



La chronique des Simples

Le prunellier ou prunier sauvage

Au Moyen Âge, les simples désignaient les plantes utilisées pour la santé et le bien-être. Nous vous proposons dans cette chronique de découvrir quelques simples endémiques à notre belle vallée drômoise.

Commençons notre série sur les plantes sauvages médicinales, rencontrées au détour de nos chemins drômois, par le prunellier (*Prunus spinosa* L.) appelé aussi épine noire ou prunier sauvage. C'est un arbuste dense et très épineux présent en lisière de bois ou de haies. Ses fruits noirs, bleutés, apparaissent à l'automne et ressemblent à de petites prunes. Acres, les prunelles se récoltent après les premières gelées, ou dès maintenant avec un passage au congélateur. Vers le mois de mars, de jolies petites fleurs blanches à l'odeur légère de miel apparaîtront, avant l'arrivée des feuilles en avril.

Chaque partie de l'arbre a des propriétés médicinales différentes (les noyaux sont toxiques !). Ses fruits sont composés de vitamine C, utile pour réduire les fatigues hivernales, et de tanins qui soulagent les maux de gorge ou de gencives (gargarismes) et les diarrhées (décoction). Ils stimulent également la digestion. Ses fleurs, diurétiques, seront employées en cas de rétention d'eau et d'œdèmes, mais aussi de constipation par une



action laxative douce. Son écorce et ses feuilles sont utilisées pour nettoyer le foie.

En tisane, comptez trois grammes (fleur, fruits ou feuilles et écorce selon votre besoin) par tasse d'eau, laissez infuser dix minutes. Les prunelles ont également des attraits culinaires une fois gelées.

Mélangez-les à d'autres fruits dans les tartes, crumbles, confitures, salades de fruits, cocktails. Elles sont aussi la base chez nous du vin d'épine et du gin de Noël en Angleterre. Lactofermentées, elles seront consommées comme des olives.

Anne-Flore Jaulneau

SOURCES :

- *Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France*, Paul Fournier, éd. Omnibus, 2010
- *La phytothérapie : Se soigner par les plantes*, Dr Jean Valnet, éd. Hachette, 1968
- *Le petit traité des plantes sauvages comestibles*, éd. Rustica, 2014
- *Plantes comestibles*, éd. Debaisieux, 2021
- *Food for free*, Richard Mabey, éd. Collins Gem, 2012
- *Le chemin de la nature*, Formation Cueilleur
- L'École des Plantes Médicinales de Lyon, formation Herbaliste
- Sur internet : www.medisite.com et www.doctonat.com