

Un peu, beaucoup, à la folie

Textes : Lorène Wilmet
Illustrations : Lepoum



La fiche

PÂQUERETTE

Bellis perennis

Plante vivace de la grande famille des Asteracées, comme les camomilles, les chardons et les pissenlits, elle tire son nom commun de l'ancien français pasquier, qui signifiait pâturage, où elle apparaît par milliers dès le mois de mars.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

La pâquerette mesure entre 4 et 20 cm et se distingue par sa taille de la grande marguerite (50 cm). Elle est en réalité composée de quelque deux cent cinquante fleurs : celles du centre sont jaune en forme de tube et celles en périphérie sont blanches, parfois teintées de rose, en forme de langue.

OÙ LA TROUVER ?

On la retrouve toute l'année mais surtout de mars à novembre, dans les prairies, au bord des chemins, dans les zones piétinées, dans les pelouses urbaines ou les jardins bien tondus. Elle pousse souvent en touffes sur des sols riches, humides et compacts.

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Riche en nectar elle nourrit toutes sortes de pollinisateurs : abeilles, bourdons, syrphes, papillons, coléoptères... dès la fin de l'hiver et très tard dans la saison. Plusieurs chenilles de papillons de nuit se nourrissent de ses feuilles.

COMMENT L'UTILISER ?

Les fleurs et les feuilles peuvent être cuisinées de mille façon : crues, cuites, salées ou sucrées et même en vin de pâquerette. En huile, baume, ou cataplasme frais, les fleurs sont utilisées pour leur action anti-inflammatoire, désinfectante et cicatrisante, et peuvent être appliquées contre les ecchymoses ou les entorses. En tisane, elle fait un excellent remède contre les inflammations des voies respiratoires.



GlobalIP

GAËL ET SA COMPAGNE ONT QUITTÉ LA VILLE POUR CLABECQ, AVEC COMME OBJECTIF DE FAIRE DE LEUR NOUVEAU JARDIN UN HAVRE DE PAIX POUR LA BIODIVERSITÉ. IL S'Y MÉLANGENT DIFFÉRENTES AMBIANCES : POTAGER, PARTERRES FLEURIS, SPIRALE AROMATIQUE ET BIENTÔT UNE PETITE MARE...

DES FLEURS SAUVAGES DANS VOTRE POTAGER, POURQUOI ?

Nous tentons de gérer notre potager en favorisant la spontanéité végétale et en n'utilisant aucun produit de synthèse. Les plantes sauvages y ont une place de choix : souci, tanaisie, capucine, bourrache, achillée millefeuilles, millepertuis, cardère, etc. Ces plantes rendent de nombreux services. Elles attirent certains insectes qui pollinisent nos plantations ou en repoussent d'autres, indésirables. D'autres plantes, grâce à leurs composés chimiques, permettent de combattre certaines maladies.

VOUS PARLEZ DE « SPONTANÉITÉ » DANS VOTRE JARDIN ?

Oui, j'aime beaucoup accueillir les plantes sauvages qui se développent spontanément dans mon jardin. Même s'il y a un certain contrôle au potager, la végétation se développe librement dans d'autres coins du jardin afin de favoriser la biodiversité locale.

ON TROUVE DE LA PÂQUERETTE DANS VOTRE JARDIN, MAIS PAS QUE ?

Avec la pâquerette, beaucoup de trèfle blanc forment de beaux tapis au niveau du gazon plus souvent tondu. D'autres spontanées, comme la mauve, le coquelicot ou la jacinthe, se développent librement. Les fleurs sont une véritable ressource, nous les récoltons et les séchons pour en faire des tisanes ou des baumes. ■



Charlotte Simon

La recette



UNE HUILE POUR RAFFERMIR LA PEAU

Le macérât huileux de pâquerette est facile à fabriquer. Cette huile raffermi efficacement la peau. On peut l'utiliser sur le buste, le décolleté ou le visage, notamment après une grossesse, une variation de poids ou pour combattre le vieillissement cutané.

Cueillez les fleurs de préférence en fin de matinée par temps sec. Équeutez vos pâquerettes fraîches, laissez sécher entre 12 h et 24 h, et placez les sommités fleuries dans un bocal en verre stérilisé.

Recouvrez à ras bord d'huile végétale bio de première pression à froid (celle qui convient à votre peau). Fermez le bocal avec un tissu et placez au soleil, en le protégeant du rayonnement direct (avec un carton ou un tissu épais). Laissez macérer pendant quatre à huit semaines, en secouant doucement tous les trois à quatre jours.

Filterz ensuite à l'aide d'un tissu ou une passoire. Pour renforcer l'action bénéfique, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle comme l'hélichryse, le géranium rosat ou le ciste.

Après la mise en bouteille, conservez le macérât dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.