

# Primevère officinale

## *Primula veris*

ROSE PLANCHARD



«...apaiser la  
mélancolie  
dans le cœur  
de l'homme.»



**Au début du printemps, une envie de verdure et de cueillette nous pousse sur les chemins, dans les prés et les bois.** Les corolles jaunes de la primevère sont un signe infallible de la fin de l'hiver. La primevère officinale aime les prairies ensoleillées et les forêts claires. Elle se reconnaît à ses feuilles basales en rosette, d'aspect gaufré, ainsi qu'à ses fleurs en forme de clochettes présentant une tache orangée à la base de chacun des lobes. Attachées par groupes au sommet de leur tige, elles forment comme un petit trousseau de clefs, d'où leur nom vernaculaire de «Clefs de St-Pierre». La légende raconte que St-Pierre, par inadvertance, laissa tomber son trousseau de clefs, qui rebondit sur la terre. Aux endroits des impacts apparurent des primevères, que l'on surnomme ainsi depuis ce jour. On appelle également cette fleur coucou, herbe à la paralysie, coqueluchon...

### APAISER LA MÉLANCOLIE

La primevère était autrefois utilisée comme remède spécifique de la paralysie et du bégaiement. Sainte Hildegarde de Bingen la recommanda dès le XII<sup>e</sup> siècle pour fortifier les nerfs et «*apaiser la mélancolie dans le cœur de l'homme*». On l'utilise aujourd'hui pour ses vertus antispasmodiques, anti-catarrhales, expectorantes et diurétiques. Elle est conseillée en cas de troubles nerveux, de migraines et d'insomnies. Son parfum subtil interpelle les gourmands qui pourront en faire de délicieux desserts. Une poignée de fleurs amènera du soleil dans vos salades et vos assiettes! ■

**At the beginning of spring, the urge for greenery and to go gathering sends us out onto the paths, into the fields and the woods.** The yellow of the cowslip corollas is a sure sign of the end of the winter. The *Primula officinalis* Hill is fond of sunny fields and bright forests. It is distinguishable by its basal leaves, in the shape of a rosette, which have a crinkled look about them, and its bell shaped flowers, with an orange coloured spot at the bottom of the lobes. Grouped together at the top of their stalks, they have the appearance of a bunch of keys, whence the nickname "Clef de St-Pierre". Legend has it that Saint Peter dropped his bunch of keys by mistake, which bounced on the ground. Where it made an impact, the cowslips appeared and they have since then had this nickname. It is also called, cuckoo, paralysis herb, "coqueluchon".

### ALLEVIATING MELANCHOLIA

In olden days, primula was used as a specific remedy for paralysis and stuttering. From the XII<sup>th</sup> century, Saint Hildegard of Bingen recommended it as a nerve tonic and to "*alleviate melancholia of the heart*". Today, it is used for its antispasmodic, anti-catarrhal, expectorant and diuretic properties. It is recommended for neural disorders, migraines and insomnia. Its subtle perfume attracts food lovers, who can use it to make delicious desserts. A handful of the flowers will bring sunshine to your salads and dishes! ■