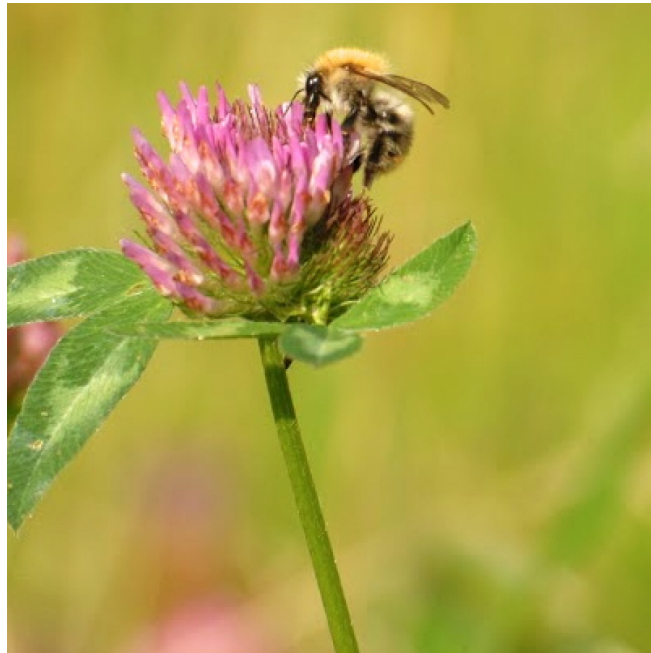


TRÈFLE DES PRÉS

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

Dénomination & classification

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

Éléments clefs

Identification

Étymologie

Trifolium: 3 feuilles, en latin.
pratense: des prairies, en latin.

Classification

[Voir la classification APGIII](#)

Utilisations alimentaires

Éléments clefs

Identification

Appréciation générale

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

Parties utilisées

Feuilles

Consommées crues ou cuites

Inflorescences

Les fleurs peuvent être sucées au gré des promenades, ou utilisées pour décorer les plats. On peut également en réaliser des beignets.

Confusions possibles

Autres trèfles et luzernes

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](#)