

# Pâquerette vivace (*Bellis perennis*)

## Ecologie/Biologie

La pâquerette est une plante **herbacée** vivace, haute de 4 à 20 centimètres. L'appareil souterrain est formé par une souche rampante ou un **rhizome**, de couleur brune, garni d'innombrables racines adventives fibreuses de couleur blanche.

La pâquerette est une plante très **rustique** formant des touffes denses. Espèce commune, **héliophile**, **acidicline** à **calcicline**, elle fleurit toute l'année, mais surtout de mars à novembre. On la trouve sur des sols un peu humides et compacts toute l'année. Elle est toujours dans des végétations très rases, riches, souvent piétinées (le plus souvent dans des prairies nitrophiles pâturées grâce à sa tolérance aux herbivores par une rosette plaquée au sol et une capacité de régénération rapide de sa tige florifère, puis s'étant adaptée aux bords de chemins, dans les pelouses urbaines ou les gazons tondus).

Leurs fruits s'envolent grâce au vent (**anémochorie**) et dégagent des odeurs qui attirent les insectes.

Elles ont la particularité, comme certaines autres fleurs de plantes herbacées, de se fermer la nuit et de s'ouvrir le matin pour s'épanouir au soleil ; elles peuvent aussi se fermer pendant les averses, voire un peu avant, ce qui permettrait dans les campagnes de prédire la pluie légèrement à l'avance.



## Utilisation

Les feuilles sont comestibles crues. Elles ont un goût léger, de noisette, un peu poivré mais elles développent un arrière-goût un peu âcre, d'où la recommandation de les mélanger à d'autres plantes dans des salades composées. Elles peuvent également se préparer **lactofermentées** comme le chou ou être finement hachées et mélangées dans de la crème fraîche pour former une sauce qui accompagne le riz, le poisson. En Sicile et en Toscane, elles servent à faire de la soupe lorsque d'autres plantes plus appréciées ne sont pas en saison. Ailleurs en Italie, elles servent à confectionner des **farces** pour la focaccia (version italienne de la fougasse) ou des sauces pour la viande. Les boutons floraux peuvent être utilisés crus dans des **sandwichs**, des **soupes** ou des **ragoûts**, se conserver au vinaigre et être utilisés comme les câpres, ou bien être revenus dans un peu d'huile et de vinaigre à la poêle.

En **phytothérapie**, la pâquerette (utilisation des fleurs et des feuilles) est cueillie à l'échelle industrielle pour l'obtention d'une teinture mère homéopathique de la plante fraîche.

Les fleurs (Flores Bellidis) contiennent principalement des **saponines** (dont la bayogénine), des **tanins** (substances amères et astringentes), des **flavonoïdes** (anthoxanthine (en), apigétrine), des **huiles essentielles** riches en **polyactylènes**, et des **mucilages**.



## Propriétés

En prise interne, la pâquerette est principalement utilisée comme **diurétique**, **sudorifique** et **stimulant** général mais aussi comme **dépuratif** sanguin, vulnéraire, laxatif, adoucissant, antitussif, astringent, expectorant et fébrifuge. En usage externe elle résorbe les **ecchymoses**, est **anti-inflammatoire** et **bactéricide**.