

PÂQUERETTE

Bellis perennis

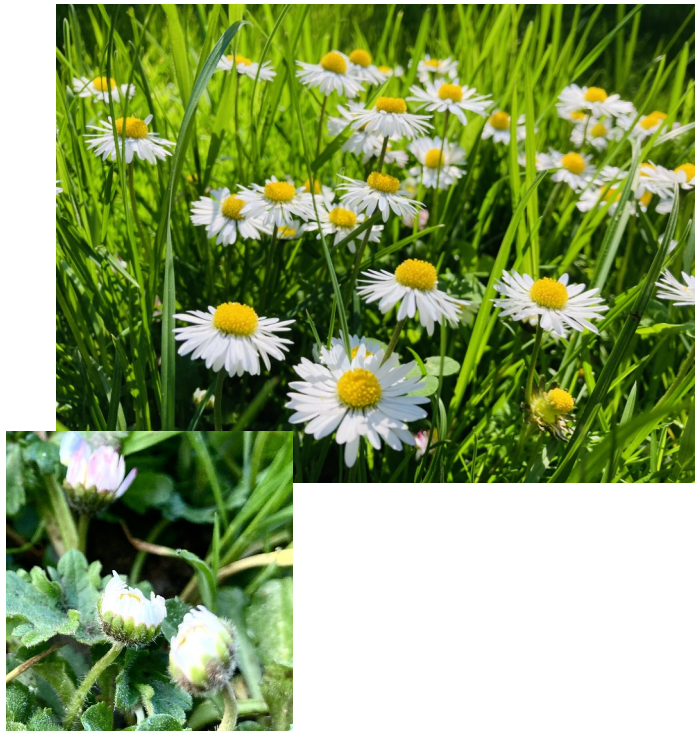
Petite marguerite

Famille des **Astéracées**

Plantes cultivées de cette famille :

laitues, artichaut, salsifis,
topinambour...

Floraison : de mars à octobre



PORTRAIT

Plante herbacée vivace.

Feuilles en forme de spatule, légèrement velues et à la nervure centrale bien visible, formant une rosette dense au ras du sol.

Fleurs : petit capitule formé de fleurs tubulées jaunes (cœur) et ligulées blanches, souvent rosées au sommet (« pétales »), dans un réceptacle de bractées vertes, au bout d'un pédoncule d'une dizaine de cm.

Texture de la feuille : souple et tendre.

Goût : doux, herbacé, arrière-goût légèrement poivré.

MILIEU DE VIE

Prairies fauchées ou pâturées, pelouses fréquemment tondues.

CUEILLETTE

Feuilles : presque toute l'année.

Fleurs : printemps-automne.

PARTIES COMESTIBLES

Feuilles, fleurs.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Feuilles et fleurs contiennent du tanin, du mucilage, des saponines et une essence aromatique. Aussi potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, vitamines A et C et protéines.

DANS L'ASSIETTE

Feuilles : jeunes en salade, mélangées avec d'autres plantes ; cuites, en chausson ou tarte salée. Fleurs : en salade, pesto, omelette... Boutons floraux : au vinaigre comme des câpres. Avec les fleurs on peut préparer un thé solaire légèrement aromatique ou un « vin » fermenté.

REMARQUES

Bellis perennis signifie « toujours belle ».

La pâquerette sert aussi à des préparations cosmétiques pour la peau et possède de nombreuses vertus médicinales (dépurative, antibactérienne, anti-inflammatoire, antihématome...).