

Trifolium pratense L., 1753 (Trèfle des prés)

Identifiants : 39565/tripra

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 02/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Trifolium ;

- **Synonymes français :** trèfle violet, trèfle rouge, trèfle, trèfle commun, herbe à vache, trèfle pourpre, trèfle d'Espagne, trèfle rose ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Red clover, Argud, Che-ba do, Crvena djetelina, Chupamieles, Kirmizi yonca, Nefil, Purple clover, Rotklee, Trebol, Trebol morado, Trebol rojo, Trebol rosado, Trevo-dos-prados, Trevo-roxo, Trevo-vermelho, Trifoglio dei prati, Trifoi ;



- **Note comestibilité :** ***

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille¹ (dont pousses ; crues¹ ou cuites¹), fleur¹ (fraîches, dont têtes fleuries ; aromatisantes (crues/cuites)¹) et graines (farine¹, dont germes¹) comestibles.

Détails :

feuilles, pousses et fleurs fraîches crues/cuites (ex. : en salades ou comme potherbe) et/ou aromatisantes, et en infusions ; feuilles et pousses marinées ou lactofermentées^{(((dp)(1))}

Le trèfle est une plante comestible.

Les feuilles, sans le pétiole un peu coriace, sont bonnes crues en salades ou cuites comme légume. Leur saveur est douce et agréable.

Les inflorescences s'ajoutent aux salades ou aux desserts. Les enfants jouent parfois à sucer les fleurs afin de profiter du nectar qu'elles libèrent au soleil. Séchées et pulvérisées, on mélangeait parfois ces fleurs à la farine pour faire du pain.

On peut en moudre les graines pour en faire de la farine ou les faire germer pour un apport supplémentaire en vitamines^{{{{wiki}}}}.

Les feuilles sont cuites et mangées. Les feuilles et les fleurs sont séchées et peuvent également être ajoutées aux salades. (Il n'est pas sage d'en manger trop.)_ X000B_ Un thé peut être préparé à partir des fleurs récoltées tôt le matin. Les fleurs sont également aspirées. Les graines germées sont consommées. ATTENTION: Il contient des isoflavones de type œstrogène. Il ne doit pas être consommé par les femmes enceintes ou allaitantes



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : ***

- Usages médicaux : Le trèfle des prés est aussi une plante médicinale riche en phytoestrogènes (isoflavones), utilisée contre les symptômes liés à la ménopause (mais des études cliniques sont encore nécessaires).

Traditionnellement utilisée contre les diarrhées, la toux et les éruptions cutanées chroniques, l'infusion de trèfle des prés est dépurative et rafraîchissante pour les yeux fatigués. Les inflorescences sont dépuratives, diurétiques et cholagogues. Les têtes florales peuvent être appliquées par voie externe pour apaiser des affections cutanées (brûlures, eczéma). Elles sont aussi parfois utilisées dans les médicaments contre les affections de la gorge car elles ont un effet apaisant^{{{{wiki}}}} ;

- Usages médicaux : Il peut être utilisé en pâture, en ensilage et en foin, bien qu'il soit difficile à sécher. Météorisant, il doit être pâturé avec précaution.

C'est un fourrage d'excellente qualité très apprécié et très digestible, très riche en protéines.

Le trèfle des prés est aussi cultivé comme engrais vert pour enrichir les sols en azote.

Comme la plupart des légumineuses prairiales, il est très mellifère et sa floraison dure^{{{{wiki}}}} ;

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par x, via lepotager-demesreves

Par TheOtherKev, via lepotager-demesreves

- Autres infos : Jadis, le trèfle était considéré comme une plante magique associée à la magie blanche. S'il est notoire que la découverte d'un trèfle à quatre feuilles est censée porter bonheur à celui qui le trouve, d'autres sont étonnantes :

À 4 feuilles, le trèfle peut rompre un sortilège ou le renvoyer à son envoyeur.

À 5 feuilles, il prédit la célébrité.

À 6 feuilles, de très grosses rentrées d'argent

À 7 feuilles, la prospérité à vie.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

Le nectar des fleurs est aspiré par les enfants. Les fleurs sont récoltées et utilisées dans les restaurants en Suède^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : *The nectar from the flowers is sucked by children. The flowers are foraged and used in restaurants on Sweden*^{{{(0+X)}}}.

◦ **Distribution :**

C'est une plante tempérée. Il convient aux zones à fortes précipitations. Dans l'Himalaya indien, il pousse entre 3 000 et 3 800 m d'altitude. Il convient aux zones de rusticité 6-9. Herbar de Tasmanie^{{{(0+X)}}} (traduction automatique).

Original : *It is a temperate plant. It suits high rainfall areas. In the Indian Himalayas it grows between 3,000-3,800 m above sea level. It suits hardiness zones 6-9. Tasmania Herbarium*^{{{(0+X)}}}.

◦ **Localisation :**

*Afghanistan, Afrique, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Balkans, Biélorussie, Bosnie, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Chili, Chine, République dominicaine, Afrique de l'Est, Île de Pâques, Europe *, Malouines, Himalaya, Hongrie, Inde, Indochine, Italie, Kirghizistan, Lituanie, Macédoine, Méditerranée, Moldavie, Mongolie, Népal, Nouvelle-Zélande, Amérique du Nord, Norvège, Pakistan, Mozambique, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Slovaquie, Slovénie, Amérique du Sud, Espagne, Suède, Tasmanie, Turquie, Uruguay, USA, Vietnam, Antilles*^{{{(0+X)}}} (traduction automatique).

Original : *Afghanistan, Africa, Argentina, Asia, Australia, Austria, Balkans, Belarus, Bosnia, Brazil, Britain, Canada, Chile, China, Dominican Republic, East Africa, Easter Island, Europe*, Falklands, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Italy, Kyrgyzstan, Lithuania, Macedonia, Mediterranean, Moldova, Mongolia, Nepal, New Zealand, North America, Norway, Pakistan, Mozambique, Scandinavia, SE Asia, Slovakia, Slovenia, South America, Spain, Sweden, Tasmania, Turkey, Uruguay, USA, Vietnam, West Indies*^{{{(0+X)}}}.

◦ **Notes :**

Il existe environ 240 espèces de Trifolium. Ils sont pour la plupart tempérés^{{{(0+X)}}} (traduction automatique).

Original : *There are about 240 Trifolium species. They are mostly temperate*^{{{(0+X)}}}.

- **Arôme et/ou texture :** *proche de la laitue ou du petit pois (feuilles), sucré (fleurs)*^{μ{{(1+X)}}}μ ;

- **Liens, sources et/ou références :**

◦ ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Trifolium_pratense ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-8127 ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 62 et 63, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 651 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 222 ; Cakir, E. A., 2017, *Traditional knowledge of wild edible plants of Iğdır Province (East Anatolia, Turkey)*. Acta Soc Bot Pol. 2017;86(4):3568 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. Acta Horticulturae 318 ; Ciocarlan, N. & Ghendov, V., 2015, *Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants from Bugeac Steppe, Republic of Moldova*. Journal of EcoAgriTourism. Cailta terra Vol. 11(2) ; Cormack, R. G. H., 1967, *Wild Flowers of Alberta*. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 183 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 90 ; Denes, A., et al, 2012, *Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin*. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81 (4): 381-396 ; Duke, J.A., 1992, *Handbook of Edible Weeds*. CRC Press. p 198 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. Resimli Tâ¼rkiye FlorasÄ± -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 243 ; Evans, A.M., 1979, *Clovers*, in Simmonds N.W.,(ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 175 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 111 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Gonzalez, J. A., et al, 2011, *The consumption of wild and semi-domesticated edible plants in the Arribes del Duero (Salamanca-Zamora, Spain): an analysis of traditional knowledge*. Genetic. Resour Crop Evolution 58:991-1006 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 654 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 301 ; <http://nordicfoodlab.org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview> ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 240 ; Jackes, D. A., 2007, *Edible Forest Gardens* ; Kermath, B. M., et al, 2014, *Food Plants in the Americas: A survey of*

the domesticated, cultivated and wild plants used for Human food in North, Central and South America and the Caribbean. On line draft. p 876 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1759 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 309 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 240 ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 74 ; Luczaj, L., 2012, *Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):245-255 ; Luczaj, L. et al, 2012, *Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles*. *Acta Soc Bot Pol* 81(4):359-370 ; Luczaj, L. et al, 2013, *Wild edible plants of Belarus: from Rostakinski's questionnaire of 1883 to the present*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 9:21 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 262 ; *Malezas Comestibles del Cono Sur*, INTA, 2009, Buenos Aires ; Menendez-Baceta, G., et al, 2012, *Wild edible plants traditionally gathered in Gorbeialdea (Biscay, Basque Country)* *Genetic Resources and Crop Evolution* 59:1329-1347 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 63 ; Ozbucak, T. B. et al, 2006, *The Contribution of Wild Edible Plants to Human Nutrition in the Black Sea Region of Turkey*. *Ethnobotanical Leaflets* 10: 98-103 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 452 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 980 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Polat, R., et al, 2017, *Survey of wild food plants for human consumption in Bingol, (Turkey)*. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 16(3) July 2017, pp. 378-384 ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; Redzic, S., 2010, *Use of Wild and Semi-Wild Edible Plants in Nutrition and Survival of People in 1430 Days of Siege of Sarajevo during the War in Bosnia and Herzegovina (1992-1995)*. *Coll. Antropol* 34 (2010) 2:551-570 ; Sansanelli, S., et al, 2014, *Wild food plants traditionally consumed in the area of Bologna (Emilia Romagna region, Italy)*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 10:69 ; Schunko, C., et al, 2012, *Intracultural variation of knowledge about wild plant uses in the Biosphere Reserve Grosses Walsertal (Austria)*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 8:23 ; Sharma, L. et al, 2018, *Diversity, distribution pattern, endemism and indigenous uses of wild edible plants in Cold Desert Biosphere Reserve of Indian Trans Himalaya*. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol 17(1) January 2018 pp 122-131 ; Sp. pl. 2:768. 1753 ; Stern, G., 1986, *Australian Weeds. A Source of Food and Medicine*. Harper & Row. p 167 ; Svanberg, I., 2012, *The use of wild plants as food in pre-industrial Sweden*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 317-327 ; *Tasmanian Herbarium Vascular Plants list* p 32 ; Tardio, J., et al, *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain*. *Botanical J. Linnean Soc.* 152 (2006), 27-71 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, *Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands*. *Falklands Conservation and Kew.* ; Urgamal, M., Oyuntsetseg, B., Nyambayar, D. & Dulamsuren, Ch. 2014. *Conspectus of the vascular plants of Mongolia*. (Editors: Sanchir, Ch. & Jamsran, Ts.). Ulaanbaatar, Mongolia. Admon Press. 334pp. (p. 121-143). ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 243 ; www.wildediblefood.com ; Zizka, G., 1991, *Flowering Plants of Easter Island*. *Palmarum Hortus Francofurtensis*