



Bulletin no. 11

août 2020

## **Pensée sauvage, *Viola tricolor* L.**

La pensée sauvage est une des premières fleurs que l'on plante au printemps puisqu'elle tolère bien les nuits froides et même les gels légers. La floraison se prolonge à l'automne jusqu'à l'arrivée de la neige. Évidemment avec la chaleur de cet été, les pensées du jardin commencent à être moins jolies. Nous les avons taillées un peu et nous croyons qu'elles seront de nouveau à leur apogée lors du retour des temps plus frais.



### **Description botanique**

La pensée est une petite plante herbacée généralement annuelle mais qui peut être vivace pour une courte durée. Elle se propage facilement, c'est pourquoi elle revient au jardin chaque année poussant souvent dans la pelouse. Les fleurs de pensée sont tricolores, jaunes, mauves, blanches ou les trois à la fois. Le cœur est toujours jaune. Elle fleurit d'avril à octobre mais est à son summum durant le mois de mai. Son odeur est légère et sa saveur est amère et salée avec un petit goût mentholé.

### **Mode de culture**

La pensée aime les températures fraîches, les sols humides et les terrains sablonneux. Elle préfère le plein soleil mais tolère l'ombre partielle. Par ses graines, elle se resème abondamment toute seule. Elle pousse bien en compagnies des céréales comme le blé et le seigle.

### **Les parties utilisées**

On utilise les fleurs en cuisine. Pour des fins médicinales on utilise la plante entière, fleurs, tiges et même les racines.

### **Utilisations cosmétiques.**

La pensée sauvage est excellente pour les soins de la peau que ce soit comme lotion nettoyante, bain de vapeur pour le visage, crème, nettoyant, masque facial.

## Masque facial à la pensée sauvage

Pour une jolie peau ou pour combattre l'acné, appliquer une fois par semaine le masque suivant :

- 15 ml de poudre de fleurs de pensée et de feuilles de pensée sauvage
- 15 ml d'argile blanche ou rose

Mélanger dans un peu d'eau, d'infusion ou de lait démaquillant de façon à faire une pâte lisse et homogène. Appliquer sur le visage puis laisser agir une vingtaine de minutes. Rincer à grande eau.

## Utilisations culinaires



Ses couleurs sont jolies et son petit goût mentholé est très rafraichissant. On peut l'ajouter dans les salades printanières et dans les desserts. On peut l'utiliser pour décorer assiettes et boissons.



On peut également ajouter une fleur dans chaque compartiment du bac à glaçons et l'ajouter dans nos boissons fraîches de l'été.

## RECETTE

### Pensées en cantaloup

- 1 cantaloup      Coupez le cantaloup en deux et épépinez, en réservant le jus.
- 6 fleurs de pensées      Mêlez jus de cantaloup et Cointreau, puis verser dans les deux moitiés de cantaloup.
- 10 ml de Cointreau      Pour décorer faites flotter les fleurs. Réfrigérer et server froid.

## Utilisations médicinales

La pensée serait particulièrement utile au système tégumentaire par son effet bénéfique sur le sang. Elle est idéale pour une cure de printemps. Buvez une infusion à jeun le matin et une avant le repas du soir durant un minimum de trois semaines. Elle agit également sur le système respiratoire, les saponines qu'elle contient sont expectorantes et son mucilage est apaisant pour la toux, la bronchite et l'asthme. Elle aurait des propriétés régulatrices sur le système urinaire.

## La légende et la popularité de la pensée : *Pourquoi la pensée n'a pas d'odeur ?*



«Voilà du romarin, c'est pour le souvenir. Je vous en prie, mon amour, souvenez-vous. Et voici des pensées, c'est pour la pensée.» Shakespeare, Hamlet, Ophélie, Acte IV Scène 5 – Ophelia, Peinture de John Everett Millais, 1852

Selon une vieille légende, la pensée des champs, aussi appelée violette tricolore et herbe de la Trinité, avait autrefois un parfum si suave qu'elle affolait les femmes et les jeunes filles qui allaient la cueillir dans les champs

sans se soucier du blé piétiné. Tristes de causer tant de dégâts, elles demandèrent à la Trinité, sa patronne (or pour le Père, blanc pour le Fils et violet pensif pour l'Esprit-Saint), de lui retirer son odeur afin que l'humanité puisse manger à sa faim.

Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des cahiers HerbArt publiés par l'Herbothèque [herbotheque.com](http://herbotheque.com)

