

## PRIMEVÈRE OFFICINALE « Coucou »

(*Primulaveris* L.)

Famille des Primulacées

Plante herbacée vivace de 10 à 30 m de hauteur qui aime le soleil (**héliophile**) ou la mi-ombre

Les fleurs jaune vif, tachées d'orange, à la corolle partiellement ouverte en forme de coupe, et au calice à dents obtuses

Une hampe florale (tige) longue de 10-30 cm portant une ombelle de fleurs

Les feuilles sont en forme de rosette

### PÉRIODE DE RÉCOLTE

- **Fleurs** : (usage médicinal ou culinaire) d'avril à mai
- **Feuilles** : (usage culinaire) de mars à avril
- **Racines** : (usage médicinal ou culinaire) toute l'année (mais plus difficiles à trouver en hiver car les feuilles disparaissent)

Les feuilles et fleurs peuvent se manger crues ou cuites. Elles apportent un goût légèrement anisé et piquant aux préparations.

### Anecdotes et informations

- Son nom vernaculaire « **coucou** » vient du fait que sa floraison correspond au retour de l'oiseau du même nom de sa migration hivernale
- **Étymologie** : "Primula" du latin "primulus" = "tout premier", allusion aux fleurs précoces ; "veris" signifie "du printemps" ; "officinalis" = médicinal.
- En médecine traditionnelle, les racines de primevère étaient également utilisées contre la **coqueluche** et l'**asthme**
- Les feuilles sont une excellente source de vitamine C, elles en contiendraient jusqu'à 2400 mg pour 100 g, ce qui signifie que 30 feuilles fraîches de primevère permettraient de couvrir nos besoins quotidiens en cette vitamine (VNR 80 mg).
- On la trouve dans les écrits du **Moyen-Âge**. Sainte Hildegarde de Bingen en parle contre la **mélancolie**, et ici il faut voir un certain état de tristesse. Elle en parle aussi pour des situations beaucoup plus sérieuses comme l'apoplexie ou la paralysie... d'ailleurs on l'appelait "**l'herbe à la paralysie**"
- Dans le **langage des fleurs**, la Primevère signifie : beauté divine, premier amour, amour balbutiant, « Aïmons-nous le temps d'une saison ».

### Propriétés médicinales

- **Expectorante** grâce à la présence de saponosides, la primevère agit en cas d'**affections des voies respiratoires** : encombrement bronchique avec toux grasse, bronchite, bronchite chronique, etc. Les fleurs comme les racines sont utilisées. Les fleurs et les racines ont les mêmes indications, seule la posologie change.
- Elle peut aussi servir de traitement d'appoint en cas d'**affections dermatologiques** grâce à ses **propriétés émoullientes et anti-prurigineuses**, et de trophique protecteur en cas de gerçures, crevasses, écorchures, piqûres d'insectes.
- Elle a des propriétés **calmantes, anxiolytiques, sédatives** dans les phases de stress aigu, on peut la rajouter dans des mélanges, la combiner avec des fleurs d'oranger par exemple, des sommités fleuries d'aubépine, des inflorescences de tilleul. Faire un mélange à infusion uniquement avec des fleurs, va apporter une énergie très douce, très florale.

## Recette de beignets de fleurs de coucou

**Ingrédients :** 250 mL de lait (animal ou végétal) ; 2 jaunes d'œuf et 2 blancs d'œufs battus en neige ; 200 g de farine tamisée ; 1 cuil. à café d'huile d'olive ; huile de friture.

- Mélanger les jaunes avec le lait afin d'obtenir une consistance onctueuse.
- Incorporer la farine, les blancs battus et l'huile d'olive et mélangez délicatement. Il faut que la pâte soit assez fluide, si elle est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
- Chauffer l'huile à frire.
- Tremper les bouquets dans la pâte et les plonger dans l'huile de friture chaude. Une fois cuits, les déposer sur un papier absorbant et saupoudrer légèrement de sucre.

## Vin de primevère

Verser 0,5 litre d'eau bouillante sur 500 g de fleurs de primevère, dès que le mélange aura refroidi ajouter 0,5 litre de vin rosé, puis laisser macérer. Au bout de 24 heures, filtrer dans un linge et récupérer tout le jus. Ajouter 150 g de sucre. Mettre dans un récipient et laisser fermenter 2 mois. Secouer le récipient régulièrement. Mettre en bouteille et conserver au frais.

La cueillette sauvage est une pratique qui peut comporter des risques dont il est essentiel d'avoir conscience : **il n'est pas question de cueillir n'importe quoi, n'importe où, n'importe comment !**

Plante présentée par Cécilia Montini de Natur'Ame.

Photo d'Eric Montini

