

Des prés à nos palais, elle est la reine !

Dans son « Livre des bonnes herbes » (Actes Sud – 1996), l'ethnobotaniste Pierre Lieutaghi nous la présente ainsi : « Au bord des ruisseaux, des rivières, dans les lieux marécageux où la fauvette des joncs tourne dès l'aube sa crécelle, les reines des prés balancent leurs bouquets candides et parfumés en l'honneur du dieu des Eaux. Ce sont de grandes plantes à tiges dressées, atteignant 1,50m, portant des feuilles découpées dont les folioles, très inégales, espacées, sont disposées sur deux rangs, la terminale étant nettement plus grande ; ces feuilles sont souvent soyeuses-argentées en dessous. Les très nombreuses petites fleurs blanc crème, à 5 pétales séparés, sont groupées en panicules dressées. Les petits fruits secs sont contournés en spirale les uns autour des autres. Elle fleurit de juin à septembre.

Comme beaucoup de ses consœurs, la reine des prés (*Filipendula ulmaria*) est généreuse avec nous. Côté médicinal, nous lui connaissons des propriétés anti-rhumatismales, souvent associée au cassis ou au curcuma. Grâce à l'acide salicylique qu'elle contient – auquel on doit l'aspirine – elle est aussi anti-inflammatoire. On l'utilise principalement contre les douleurs urinaires, les spasmes, la goutte.

Côté douceurs gustatives, son nom allemand « Mädessüss » qui signifie prairie sucrée, nous met sur une piste prometteuse. Elle était jadis utilisée pour sucrer la bière et le vin. Aujourd'hui encore, elle régale subtilement nos palais, pour peu que nous l'associons aux ingrédients de nos petits sablés, madeleines, crèmes, gelées, sirops et vins. Démonstration en 3 recettes : biscuit, gelée, thé.

Biscuit à la Reine des prés

Mélanger 2 jaunes d'oeufs et 100 gr de sucre roux ou du miel en fouettant. Ajouter en saupoudrant au fur et à mesure 100g de poudre d'amande et 100gr de farine de votre choix (blé ou un mélange riz/châtaigne pour les sans gluten), avec du lait de soja ou de riz à la vanille pour obtenir une pâte homogène. Ajouter 1 pincée de sel et 25 gr de fleurs de reine des prés, fraîches de préférence. Monter les blancs en neige et les incorporer à la pâte ensuite versée dans un moule avec du papier sulfurisé. Enfourner. Temps de cuisson : environ 30 minutes.

Gelée à la Reine des prés

Ingrédients : Eau, reine des prés, sucre, jus de citron, agar-agar.

Faire chauffer de l'eau dans une casserole, y faire infuser une grosse poignée de fleurs de reine des prés. Filtrer et peser le liquide pour ensuite ajouter le sucre, environ à 2/3 du poids du liquide. Faire chauffer tout doucement pour arriver à ébullition pendant 20 minutes et ajouter 2 minutes avant la fin de la cuisson le jus de citron et de l'agar-agar (quantité à ajuster à celle de l'eau : 2 gr pour $\frac{1}{2}$ litre). Mettre la gelée dans des pots propres et fermer bien. Sur des tartines, en fond de tartes, dans des tisanes : un vrai délice !

Thé de la Reine

Ingrédients : 50 g de fleurs de reine des prés, 25 g de feuilles de frêne, 50 g de feuilles de cassis, citron.

Faire sécher les fleurs et feuilles dans un endroit aéré, à l'ombre, 5 à 6 jours. Quand elles sont sèches, détacher les fleurs de reine des prés, froter les feuilles de frêne et de cassis pour les briser grossièrement. Mélanger les fleurs et feuilles séchées. Le Thé de la Reine se conservera plus longtemps dans un sachet de papier. Faire infuser 1 cuillerée à café de Thé de la Reine dans un demi-litre d'eau bouillante

pendant 5 minutes. A servir chaud, avec une rondelle de citron et du sucre.

Cette dernière recette est extraite du livre « La cuisine de la reine des prés » de Lionel Hignard et Alain Niels Pontoppidan (éd Actes Sud Junior – 2004). Comme son titre pourrait le laisser supposer, la reine des prés ne renvoie pas à la fleur-même mais à la jeune personne lectrice, invitée à découvrir et cuisiner les plantes sauvages communes.