

# Reine des Prés

SPIRAEA ULMARIA

De 60 cm à 1.30 m de haut, la reine des prés est une plante vivace aux tiges raides. Elle a des feuilles vert foncé dessus, argentées dessous, composées de 5 à 17 folioles, dentées. Les fleurs sont petites, blanc crème, très odorantes (odeur de miel). Il s'agit d'une plante qui pousse les pieds dans l'eau, sur les rives des rivières ou dans les fossés.

## SES HISTOIRES

Au Moyen-Âge, la reine des prés était sacrée et déjà utilisée pour ses vertus médicinales. Au XIXème siècle, on découvre que les fleurs de la reine des prés, tout comme l'écorce du saule blanc, contiennent de l'acide salicylique, qui deviendra le principe actif de l'aspirine. L'aspirine est nommée ainsi en référence au nom de la plante « spirée ». L'histoire de la médecine et le traitement de la douleur connaissent alors un tournant majeur.

## SES UTILISATIONS

De la reine des prés, on utilise essentiellement les sommités fleuries en tisane et teinture mère. La reine des prés a des vertus anti-inflammatoires et analgésiques. Elle soigne la migraine, la grippe, tous les maux liés aux refroidissements. Les fleurs de la reine des prés parfument délicatement le lait, la glace, les crèmes et autres desserts. En petite quantité, elles aromatisent le vin blanc. Les fleurs font également de très bons beignets.



Reine des Prés  
SPIRAEA ULMARIA