La reine-des-prés

Plantes d'urgence
— 11 essentielles pour devenir autonome —

NATURE & AUTONOMIE

— La reine-des-prés —

Analgésique et anti-inflammatoire

La reine des prés contient des molécules très similaires à celles de l'aspirine et elle va agir de la même manière. Elle vous apaisera en cas de maux de tête, rhumatismes, fièvre ou douleurs articulaires.

L'ESSENTIEL

Quand

De juin à août en fonction de l'altitude

Floraison

De Juin à septembre

Où

Prés humides, fossés, au bord des ruisseaux. En Europe et en Asie

Propriétés

Anti-inflammatoire, antalgique et fébrifuge

Comment la reconnaître

- Des fleurs fragiles, couleurs blanc-crème
- Des fleurs à 5 pétales avec de nombreuses étamines
- Des feuilles composées d'une alternance de petites et grandes folioles, terminant par un nombre impair de grandes folioles, elles ressemblent à une patte de canard
- Des fruits spiralés comme de minuscules glaces italiennes
- Un parfum très puissant d'amande et de miel
- Une tige dressée atteignant facilement 2 mètres de haut
- Face inférieure des feuilles bien plus claire que la face supérieure

COMMENT L'UTILISER

1. Couper une inflorescence

2. Faire infuser dans 25cL d'eau : entre 5 et 10 minutes dans de l'eau chaude, un peu plus longtemps dans de l'eau froide

ATTENTION : pas plus de 3 tasses par jour. Pour les contre-indications, comme les principes actifs sont très similaires, vous pouvez vous référer à la notice de l'Aspirine.

NE PAS LA CONFONDRE AVEC...

Barbe de bouc - *Aruncus dioicus*

De loin, cette plante toxique ressemble à la reine des prés car elle est très grande et ses fleurs sont aussi blanches.

Toutefois, c'est très simple de les différencier de près, les feuilles de la barbe de bouc sont beaucoup plus étalées, sans alternance de folioles, sans stipule, ses fleurs n'ont pas d'odeur et ses fruits ne sont pas spiralés comme ceux de la Reine des Prés.