

# TRÈFLE DES PRÉS

Trifolium pratense

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Feuilles à 3 folioles au bord entier
- > 'Boule' de fleur roses au sommet de la tige

## Description

Éléments clefs	Identification
<b>Milieux</b>	Prairies, friches, bords des chemins, sur des sols frais, relativement fertiles.
<b>Fréquence</b>	Commun
<b>Herbacé / ligneux</b>	Herbacé
<b>Taille</b>	de 15 à 50, parfois jusqu'à 80 cm.
<b>Feuilles</b>	Feuilles composées de 3 folioles, souvent marquées d'un croissant blanchâtre au centre, bords entier. Face inférieure poilue.
<b>Fleurs</b>	Fleurs à plusieurs nuances de rose et de pourpre, groupées au sommet des tiges en une inflorescence de 20 à 40 mm, avec 2 feuilles juste en dessous.
<b>Fruits</b>	Petite gousse de 3 à 10 mm.
<b>Divers</b>	Souvent cultivé comme plante fourragère. Mellifère
<b>Saveur</b>	Feuilles: léger goût de petit pois vert Fleurs: nectar abondant qui provoque une saveur sucrée si l'on suce la fleur.
<b>Cycle et floraison</b>	Floraison de mai à octobre Vivace
<b>Distribution</b>	Europe, Afrique du Nord
<b>Statut</b>	Aucun statut de protection connu
<b>Ecologie</b>	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-69291-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-69291-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
<b>Nom scientifique</b>	<i>Trifolium pratense L.</i> 1753
<b>Famille</b>	Fabacées ( <i>Fabaceae</i> )
<b>Noms vernaculaires</b>	Trèfle violet, Trèfle rouge, Trèfle commun

Éléments clefs	Identification
<b>Etymologie</b>	<i>Trifolium</i> : 3 feuilles, en latin. <i>pratense</i> : des prairies, en latin.
<b>Classification</b>	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
<b>Appréciation générale</b>	Les feuilles du trèfle ont un léger goût de petit pois vert. Les fleurs sont riches en nectar, que l'on pourra goûter facilement par temps sec et ensoleillé
<b>Parties utilisées</b>	
<b>Feuilles</b>	Consommées crues ou cuites
<b>Inflorescences</b>	Les fleurs peuvent être sucrées au gré des promenades, ou utilisées pour décorer les plats. On peut également en réaliser des beignets.
<b>Confusions possibles</b>	
<b>Autres trèfles et luzernes</b>	Tous sont consommés. Certains ont les feuilles très coriaces.

## Récolte & conservation

### Definitioner

Calice

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

### Récolte:

Idéalement, les feuilles seront débarrassées de leur pétiole et les fleurs de leur calice.

## Composition

Les fleurs sont mellifères.

Les feuilles contiennent protéines, vitamine C et fer

## Plus d'infos, images & vidéos

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