

PRIMEVÈRE OFFICINALE

Primula veris (=Primula officinalis)

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Fleurs jaunes avec taches orangées
- > Feuilles ridées, velues, blanchâtres en dessous
- > Fleurs en grappe penchée sur le côté
- > Tige sans feuille
- > Prairies sèches, pelouses, bois clairs, sols calcaires

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Prairies sèches, pelouses, bois clairs, talus, sols calcaires de préférence
Fréquence	Assez commun à assez rare
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	de 10 à 30 cm.
Port / Tige	Tige dressée, sans feuilles, portant une grappe de fleurs, penchée sur le côté et parfois tombante (les fleurs semblent alors regarder vers le sol).
Feuilles	Feuilles toutes basales. Ovale, ridées, velues, blanchâtres en dessous.
Fleurs	Fleurs jaune foncé, de 6 à 12 mm de diamètre avec 5 taches orangées à l'intérieur (une tache sur chaque pétale). Calice à 5 dents se terminant par un angle obtu. Velu. En forme de vase, ne touchant pas les pétales.
Graines	Nombreuses, contenues dans une capsule (fruit)
Fruits	Capsule
Racine	Rhizome
Pilosité générale	Plante velue
Divers	Mellifère
Odeur	Fleurs odorantes
Cycle et floraison	Floraison d'avril à mai
Distribution	Europe, Asie occidentale
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtdfx-nn-53277-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Primula veris</i> (= <i>Primula officinalis</i>) L. 1753
Famille	Primulacées (<i>Primulaceae</i>)
Noms vernaculaires	Brérelle, Coqueluchon, Coucou, Herbe à la paralysie, Herbe de saint Paul, Primerolle, Primevère de printemps, Printanière, Primevère vraie
Etymologie	<i>Primula</i> : toute première, en latin. <i>veris</i> : du printemps, en latin. C'est une des premières plantes à fleurir au printemps.
Classification	Voir la classification APGIII

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Les fleurs, légèrement sucrées, décorent agréablement les plats. La racine a une odeur anisée, assez intéressante, à utiliser avec parcimonie.
Mise en garde	<u>Certaines</u> personnes sensibles peuvent avoir des réactions cutanées (allergies) lors de la récolte des primevères. Cela a surtout été remarqué avec des primevères cultivées. Par précaution, les personnes sensibles mettront des gants pour la récolter. Dans de nombreuses régions, les primevères sauvages sont beaucoup moins abondantes qu'autrefois. Être particulièrement attentif à ne pas nuire à sa population lors de la récolte.
Parties utilisées	
Fleurs	Sont consommées crues ou utilisées pour parfumer crèmes et desserts.
Racines	goût anisé, à récolter avec parcimonie (en fonction de l'abondance de la plante à l'endroit de la récolte).
Confusions possibles	
Primevère élevée (<i>Primula elatior</i>)	Même usage mais moins odorante. Pas de taches oranges sur les pétales. Calice à dents aigües, se resserrant vers les pétales, contrairement à la primevère officinale dont le calice a des dents obtuses et ne se rapproche pas des pétales.

Récolte & conservation

Definitioner

Rhizome

(un). Tige souterraine plus ou moins allongée, horizontale ou oblique, émettant des tiges aériennes (ou flottant dans l'eau) et des racines adventives.

Corolle

(une). Partie interne du périanthe, souvent brillamment colorée, formée de pétales.

Calice

(un). Partie externe du périanthe, souvent verte, formée de sépales.

Récolte:

Fleurs: l'idéal est de récolter uniquement la corolle (les pétales) (et non le calice)

Racines: récolte du rhizome en l'automne ou à la fin de l'hiver

Dans de nombreuses régions, les primevères sauvages sont beaucoup moins abondantes qu'autrefois. Etre particulièrement attentif à ne pas nuire à sa population lors de la récolte.

Conservation:

Les **fleurs** peuvent être séchées.

Les **racines** sont lavées, fendues en longueur et séchées également.

Composition

Les fleurs contiennent des saponosides (2%) et des flavonoïdes (3%).

La racine contient de 3 à 12% de saponosides, utilisés en pharmacie.

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Primula veris sur Google images](#)
- [Primula veris sur Wikipedia](#)