

Le COUCOU

| Textes : Isabelle Tonglet – Illustrations : Lepoum



La fiche

PRIMEVÈRE OFFICINALE

Primula veris

Autrefois abondamment consommée dans les campagnes, la primevère se fait aussi appeler « coucou », parce qu'elle fleurit à l'époque du retour du célèbre oiseau squatteur : entre mars et mai.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Ses longues feuilles ovales sont gaufrées et disposées en rosette à la base de la plante. Penchant au sommet d'une longue tige nue, se retrouve un bouquet de petites fleurs jaunes à cinq pétales. À la base de chaque pétale, on aperçoit un triangle orangé.

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

La lucine, un papillon de plus en plus rare en Wallonie, ne pond que sur la primevère. La larve se nourrit ensuite de ses feuilles. Sa survie dépend donc entièrement de cette unique plante hôte.

OÙ LA TROUVER ?

La primevère pousse dans les prairies, sur les bords de chemin ou dans les forêts. Elle aime les terrains mi-ombragés et pauvres. Très facile d'entretien, elle est de plus en plus fréquente dans les jardins gérés de manière naturelle.

COMMENT L'UTILISER ?

Les fleurs, légèrement sucrées, peuvent être utilisées fraîches pour garnir des salades. En infusion, elles sont légèrement sédatives et aident à lutter contre les insomnies. Les racines augmentent les sécrétions salivaires et bronchiques ; elles sont utiles en cas de bronchite.



La recette

MOUSSE AUX FLEURS DE PRIMEVÈRES

Après un repas entre amis, une mousse réalisée à partir de fleurs récoltées dans la nature impressionnera certainement vos invités.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de fleurs de primevères
- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 1 citron



PRÉPARATION :

- Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Dans un grand récipient, mélangez vigoureusement les jaunes avec le sucre afin d'obtenir un mélange clair et mousseux (on appelle cela « blanchir » les jaunes et le sucre). Hachez les fleurs de primevères (laissez de côté le calice, c'est-à-dire la partie verte à la base de la fleur) et ajoutez-les au mélange avec le jus du citron.
- Dans un autre récipient, montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez la mousse dans plusieurs petits ramequins et mettez au frais quelques heures.
- Pour un meilleur effet, décorez la mousse de fleurs de primevère entières lors du service.
- Il est également possible de réaliser cette recette avec des fleurs de bourraches, de soucis ou de capucines.

LORSQUE NATAGORA A LANCÉ L'OPÉRATION « REFUGES NATURELS » IL Y A DE NOMBREUSES ANNÉES, BERNARD QUEECKERS Y A TOUT DE SUITE ADHÉRÉ. DEPUIS, SON JARDIN UCCLUSOIS N'A CESSÉ D'ÉVOLUER.

VOTRE JARDIN EST TRÈS POÉTIQUE. COMMENT EN ÊTES-VOUS ARRIVÉ LÀ ?

Je voulais briser l'aspect de couloir étroit et rendre le jardin mystérieux. J'ai créé une série d'obstacles à contourner afin d'éviter que le sentier n'aille en ligne droite. Il y a plusieurs étapes, plusieurs milieux à découvrir avant d'arriver au fond : clairière, mare, sous-bois... Depuis sa création, des arbres sont morts, d'autres ont poussé, des trouées se sont créées. Les plantes se déplacent, se ressèment, s'étalent, disparaissent. C'est propice à la contemplation.

DE QUOI ÊTES-VOUS LE PLUS FIER ?

La vue qu'on en a quand on le découvre de la pièce principale de la maison, entièrement vitrée. Le jardin fait presque irruption dans la pièce. C'est un tableau vivant, bourdonnant d'insectes à la belle saison et sillonné par le vol des oiseaux venant se restaurer en hiver.

VOUS AVEZ DES PRIMEVÈRES DANS VOTRE JARDIN ?

J'ai introduit un plant de primevère élevée qui s'est ressemé. Le doux jaune soufre des fleurs mêlé aux anémones sylviées et aux frondes des fougères qui se déploient est un régal ! ■



Marie Clair