

Connaissance des herbes Juin 2020

EGK Newsletter

Géranium des prés

Géranium des prés = *Geranium pratense* L. // Géraniacées = Geraniaceae
Nom vernaculaire: Bec-de-grue

Autre espèce très connue:
Herbe à Robert = *Geranium robertianum*

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Le nom de genre botanique *Geranium* dérive du mot grec «géranos» = grue. «Bec-de-grue» est le nom traditionnellement donné dans nos régions à cette plante sauvage en raison de la forme de son fruit. Le style allongé, porteur de graines souvent coiffées d'une aigrette, ressemble à un bec de grue ou de cigogne, une caractéristique de la famille des Géraniacées.

Cette similitude avec le bec de la cigogne a inspiré différentes croyances, par exemple la recommandation faite dans le temps à des femmes en désir d'enfant de porter des racines de géranium des prés en amulette au bras ou autour du cou. L'efficacité ou non de ce conseil n'est malheureusement attestée par aucun document.



Botanique et culture

La famille des Géraniacées est présente sur tous les continents et compte quelque 300 espèces. Ce sont des plantes herbacées, pour certaines à feuillage persistant, et majoritairement annuelles ou bisannuelles. Notre Géranium des prés ou Bec-de-grue ne pousse que dans les zones tempérées d'Europe et d'Asie.

Les tiges qui peuvent atteindre 50 cm arborent des fleurs resplendissantes bleu pâle à bleu ciel qui font la joie des abeilles et des bourdons. Le Géranium des prés possède un rhizome vigoureux qui lui confère une croissance pluriannuelle. La plante pousse jusqu'à environ 900 mètres d'altitude et recherche des emplacements plutôt humides, riches en humus et semi-ombrés, mais affectionne aussi les jardins, les parcs et les bords des chemins.

Les parties utilisées sont les feuilles, les fleurs ainsi que les graines. Les feuilles se récoltent d'avril à juillet. Quant aux fleurs, on les cueille pendant leur pic de floraison durant les mois de juin à août. Les graines sont ensuite récoltées en août et en septembre.



Utilisation dans la médecine naturelle

Le Géranium des prés contient des substances amères, des tanins, des huiles essentielles et des flavonoïdes. Ses composants étaient utilisés autrefois pour traiter des diarrhées légères, des inflammations gastro-intestinales et des affections hépatobiliaires. Les principes actifs de la plante ont une action réfrigérante, décongestionnante et anti-inflammatoire. On lui prête aussi des effets hormonaux, raison pour laquelle on l'utilise aussi pour diminuer les règles profuses. Les précieuses substances du géranium des prés soulagent également les éruptions cutanées et inflammations bucco-pharyngées et améliorent la cicatrisation des plaies.

Les indications reproduites ici reposent sur les connaissances traditionnelles et le savoir patrimonial des traités d'herboristerie. Pour toute question sur les applications médicinales, veuillez consulter un naturopathe ou un droguiste qualifié.

Utilisation en cuisine

Les parties comestibles du Géranium des prés sont les jeunes feuilles, les bourgeons et les fleurs. Les jeunes feuilles cueillies d'avril à mi-juin peuvent servir à apprêter une salade gourmande aux herbes folles ou un séré aux fines herbes.

Elles peuvent aussi se consommer étuvées dans une farce de légumes, en soupe ou en potée maraîchère avec des pommes de terre. Sans parler des quiches, plats aux œufs, tartines aux fines herbes et autres recettes possibles.

Les fleurs ont un goût qu'on peut qualifier de neutre, mais elles confèrent une jolie note colorée aux mélanges de tisanes et aux bols de salade ou plateaux de fromage sur lesquels on les dispose en décoration.

Les graines séchées peuvent être mises à germer sur un rebord de fenêtre et les jeunes pousses utilisées dans la préparation de délicieux beurrés aux fines herbes et de smoothies. Cette herbe à la saveur subtile est encore mal connue, donnez libre cours à votre envie d'explorer son potentiel culinaire.

Nous tenons à vous rappeler ici que la cueillette d'herbes sauvages comporte un risque de confusion assez élevé. N'utilisez jamais une plante sauvage que vous n'avez pas identifiée avec une certitude absolue. Les feuilles du Géranium des prés ressemblent à celles de l'Aconit tue-loup = *Aconitum lycoctonum*, une plante hautement toxique qu'il est dangereux d'ingérer!



Recette

Parfait à la rhubarbe et au géranium des prés Pour un moule à terrine de 1 litre

ingrédients

- 650 g de rhubarbe (env. 450 g après épluchage)
- ½ dl d'eau
- 35 g de stévia en poudre ou 120 g de sucre
- 0,8 dl de lait
- 1 gousse de vanille
- 1 poignée de feuilles de géranium des prés
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de sucre
- 1,5 dl de crème
- 1 poignée de fleurs de géranium des prés
- 400 g de fraises
- 1 c. à s. de sirop d'agave ou de sucre

Éplucher la rhubarbe. Couper les tiges en tranches. Faire bouillir la rhubarbe dans l'eau avec 25 g de stévia en poudre (ou 80 g de sucre). Poursuivre la cuisson 8-10 minutes à couvert jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre. Réduire en purée et laisser refroidir.

Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter pour en extraire la pulpe. Faire chauffer la gousse et la pulpe dans le lait en remuant constamment. Couper le feu et laisser infuser la vanille dans le lait pendant 10 minutes.

Ajouter aux jaunes d'œufs 30 g de sucre et 10 g de stévia (ou 40 g de sucre) et battre le tout en une crème épaisse de couleur claire. Retirer du lait la gousse de vanille et incorporer le lait dans la crème tout en remuant. Verser le tout dans la casserole et porter juste au-dessous du point d'ébullition sans cesser de remuer. La crème ne doit pas bouillir! Verser immédiatement la crème dans un bol sur une passoire fine. Couvrir la crème d'une feuille de film transparent pour éviter la formation d'une peau.

Battre la crème en chantilly.

Découper les feuilles de géranium en fines lanières, les ajouter à la purée de rhubarbe et mélanger celle-ci à la crème. Soulever délicatement la masse à l'aide de la spatule en caoutchouc et la transférer dans le moule à terrine revêtu de film alimentaire. Mettre à congeler pendant au moins 4 heures.

Nettoyer les fraises, les couper en petits morceaux, les mélanger au sirop d'agave et laisser reposer.

Débiter la terrine de rhubarbe en tranches. Servir sur une assiette avec les fraises et décorer avec les fleurs de géranium.