

# PRIMEVÈRE OFFICINALE

## *Primula veris*

*Coucou*

Famille des **Primulacées**

**Floraison** : fin février à fin avril

### PORTRAIT

Plante vivace. Rosette de feuilles gaufrées, légèrement dentées, duveteuses dessous, allant s'élargissant. Fleurs jaunes en ombelles, à long pédoncule duveteux. Cinq pétales portant chacun une tache orangée, soudés en un tube profond dans un calice blanc verdâtre.

**Texture de la feuille** : gaufrée, épaisses, au contact soyeux.

**Goût de la feuille et des racines** : légèrement anisé.

**Goût de la fleur** : miellé, à très léger parfum de bergamote.

### MILIEU DE VIE

Sols basiques à légèrement acides, argileux, plutôt secs et frais. Prairies, pelouses, bords de chemin.

### CUEILLETTE

Feuilles : principalement mars et avril

Fleurs : avril. Racines : toute l'année.



### PARTIES COMESTIBLES

Toute la plante est comestible.

### VERTUS NUTRITIONNELLES

Feuilles riches en vitamine C.

### DANS L'ASSIETTE

Toutes jeunes feuilles en mélange avec d'autres plantes, crues dans les salades ; plus tard, cuites dans les soupes. La friture les rend croustillantes.

Les fleurs peuvent parfumer et décorer des desserts.

Les racines, à goût anisé, peuvent servir de condiment.

### REMARQUES

Confusion possible avec les deux autres espèces de primevères, la primevère des bois ou élevée, *Primula elatior*, plus grande et aux fleurs plus pâles, et la primevère acaule, *Primula vulgaris*, à fleurs solitaires, toutes comestibles même si seule la primevère officinale est parfumée.