MÉLILOT JAUNE

Trigonella/Melilotus officinalis

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

Description rapide

> Fleurs jaunes en grappes minces

> Feuilles à 3 folioles finement dentées

> Gousses très courtes et ovoïdes

> Grande plante pouvant atteindre 1m50

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Ballast des voies ferrées, terrains vagues, coupes forestières, bords de chemins, bords des routes, friches et terrains vagues, dunes rudéralisées
Fréquence	Assez commun à assez rare
Apparence générale	Grande plante repérable facilement à ses longues grappes de petites fleurs jaunes
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	De 30 à 150cm
Port / Tige	Tige dressée, très rameuse et souvent rougeâtre
Feuilles	Feuilles alternes, composées de 3 folioles denticulées (finement dentées). Elles dégagent une suave odeur de coumarine après séchage ou un long froissement
Fleurs	Petites fleurs jaunes papilionacées (5-6mm), odorantes, en grappes très allongées et minces, partant de l'aisselle des feuilles supérieures.
Graines	Les gousses contiennent 1 à 2 petites graines ovoïdes
Fruits	Petite gousse mesurant entre 3 et 5mm, ovoïde, verte (ou d'un vert noirâtre/brunâtre à maturité), glabre et ridée transversalement
Racine	Racine principale dévelopée
Pilosité générale	Glabre
Divers	Mellifère. Le genre « Melilotus » a été fusionné avec le genre « Trigonella », dont la « Trigonella foenum-graecum » (le fénugrec)
Odeur	Feuilles et fleurs à odeur et saveur de coumarine, qui rappelle le foin coupé et la vanille lorsqu'elle sont longuement froissées ou séchées
Cycle et floraison	Plante bisannuelle, floraison de mai à octobre
Distribution	Centre et sud de l'Europe, ainsi qu'Asie occidentale
Statut	Aucun statut de protection connu

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	*Trigonella/Melilotus officinalis (L.) Coulot & Rabaute* 1779
Famille	Fabacées *(Fabaceae)*
Noms vernaculaires	Mélilot officinal, Couronne royale, Luzerne bâtarde, Trèfle des mouches, Herbe aux puces
Etymologie	*Melilotus*: « lotus à miel », en latin. *Officinalis*: en référence à ses propriétés médicinales antispasmodiques, sédatives, diurétiques, antiseptiques des voies urinaires, et anticoagulantes
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Les fleurs et les feuilles du mélilot offrent un parfum qui rappelle la vanille (dû à la coumarine) et conviennent particulièrement bien pour la préparation de mets sucrés
Mise en garde	Une très forte consommation de mélilot peut entrainer plusieurs troubles et être **émétique** (vomitive). De plus, la coumarine contenue dans le mélilot lorsqu'il moisit se transforme en **dicoumarol**, qui est une substance toxique utilisées pour tuer les rongeurs par hémorragie interne
Parties utilisées	
Jeunes feuilles	Elles sont légèrement aromatiques et amères, et peuvent être ajoutées crues comme condiments aux salades
Fleurs	En tisanes, en sauces, en flancs, crèmes, sablés, etc.
Graines	Elles sont une épice intéressante pour les fromages et autres plats
Confusions possibles	
Mélilot blanc (Melilotus albus)	Fleurs blanches. Il est consommé comme le Mélilot jaune.
Mélilot élevé/Grand mélilot (Trigonella altissima/altissimus)	Plus grand que le Mélilot jaune, il s'utilise de la même manière

Récolte & conservation

Conservation:

Les feuilles et les fleurs peuvent se conserver **séchées**, pendant 1 année. Sous cette forme, elles dégagent une agréable odeur due à la coumarine.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

Composition

Contient un hétéroside qui s’hydrolyse facilement et forme de la coumarine, à l’odeur et au goût suaves.

C’est cette même coumarine qui imposera une consommation limitée de la plante (2gr de matière sèche par pers./jour)

Plus d'infos, images & vidéos

- Fiche botanique du site Tela Botanica
- *Trigonella alba* sur Google images
- *Trigonella alba* sur Wikipedia

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025