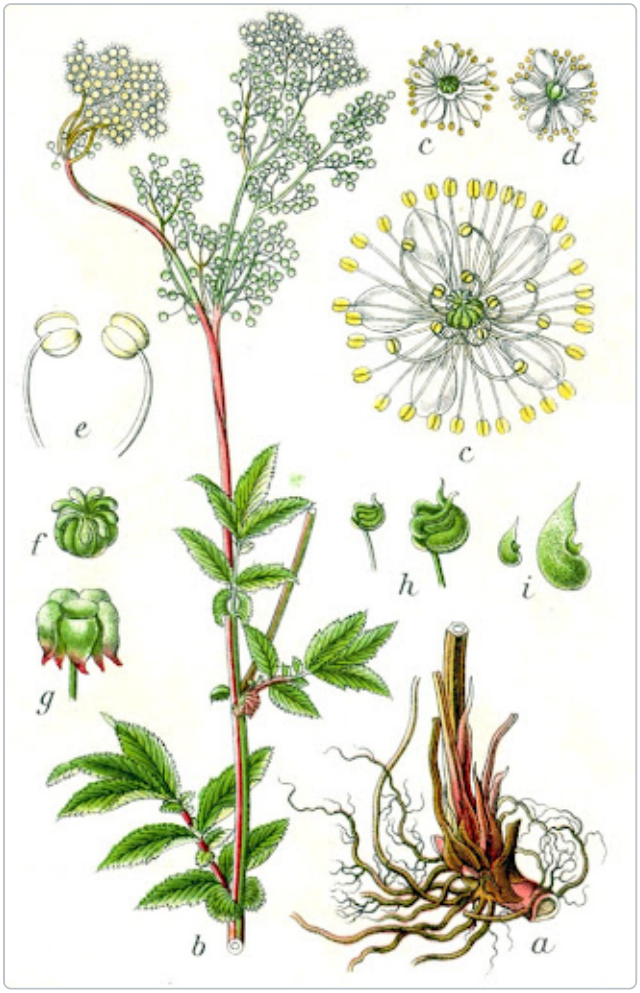
Reine-des-prés

Filipendula ulmaria



Habitats : Prairies humides, bords des eaux

Descriptif Botanique

La reine-des-prés est une plante qui pousse dans les milieux humides. Elle soulage les rhumatismes, qui sont justement aggravés par le froid et l'humidité. Preuve que la nature place toujours le remède à côté du mal !

Propriétés Supplémentaires

CALME LES MAUX-DE-TÊTE

En infusion et en teinture-mère, elle peut s'employer comme l'aspirine. Son effet est certes moins important, mais elle présente un grand avantage : l'absence d'effets secondaires sur l'estomac. Elle est conseillée aussi dans les douleurs dentaires.

Usages Culinaires

MANGER & BOIRE

Les fleurs servent à parfumer les desserts et boissons. Lorsqu'on les froisse, elles ont une odeur caractéristique d'amandes.

> **Attention :** À employer avec parcimonie car à fortes doses, elle peut rendre nauséeux.

Recette : Glace à la Reine-des-prés

Ingrédients : 1 petit bol de fleurs, 1l de lait, 150g de sucre, 2 œufs, 2 c.s. de crème fraîche, 80g d'amandes.

Préparation :

- Portez le lait à ébullition et retirez du feu.
- Mettez-y la moitié des fleurs à infuser, puis ajoutez le reste de fleurs.
- Mixez, filtrez et sucrez la préparation.
- Dans un bol, mélangez les œufs avec un peu de lait, et ajoutez ce mélange au reste du lait parfumé tout en remuant.
- Ajoutez la crème fraîche et les amandes (préalablement légèrement grillées et concassées).
- Mettez la préparation dans la sorbetière et turbinez.

Vertus & Santé

L'ASPIRINE VÉGÉTALE

Très odorantes lorsqu'on les froisse, les fleurs renferment un trésor : des dérivés salicylés, présents aussi dans la fameuse aspirine. **Anti-inflammatoires**, ils ont l'avantage de protéger la muqueuse gastrique, à la différence de l'aspirine qui agresse la paroi de l'estomac. Dans une plante, c'est parce que les actifs agissent ensemble (en synergie) qu'ils ont des vertus supplémentaires.

SOULAGE LES DOULEURS

Les fleurs sont un remède contre les arthrites, la goutte (due à un excès d'acide urique dans le sang) et autres rhumatismes articulaires.