

Textes : Gabriel Casalanguida
Illustrations : Lepoum

La queue de cheval



La fiche

LA PRÊLE DES CHAMPS

Equisetum arvense

En référence à son port typique, on l'appelle queue de cheval, queue de rat ou queue de renard. Comme les fougères, les prêles ne portent pas de fleurs, ne produisent pas de graines, mais se reproduisent grâce à des spores, un peu comme les champignons.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Elle possède une tige de printemps, couleur noisette, qui porte un épi composé de petits boucliers hexagonaux protégeant les spores. Une tige verte apparaît ensuite pour permettre la photosynthèse. Pour différencier la prêle des champs des autres prêles, il faut vérifier, sur la tige verte, que le premier article des rameaux soit environ deux fois plus long que la couronne dentée de la tige principale (demande à tes parents de t'aider).

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Grâce à son système de racines et de rhizomes puissant, elle stabilise le sol en profondeur et limite son érosion.

OÙ LA TROUVER ?

Elle pousse spontanément en bord de cours d'eau, dans les prairies agricoles, les vergers, les vignes et les bords de chemins s'il y a une présence d'eau importante dans le sous-sol.

COMMENT L'UTILISER ?

On peut l'utiliser comme éponge naturelle, succès garanti sur les casseroles en inox. En début d'été, on peut préparer des tisanes riches en minéraux, avec les tiges stériles (tiges vertes), séchées suspendues par un fil dans un endroit ombragé et aéré.



La recette

OMELETTE DE PRÊLE DES CHAMPS



BÉNÉDICTE CHARLIER EST PASSIONNÉE PAR LE JARDIN NATUREL ET TOUS SES HABITANTS. ELLE A FAIT DE LA PROTECTION DE LA BIODIVERSITÉ CHEZ LES PARTICULIERS SON MÉTIER. AU CŒUR DE TROOZ, SON TERRAIN REGORGE DE TRÉSORS VÉGÉTAUX.

POURQUOI LAISSER DES ESPACES DE NATURE SAUVAGE DANS SON JARDIN ?

On sait que la nature subit une importante pression humaine, elle voit sa place se réduire toujours plus, notamment par l'augmentation des surfaces bâtitables, agricoles, industrielles, etc. Dans ce contexte, les petits espaces sauvages de nos jardins deviennent des îlots de vie qui vont loger et nourrir de nombreuses espèces d'insectes, d'oiseaux ou de mammifères. À travers des kilomètres de villes, routes et champs, ils peuvent trouver un refuge bienvenu. Chaque mètre carré compte, c'est un petit geste à notre échelle, mais avec l'aide de tout le monde l'impact serait exceptionnel !

COMMENT UTILISEZ-VOUS LA PRÊLE DE VOTRE JARDIN ?

J'en fais des délicieuses tisanes mais également un extrait fermenté pour protéger mes légumes des attaques de champignons parasites comme le mildiou ou l'oïdium. ■



INGRÉDIENTS :

- Une dizaine de tiges fertiles (les brunes) de prêle des champs
- 4 œufs
- Du curry, du poivre, du sel et des herbes de Provence
- De l'huile d'olive

PRÉPARATION :

- Rincer les tiges à l'eau.
- Battre énergiquement les œufs dans un saladier.
- Ajouter les épices et mélanger de nouveau.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- Faire revenir les tiges de prêle 2 minutes.
- Ajouter les œufs battus et couvrir.
- Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette gonfle en surveillant que ça ne brûle pas.
- Idéalement, à déguster avec du pain au levain et du bon beurre de ferme.

Attention, il faut éviter d'utiliser la prêle des marais, qui contient des composés toxiques. Mais elle ne produit jamais de tiges brunes. Pas de souci, donc, pour cette recette..