



Découvrez l'actualité des jardiniers du val d'Authion sur:

« lesjardiniersduvaldauthion.fr »

Attention, avant de récolter des plantes sauvages comestibles, il faut être sûr de vous ou s'abstenir. Pour vous aider, vous pouvez consulter le site suivant : <http://www.lescheminsdelanature.com/>. Pour l'intérêt médicamenteux, consulter : <http://www.altheaprovence.com/> et enfin pour cuisiner : <https://www.plantes-sauvages-comestibles.com>

LE COQUELICOT COMMUN (papaver rhoeas)

1. Identification

C'est une plante annuelle qui pousse sur les sols remués et qui se resème abondamment. Avec ses fleurs rouges à 4 pétales, ses feuilles velues, bien découpées et avec son latex blanc, qui ne connaît pas le coquelicot ? mais il en existe de nombreuses espèces, dont les deux les plus répandues sont le coquelicot commun (papaver rhoeas) qui est utilisé en phytothérapie et le coquelicot douteux (papaver dubium). Ce dernier pourrait selon Paul FOURNIER et FJ CAZIN entraîner des maux de tête chez les personnes très sensibles aux opiacées.

Chez le papaver rhoeas Paul FOURNIER cite « 6 races et 15 variétés de cette espèce » ...

Clé de détermination entre papaver rhoeas et papaver dubium : la tache noire qui peut être présente à la base des pétales est un caractère commun aux 2 espèces.

Pour les différencier, regarder les capsules mûres, si elles sont toutes les deux dépourvues de poil, chez le coquelicot commun (papaver rhoeas) la capsule est courte (à peine plus longue que large) alors que chez le coquelicot douteux (papaver dubium) elle est allongée (plus de 2 fois plus longue que large),

2. Constituants et propriétés (source Le coquelicot poète des champs de Bernard BERTRAND)

Le coquelicot fait partie de la famille des papaveracées.

Contrairement à son proche cousin, le pavot somnifère, il ne contient pas de morphine, il n'a donc aucun effet narcotique, vous pouvez donc l'utiliser sans crainte en médecine ou en cuisine.

- Les **pétales** sont la partie utilisée et sont toujours inscrits à la pharmacopée française. Il existe d'ailleurs plusieurs spécialités pharmaceutiques contenant des extraits de coquelicot en association avec des molécules de synthèse : rhinathiol toux sèche sirop, pulmofluide sirop, terpine des monts dore ...

Ces pétales contiennent des flavonoïdes, des anthocyanosides, des alcaloïdes (notamment la rhoéadine) et des mucilages. Grâce à la présence de ces différents principes actifs, ses fleurs calment la toux, apportent le sommeil et grâce aux mucilages adoucissent les muqueuses irritées par la toux. Le coquelicot figure aussi parmi les fleurs pectorales aux côtés de la [mauve](#), de la [guimauve](#), du bouillon blanc, du [tussilage](#), du pied-de-chat et de la violette odorante.

- On peut également utiliser les **graines** contenues dans la capsule de fruits : au Maroc on emploie la décoction de pétales et de capsules contre la rougeole.

Partout en Afrique du Nord, les capsules sont utilisées pour faire dormir les enfants

- D'après Carole MINKER (docteur en pharmacie et pharmacognosie, auteur de "200 plantes qui nous veulent du bien ») le coquelicot

- soulage la toux et les affections respiratoires

Ce cousin du pavot qui fournit l'opium, parce qu'il contient notamment des alcaloïdes, a des vertus adoucissantes et émollientes pour calmer la toux sèche, spasmodique, et favoriser l'expectoration, ainsi que la bronchite ou la crise d'asthme.

- est antidouleur

Pour les mêmes raisons, les extraits de pétales de coquelicot s'apparentent à un narcotique léger qui atténue les névralgies, douleurs dues à l'inflammation d'un nerf.

- agit comme un somnifère léger.

- calme les palpitations dues au stress

Grâce à ses propriétés calmantes, il apaise les palpitations dues à un cœur trop excitable (sans rapport avec une affection cardiaque) et atténue les symptômes des états d'anxiété.

- est anti-infectieux et anti-inflammatoire

", divers tests tendent à mettre en évidence les vertus antimicrobiennes de l'extrait alcoolique des pétales et l'activité anti-inflammatoire des feuilles en usage local. Pour la préparation d'une alcoolature, regarder la fiche Millepertuis

3. Indications et posologie

• Utilisation interne

Le coquelicot est prescrit soit pour calmer les affections de la gorge et du système respiratoire (rhume, bronchite, angine, asthme et coqueluche) soit pour calmer une nervosité excessive (insomnie et agitation liée à un état fébrile).

- Gérard DEBUIGNE conseille l'utilisation de l'infusion de pétales de coquelicot pour calmer la toux et l'insomnie due à la toux, notamment chez les enfants et les vieillards (du fait de son action douce) : 15 g de fleurs séchées par litre d'eau. Laisser infuser 10 mn, sucrer au miel.

Chez le nourrisson (en cas de colique ou de problème de sommeil) faire une infusion légère : 1 pincée de pétales secs de coquelicot pour 25 cl d'eau de source. Rincez les pétales à l'eau claire. Faites boire environ la moitié de la tisane tiède au biberon, 1 fois par jour pendant quelques jours

En cas de rhume, ajouter à cette infusion un brin de [thym](#) aux vertus antiseptiques.

- On peut également utiliser dans ces indications (toux, rhume, bronchite, sommeil difficile, colique) le sirop de coquelicot (mieux accepté par les enfants que l'infusion) : verser 1 litre d'eau bouillante sur 200g de pétales de coquelicot frais. Couvrir et laissez macérer une nuit. Filtrer puis ajouter 1,5 kg de sucre blanc et faire cuire en sirop. Mettez en bouteille.

Dose : d'après G DEBUIGNE 5 c à c par jour pour les enfants, 4 c à s pour les adultes pendant quelques jours.

- Pour dormir on peut aussi utiliser les **graines de coquelicot** avec une cuillerée de miel,
- **Décoction antistress** (Dr Henry Puget et Régine Teyssot, dans *Mes remèdes de grand-mère* 😊) mettre une grosse poignée de pétales dans 1 l d'eau, porter à ébullition, laisser infuser 5 à 10 minutes. Filtrer et placer cette décoction au réfrigérateur. En cas de stress, en boire un demi-verre plusieurs fois par jour.

• Utilisation externe

- **Lotio oculaire au coquelicot pour les yeux fatigués, irrités** (Sylvie HAMPKIN)

Faire une infusion avec 1 pincée de pétales de coquelicot séchés, 25 cl d'eau de source (bouteille juste ouverte).

Appliquez la lotion une fois tiédie à l'aide d'une compresse stérile, 1-2 fois par jour.

Conservation : 24 H au réfrigérateur

- *Lotion au coquelicot pour combattre les rides et adoucir les peaux sèches et sensibles* (Marie-Antoinette MULOT, qui fut la dernière herboriste diplômée)
- Tremper une compresse dans l'infusion refroidie, lotionner la peau et laisser sécher sans essuyer.

Le cataplasme de pétales de coquelicot infusés appliqué sur la joue est également efficace en cas d'abcès dentaire.

4. Récolte

Les pétales ne vivent qu'une journée, il faut les récolter avant qu'ils ne fanent, de préférence le matin, par temps sec dès que la rosée s'est évaporée. Cueillez uniquement les pétales en les pinçant entre deux doigts. Vous éviterez un tri fastidieux. Faire sécher des pétales de coquelicot à l'ombre, bien étalés, sans qu'ils se chevauchent. Les conserver dans un bocal hermétique dans un endroit sec.

5. Le coquelicot en cuisine

Les pétales sont comestibles frais, comme les jeunes rosettes de feuilles du printemps. Ils ont un petit goût de noisette et décorent les salades. On les consomme aussi cristallisés, en sirop ou confiture. Ils ne se lavent pas pour ne pas perdre de leur saveur.

Les graines peuvent être utilisées dans la pâtisserie comme les graines de pavot.

Avec les boutons floraux on fait des "câpres" mis à mariner dans du vinaigre pendant 3 semaines mais on peut aussi les mettre tels quels dans les salades

- **Salade coquelicot et valériane**

Préparation: 10 min - Pas de cuisson

Pour 4 personnes: Une petite laitue, quelques fleurs et deux poignées jeunes feuilles de valériane officinale (ou, à défaut de centranthe, nommée « valériane rouge », un petit oignon blanc, 3 ou 4 fleurs de coquelicots, une dizaine de jeunes fruits de coquelicot (ovaire vert et tendre, lorsque les pétales sont juste tombés), 50g de graines de courge, vinaigre de cidre, huile de sésame (ou de germes de blé ou graines de courge, ces 3 huiles ayant des vertus apaisantes), sel, poivre.

Lavez laitue et valériane (ou centranthe).

Epluchez et coupez très finement l'oignon. Détachez les pétales des coquelicots.

Préparez votre vinaigrette.

Mélangez tous les ingrédients et servez sans attendre.

- **Salade de fleurs de coquelicot**

pour deux :

Une grosse poignée de mesclun

Un avocat

Un pamplemousse rose

Des tomates cerise jaunes et rouges

Pétales de coquelicots

Sel, poivre, huile d'olive, vinaigre

Lavez la salade mesclun, disposez-là sur le plat ou directement sur l'assiette.

Couper votre avocat en petits bouts

Couper votre pamplemousse en quartiers, récupérez le jus pour le mettre sur la salade

Coupez vos tomates cerise en deux

Salez, poivrez, ajouter un trait d'huile d'olive et un trait de vinaigre balsamique

- **Bonbons de coquelicot**

100 g de pétales

200 g de sucre

Passez au mixeur les pétales frais. Ajoutez le sucre et faites cuire jusqu' à consistance sirupeuse sans ajouter d'eau. En début de cuisson, le mélange est très sec, mais à force de remuer, le jus apparaît.

Arrêtez la cuisson lorsque votre préparation a la consistance du caramel. Laissez ensuite refroidir avant de découper en petits dés.

- **Bonbons au coquelicot (ou sucettes) v2**

Pour faire une cinquantaine de petits bonbons, il vous faudra une vingtaine de fleurs.

Mettre les pétales dans 150g d'eau bouillante et laisser infuser 12h. Filtrer le jus obtenu.

Peser 100g de jus, 250g de sucre blanc, une cuillère à café de jus de citron

Mettre le tout dans une casserole et laisser chauffer

Attendre que la température monte à 154°, puis éteindre le feu, bien remuer, et mettre la préparation dans des petits moules ou déposer des gouttes sur du papier sulfurisé (avec un abaisse-langue pour faire des sucettes). Attention, la préparation est très chaude.

Une fois refroidi, enrober les bonbons de sucre glace, et déguster !

- **Confit de coquelicot**

On parle de confit lorsqu'il s'agit de fleurs et de confiture pour les fruits.

Commencer par réaliser un sirop (voir recette plus bas) puis ajoutez l'agar-agar, fouettez vivement et portez à ébullition pendant 30 secondes. Si vous voulez garder la belle couleur des fleurs fraîches, ajoutez du jus de citron.

- **Confiture de coquelicot/cerises**

Pour 2 bocaux de confiture de cerises au coquelicot

Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 30 min

1kg de cerises sucrées

500g de sucre de canne blond en poudre

Une 20aine de fleurs de coquelicot

1 cuillère à café d'agar agar

Lavez, équeutez et dénoyautez les cerises. Versez les cerises dénoyautées dans une casserole, ajoutez le sucre de canne en poudre et saupoudrez avec une cuillère à café d'agar agar en poudre.

Prélevez les pétales de coquelicot, lavez-les et ajoutez-les aux cerises dans la casserole. Faites chauffer à feu moyen en mélangeant régulièrement. Faites cuire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps ébouillantez vos pots de confiture et laissez les sécher à l'air libre.

Une fois la confiture cuite, transvasez-la dans les pots, fermez-les immédiatement et retournez les pendant 2 minutes.

- **Cookies au sirop de coquelicot**

Ingrédients (6 personnes)

1cs de graines de pavot

10cl de sirop de coquelicot

100g de chocolat blanc croustillant nougatine

200g de farine avec levure incorporée

1 œuf

120g de cassonade

1 pincée de sel

100g de beurre

Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

Dans un saladier, mélangez la cassonade avec l'œuf. Ajoutez le beurre fondu, puis la farine et la pincée de sel. Incorporez les graines de pavot et le sirop de coquelicot. Coupez le chocolat blanc en petits morceaux et ajoutez-les à la pâte.

A l'aide de deux cuillères, formez des petites boules de pâte que vous déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sans trop les serrer car à la cuisson les cookies vont s'étaler. Mettez cuire 15mn environ, en surveillant la cuisson. Les cookies ne doivent pas trop colorer. Laissez tiédir 5mn, décollez-les de la plaque et posez-les sur une grille.

- **Cristaux de coquelicot**

Pétales de coquelicot

Sucre glace

Essence de vanille

1 blanc d'œuf

Enduisez chaque pétale (recto/verso) de blanc d'œuf avec un pinceau de cuisine. Saupoudrez-les de sucre glace, faites tomber l'excédent s'il y a lieu. Disposez-les sur une feuille en silicone et faites-les sécher au four préalablement chauffé à thermostat 6-7.

Sortez-les au bout de quelques minutes à peine pour une dégustation dans la journée, les y laisser un peu plus pour une conservation plus longue (maximum quelques jours dans un lieu très sec).

Ces cristaux peuvent servir pour la décoration en pâtisserie

- **Liqueur de coquelicot**

Ramasser le matin 2 grosses poignées de coquelicot. Mettre dans un bocal, recouvrir de vodka ou de rhum. Lorsque les pétales ont blanchi, faire un sirop avec 500 gr de sucre et un verre d'eau. Le laisser refroidir, retirer les pétales de l'alcool, mélanger celui-ci avec le sirop. Filtrer et mettre en bouteilles. Peut se consommer de suite mais se conserve quelques années.

- **Sirop de coquelicot**

10 cl d'eau pour 50 g de fleurs

Versez les pétales dans un saladier puis l'eau bouillante, couvrir et laisser infuser pendant 24h. Filtrer, peser et ajouter le même poids de sucre. Porter à ébullition 5-10 minutes jusqu'à la consistance du sirop.

Conservez en bouteille hermétique préalablement ébouillantée