou certaines vulpins, mais l'odeur très marquée de coumarine dès le froissement des feuilles ou le séchage permet de la lever sans ambiguïté.

Récolte & conservation

Au printemps (mai-juin), de préférence juste avant la pleine floraison lorsque la concentration en principes odorants est optimale.

Conservation :

- **Séchage** : Sécher rapidement à l'abri de la lumière dans un endroit sec et bien ventilé pour développer l'arôme de coumarine et éviter le développement de moisissures.
- Ne pas consommer si la plante présente des traces de moisissure après séchage.

Composition

Contient principalement des dérivés coumariniques (dont la coumarine libre et liée), responsable de sa signature olfactive, ainsi que des flavonoïdes et des acides phénoliques.

Plus d'infos, images & vidéos

[Fiche botanique du site Tela Botanica \(*Anthoxanthum odoratum*\)](#)

[Photos en ligne](#)