

# MÉLILOT BLANC

Trigonella alba (=Melilotus albus)

CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Fleurs blanches en épis longs et serrés
- > Feuilles à 3 folioles dentées
- > Fruits tels une minuscule 'aubergine plate'
- > Feuilles à odeur de foin coupé

## Description

| Éléments clefs            | Identification  |
|---------------------------|---|
| <b>Milieux</b>            | Ballast des voies ferrées, terrains vagues, bord de chemins, bords des rivières, champs sablonneux  |
| <b>Fréquence</b>          | Assez commun à assez rare   |
| <b>Herbacé / ligneux</b>  | Herbacé   |
| <b>Taille</b>             | de 30 à 150 cm, atteignant parfois 200 cm   |
| <b>Port / Tige</b>        | Tige dressée  |
| <b>Feuilles</b>           | Feuilles composées de 3 folioles dentés   |
| <b>Fleurs</b>             | Fleurs blanches, inodores, en épis très allongés et serrés, plus longs que la feuille. Pétales de différentes taille et forme.<br>La fleur encore fermée fait penser à une petite banane blanche. |
| <b>Graines</b>            | 1-2 graines, arrondies, à peine échancrées, lisses.   |
| <b>Fruits</b>             | Petite gousse d'environ 4 mm, pendante, glabre, brun grisâtre à maturité, puis noire. Sa forme fait penser à une aubergine miniature, <u>aplatie</u> .  |
| <b>Pilosité générale</b>  | Presque glabre  |
| <b>Divers</b>             | Mellifère   |
| <b>Odeur</b>              | Feuilles à odeur de foin coupé<br>Fleurs à odeur forte de vanille lorsqu'elles sont mouillées ou séchées.   |
| <b>Cycle et floraison</b> | Floraison de juillet à septembre, parfois jusque novembre.<br>plante annuelle ou bisannuelle  |
| <b>Distribution</b>       | Europe et Asie tempérées  |
| <b>Statut</b>             | Aucun statut de protection connu  |
| <b>Ecologie</b>           | <a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-121087-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-121087-ecologie</a>   |

## Dénomination & classification

| Éléments clefs   | Identification  |
|------------------|---|
| Nom scientifique | <i>Trigonella alba</i> (= <i>Melilotus albus</i> ) (Medik.) Coulot & Rabaute  |
| Famille          | Fabacées ( <i>Fabaceae</i> )  |
| Etymologie       | <i>Melilotus</i> : lotus à miel, en latin.<br><i>albus</i> : blanc, en latin. |
| Classification   | <a href="#">Voir la classification APGIII</a>                                 |

## Utilisations alimentaires

| Éléments clefs            | Identification  |
|---------------------------|---|
| Appréciation générale     | Les fleurs du mélilot offrent un parfum qui rappelle la vanille et convient bien pour la préparation de mets sucrés, en particulier pour parfumer les crèmes.   |
| Mise en garde             | Une consommation excessive n'est pas recommandée à cause des coumarines ( <b>action hépatotoxique</b> ).  |
| Parties utilisées         |   |
| Jeunes feuilles           | Elles sont légèrement aromatiques et peuvent être ajoutées comme condiments aux salades   |
| Fleurs                    | Macérer les fleurs, fraîches ou séchées, dans du lait et des crèmes apporte un agréable goût de vanille. Une fois cuite, elles deviennent amères. Elles sont également consommées en tisane au goût printanier. |
| Graines                   | Elles sont une épice intéressante pour les fromages et autres plats   |
| Confusions possibles      |   |
| Autres espèces de mélilot | Fleurs jaunes. Ils sont consommés comme le mélilot blanc.   |

## 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.

## 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](#)