



Le mélilot officinal et le mélilot blanc

Trèfle jaune, trèfle des mouches ou trèfle des sorciers



Les mélilots, que ce soit l'officinal aux fleurs jaunes, ou le blanc... aux fleurs blanches, abondent en cette saison aux abords des voies ferrées, des terrains vagues ou des talus. Même si elles ne sont pas indigènes, ces deux espèces proches sont aujourd'hui présentes un peu partout en Belgique !

Toutes deux affectionnent particulièrement les situations pleinement ensoleillées et supportent bien la sécheresse grâce à leurs racines très profondes. Vous les reconnaîtrez facilement à leurs fines tiges rameuses de près de 1 m de haut, leurs feuilles composées de trois folioles, rappelant celles des trèfles - le mélilot officinal est d'ailleurs aussi connu sous le nom de trèfle jaune... - et leurs fines grappes de fleurs terminales.

Malgré leur taille relativement importante, les mélilots ne sont pourtant pas des plantes vivaces, mais des bisannuelles. Tout leur cycle de vie se déroule en moins de deux ans : la première année, la graine germe et ne produit que des feuilles.

Après un repos hivernal, la plante reprend sa croissance et se ramifie, avant de fleurir en été pour mourir en automne après avoir dispersé ses graines. Ainsi, vous trouverez des mélilots en pleine floraison, du mois de juin au mois de septembre-octobre. Les petites fleurs qui ne mesurent que 5 à 6 mm chacune sont riches en nectar. Elles dégagent un agréable parfum qui attire les abeilles et autres pollinisateurs (papillons, syrphes, ...) d'où le nom de mélilot, issu du grec méli, miel et Lôtos, lotier, Lotiers, autres plantes de la même famille, dont les fleurs, bien que plus grandes, ont la même structure. Et de fait, en y regardant de plus près, on constate que chaque fleur, est typique de la famille des Fabacées, anciennement

Tappelées papilionacées ou légumineuses. Composées de cinq pétales, les fleurs sont particulièrement bien adaptées pour profiter de la visite des insectes qu'elles attirent. Le pétale le plus grand, dirigé vers le haut, l'étendard, est destiné à signaler la fleur et attirer les abeilles et autres insectes de passage en vue d'assurer sa reproduction. Le parfum qu'elle diffuse et le nectar qu'elle produit y contribuent largement aussi. Deux plus petits pétales dirigés latéralement, les ailes, permettent aux insectes de se poser le temps de boire le précieux nectar disponible tout au fond de la fleur. Ce faisant, ceux-ci effectuent une pression sur les deux derniers pétales situés en dessous, libérant alors les organes reproducteurs de la fleur, étamines et pistil, avant de se voir entièrement aspergés de pollen. Passant alors de fleur en fleur, ils distribuent le pollen au passage. Les pistils se transforment en petites gousses contenant chacune une à deux graines. Ainsi, tout en se reproduisant, le mélilot attire et nourrit tout un cortège d'insectes butineurs d'où le nom de trèfle des mouches, autre nom vernaculaire donné au mélilot officinal. Mais qui dit fabacée ou légumineuse, dit aussi plante fixatrice d'azote. Ainsi, le mélilot, s'avère également être un excellent engrais vert. Son action bénéfique et restructurante sur le sol ne s'explique pas seulement par sa capacité à fixer l'azote, mais aussi par le fait que sa longue racine décompacte les sols tassés tout en allant rechercher des éléments minéraux en profondeur, éléments qui sont restitués en surface au moment de la décomposition de la plante. De plus, la croissance rapide apporte aussi une grande quantité de matière organique pouvant être réincorporée superficiellement au sol après avoir été fauchée. Attention toutefois, si vous le laissez fleurir, il est parfois difficile de se débarrasser du mélilot car ses graines peuvent survivre plusieurs années dans le sol avant de germer.



Le terme officinalis, nom de l'espèce, ainsi que le nom vernaculaire trèfle des sorciers, témoignent du long passé médicinal du mélilot officinal. Connu de longue date pour ses propriétés calmantes et sédatives, anti-inflammatoires et antispasmodiques, il est toujours étudié et utilisé de nos jours comme tonique du système circulatoire veineux et lymphatique. Les autres mélilots bénéficieraient des mêmes propriétés.

Les mélilots sont aussi d'excellentes plantes comestibles qui parfument agréablement crèmes, sorbets, sauces... Sachez que la coumarine, substance responsable de l'agréable odeur de vanille qui se dégage de la plante, se développe essentiellement lors du séchage. Prudence toutefois : si le séchage amplifie fortement le parfum, sa qualité est primordiale ! En effet, en présence d'humidité, des moisissures se développent sur la plante et transforment la coumarine en dicoumarol, un puissant anticoagulant ! Dans les années 1920, le mélilot qui était utilisé comme plante fourragère a d'ailleurs été responsable, en France, d'une épidémie d'hémorragies spontanées chez le bétail. Cette épidémie due au mauvais séchage du foin et donc du mélilot, est connue sous le nom de "maladie du foin gâté".



Que ce soit pour ses propriétés mellifères, médicinales, ou culinaires, ou encore, pour restructurer et enrichir un sol appauvri, n'hésitez pas, moyennant quelques précautions, à installer et utiliser le mélilot au jardin et tester la recette ci-dessous !

Tuiles au mélilot

- Faire fondre 50 g de beurre et laisser refroidir.
- Mélanger deux blancs d'œufs avec 100g de sucre glace sans les monter en neige.
- Ajouter le beurre fondu, 20 g de farine, 3 à 4 cuillères à soupe de fleurs (de préférence séchées) de mélilot et 50 g d'amandes effilées.
- Disposer de petits tas sur une plaque de four recouverte d'un film de silicone ou d'un papier cuisson.
- Faire cuire pendant une quinzaine de minutes dans un four préchauffé à 160°C.
- Placer les tuiles encore chaudes sur un rouleau à pâtisserie ou sur bouteille afin de leur donner une forme bombée.

SOURCES

- Le petit Larousse des plantes qui guérissent - François Couplan - Larousse
- Le régal Végétal, Plantes sauvages comestibles - François Couplan - Ed. Sang de la Terre
- Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques - François Couplan, Eva Styner - Ed. delachaux et niestlé
- L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices (vol. 1) - Gérard Ducerf - Ed. De Terran