

Coquelicot (*Papaver rhoeas*)

Type de plante: herbacée

Plante annuelle, compagne des champs de céréales

Famille: Papavéracées



● Descriptif

Les feuilles de la base poussent en rosette, leur découpeure est très variable d'un pied à l'autre. Le pétiole est brusquement élargi à la base et contient souvent un latex blanc.

Les fleurs ont 4 grands pétales rouge vif, souvent taché de noir à leur base.

Les capsules contiennent de nombreuses graines minuscules.

● Parties utilisées

On utilise les jeunes feuilles, les pétales et les capsules (graines)

● Propriétés

- antitussives;
- sédatives;
- expectorantes;
- calmantes.



● Usages traditionnels

En interne

- En tisane pour calmer la toux et pour combattre les insomnies;
- En cuisine, les pétales peuvent être utilisés pour les confiseries et les sirops. Les feuilles peuvent être mangées en salade ou en pesto. Les graines peuvent être utilisées en pâtisserie ou dans le pain, comme le pavot.

En externe

- En cosmétique, le coquelicot donne tonus à la peau, et peut être utilisé comme maquillage naturel ("effet bonne mine").
- En lotion, il peut soulager les yeux fatigués et irrités.
- Il peut être utilisé comme teinture naturelle.

Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade, en soupe, comme légume sauvage. Les feuilles décorent les plats. Les graines peuvent être utilisées comme condiment ou en pâtisserie.

Recette : Sirop de coquelicot (contre la toux, pour le sommeil... ou pour le plaisir !)

Ingrédients

- 200 g de pétales de coquelicots frais
- 1 litre d'eau
- 1,2 kg de sucre non raffiné

Préparation :

Faire bouillir l'eau et la verser sur les pétales de coquelicots.

Couvrir et laisser macérer pendant 12 heures.

Filtrer avec un linge propre ou un filtre fin, puis verser dans une grande casserole.

Ajouter le sucre et laisser cuire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Mettre en bouteille.

Consommer 2 à 3 cuillères à soupe par jour pendant quelques jours.

Avant d'être ouvert, le sirop se conserve 1 an. Après ouverture, il se conserve 2 à 3 semaines au frigo.

Recette : Salade de rosettes de coquelicots aux fleurs sauvages

Ingrédients

- 250 g de jeunes pousses de coquelicots
- 1 oignon rouge émincé
- 1 avocat coupé en lamelles
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre
- des fleurs de saison (sauge des prés, alliaire, roquette, etc)
- des graines de tournesol

Préparation :

Dans un saladier, mélanger les jeunes pousses, l'oignon et l'avocat.

Arroser avec la sauce vinaigrette, bien remuer.

Cette salade peut s'accompagner de foie de volailles revenus à la poêle et déglacés au vinaigre, ou des filets de hareng, ou simplement avec des croûtons à l'ail.

Recette : Gelée de coquelicots

Ingrédients pour 3 bocaux

- 100 g de pétales de coquelicots
- 2 l d'eau
- 800 g de sucre
- 1 sachet de pectine

Préparation :

Faire bouillir l'eau et y ajouter les fleurs fraîches. Laisser cuire 10 minutes.

Laisser macérer pendant 1 heure 30.

Porter à ébullition de nouveau avec le sucre et la pectine.

Faire cuire pendant environ 7 minutes.

Verser la préparation dans des bocaux stérilisés et faire le vide d'air.