



Trèfle rouge



Le trèfle rouge est un merveilleux purificateur du sang. Il est souvent utilisé comme traitement dans les cas de maladies de peau comme l'acné, l'eczéma et psoriasis.

Noms communs	Trèfle rouge
Nom latin	<i>Trifolium pratense</i>
Famille	Fabacées, la grande famille des légumineuses
Description	Vivace à courte longévité avec feuilles trilobées marquées d'une tête de flèche blanche. Capitule globuleux violette plutôt que rouge. Partie utilisée : fleur.
Origine	Naturalisé de l'Eurasie
Culture et rusticité	Pousse sauvage. Utilisé comme engrais vert. Importante source d'azote, de phosphore et de potassium.
Usage	Culinaire et médicinal, engrais vert, germination, plante fourragère,
Nutrition	Riche en calcium et protéines.
Propriétés fonctionnelles	Dépuratif, alcalinisant, anti-cancérigène, nutritif, minéralisant, oestrogénique, antispasmodique, expectorant etc.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion : 1 grosse poignée par litre d'eau ou 1 à 2 fleurs par tasse; boire 1-4 tasse par jour. Teinture : 5-30 gouttes, de 1-5 fois par jour. Autres : huile macérée, compresse, cataplasme
Contre-indications	Contient des coumarines, alors prudence si prise de médicaments anticoagulants. Peut interagir avec la prise d'anovulants et autre hormonothérapie.
Conservation	Attention aux insectes; bien nettoyer. Une fois séchée, bien garder à l'abri de la lumière de façon hermétique.
Idées recettes	On mange les fleurs fraîches crues en salade ou cuites comme des fèves. Délicieux cuit dans le riz.