

# REINE DES PRÉS

Filipendula ulmaria

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Lieux humides
- > Fruits spiralés
- > Fleurs à l'aspect de « fourrure » crème
- > Feuilles composées, soyeuses-argentées dessous
- > Tige rougeâtre

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Prairies et forêts humides, bord des eaux, fossés.
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	Plante herbacée
Taille	50 à 120 cm
Port / Tige	Tige dressée, rougeâtre
Feuilles	Feuilles grandes, composées de 2 à 5 paires de folioles larges, inégales, sessiles, écartées les unes des autres, doublement dentées (petites dents sur les grandes). Petites folioles situées entre elles. Les 3 folioles supérieures sont fusionnées en une seule; trilobée. Feuilles soyeuses-argentées dessous grâce à un duvet de poils fins.
Fleurs	Fleurs blanches, en grappes à branches très inégales
Fruits	Fruits spiralés, contournés les uns autour des autres.
Pilosité générale	Glabre
Divers	Mellifère
Odeur	Odeur d'amande amère
Cycle et floraison	Vivace Floraison de juin à septembre
Distribution	Europe (sauf le nord), Asie occidentale et centrale, Afrique du Nord
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-27940-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-27940-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) MAXIM.
Famille	Rosacées ( <i>Rosaceae</i> )
Noms vernaculaires	Spirée ulmaire, ulmaire, filipendule ulmaire, belle des prés, barbe des chênes, barbe de bouc, fleur des abeilles, herbe aux abeilles, ornière, grande potentille, vignette, fausse spirée
Étymologie	<i>Filipendula</i> : fils pendants, en latin. <i>ulmaria</i> : ressemblant à l'orme, en latin. Les folioles de la reine des prés sont asymétriques, comme les feuilles de l'orme. Le nom « spirée » vient de la forme spiralée de ses fruits. Ancien nom latin: <i>Spirea ulmaria</i>
Classification	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Plante intéressante par son abondance et sa saveur aromatique très prononcée. Feuilles et fleurs ont une odeur et un goût d'amande amère et de vanille et sont abondamment utilisées pour parfumer les desserts.
Parties utilisées	
Fleurs	Les fleurs de la reine des prés parfument délicatement le lait, la glace, les crèmes et autres desserts. En petite quantité, elles aromatisent le vin blanc. Les fleurs font également de très bons beignets. Séchées, les fleurs en infusion libèrent de l'acide salicylique qui fait passer maux de tête et autres douleurs.
Feuilles	Peuvent être infusées, fraîches ou séchées, et être bues en tisane.

## Récolte & conservation

### Récolte:

La reine des prés se récolte dès son apparition car sa saveur se retrouve tant dans les feuilles que dans les fleurs. Cependant, une fois ouvertes, les fleurs offrent un aspect esthétique supplémentaire.

### Conservation:

La reine des prés peut être **séchée** en bouquet suspendu, dans un endroit aéré et à l'abri de la lumière. Une fois sèche, on la conserve dans un bocal en verre (à l'abri de la lumière) ou un sachet en papier pendant une année maximum.

Feuilles, boutons floraux, fleurs et graines peuvent également être conservés par **congélation**, sans perdre de leur saveur. Les boutons floraux récoltés dès le printemps s'y prêtent particulièrement bien.

## Composition

**Feuilles et tiges** sont riches en tanins.

**Les fleurs** sont très riches en flavonoïdes et contiennent des dérivés salicylés

## Plus d'infos, images & vidéos

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