



# LE PAVOT DE CALIFORNIE

*(Eschscholtzia californica Cham.)*

Appartient à la famille des Papaveraceae et est aussi appelée, Pavot d'Amérique, California poppy (anglais) ou Escholtzia. C'est une plante herbacée annuelle, originaire de l'ouest californien, introduite en France en 1790 et cultivée comme plante ornementale.

## OBSERVATION DE LA PLANTE ET APPROCHE PERSONNELLE

« Le pavot de Californie est une Papaveracée annuelle mellifère très prisée des abeilles et des papillons, à pollen orangé astringent et à latex blanc. Elle a un lien particulier avec la lumière. C'est une plante lumineuse, ornementale et médicinale, qui nous touche par son esthétique. Elle est très en lien avec :

- l'élément Eau, du fait de la présence de latex dans la tige et un peu dans les feuilles, ;
- l'élément Air/Lumière, du fait de son appareil reproducteur très léger et aérien et de ses feuilles très découpées, comme ciselées par le vent ;
- l'élément Chaleur, du fait de son attirance pour la lumière chaude du Soleil, de la germination à la fructification ;
- l'élément Terre, du fait de son ancrage nécessaire et équilibré entre Terre et Ciel pour vivre son cycle annuel rapide.

Sa racine pivotante orange vif-feu, ressemblant à un éclair, vient fracturer la Terre et y apporter le message lumineux du Ciel. Ses fleurs orange vif-feu sont en forme de paraboles orientées vers la lumière et la chaleur du Soleil. Toutes les fleurs de la touffe herbacée cherchent à capter la lumière et à la transmettre à la Terre. Ses pétales orange vif-nacré participent à la réverbération de la lumière dans l'environnement extérieur à la fleur, illuminant tout ce qui l'entoure.

C'est comme si cette plante, plus que les autres, avait une fonction de facilitatrice d'échange d'énergie lumineuse entre Terre et Ciel.

Les abeilles et autres butineurs se délectent et s'étourdissent au creux de cette parabole et récoltent le pollen orangé en abondance.

La cueillette manuelle et quotidienne des fleurs est hypnotique et calmante, apportant beaucoup de chaleur et de réconfort.»

*Témoignage d'Arlette J., paysanne-herboriste à Plouigneau (29)*



# ITINERAIRE TECHNIQUE BRETON



## • SEMIS

Elle s'adapte très bien au climat breton, humide, frais et iodé (littoral). Elle affectionne particulièrement le plein soleil, tolère la mi-ombre mais donnera moins de fleurs, car il lui faut de la chaleur pour s'épanouir pleinement. En février, semis en terrine sous abri froid, en jour fruit si possible et repiquage en plaque au stade cotylédon, pour une mise en place en pleine terre fin mars. Pour des semis en direct, encore plus vigoureux et tenant mieux dans le temps, semer en jour fruit quelques jours avant la pleine lune de mars, ou avant l'équinoxe d'automne.

## • ENTRETIEN

Après ameublement de la planche de culture, transplanter les plantules en pleine terre au stade 4 à 6 feuilles, fin avril - début mai. Espacement de 20-25 cm minimum entre chaque plantule, en tous sens.

Après plantation, pulvériser une bouse de corne en lune descendante en jour racines, éventuellement additionnée d'une décoction de prêle si la météo est très humide. Une fois le pavot de Californie installé, veiller à désherber entre les plantules jusqu'à l'arrivée des premières fleurs, idéalement en jour fleur, afin de faire pénétrer l'influence Air/Lumière dans le sol. Deux semaines plus tard et un mois plus tard, pulvériser une silice de corne le matin, en jour-fleur. Le pavot de Californie peut être sensible aux épisodes de grande sécheresse. En juillet et août, si la planche montre des signes d'assèchement, pulvériser en début de soirée une tisane d'achillée millefeuille (10g/ ha) et/ou une bouse de corne.

Le pavot de Californie n'est pas sujet aux attaques de nuisibles ou aux maladies. Il s'adapte très bien au climat breton, car il affectionne particulièrement l'ambiance du littoral.

## • RECOLTE

En phytothérapie, on utilise les fleurs ou les parties aériennes fleuries pour le séchage ou la transformation. Pour la récolte des fleurs, elle se fait manuellement, quotidiennement de fin mai à mi-août, en fin de matinée quand il n'y a plus de rosée. La récolte des parties aériennes fleuries se fait en juin, juillet et août, lorsque la plante est à son plein épanouissement, avant qu'elle ne fructifie.

## • TRANSFORMATION

Les fleurs et parties aériennes fleuries séchées sont utilisées pour les besoins de l'herboristerie en complément alimentaire. La plante perd très rapidement ses couleurs après séchage, passe au jaune pâle et est sensible à la reprise d'humidité. Attention à la manipulation au séchoir du fait de la grande teneur en pollen, qui peut avoir un côté allergisant (sternutatoire).

La plante entière fleurie (avec la racine) peut être mise en macération (alcoolature, vinaigre, etc.).

Les boutons floraux peuvent être cristallisés pour les besoins de la pâtisserie, pour un effet visuel, car le goût est plutôt neutre et le pollen trop présent en bouche ou récoltés avant épanouissement et être mis en lactofermentation, pour être consommés en salade, tartinades, etc.

### Légende

Passage des préparats biodynamiques:

▲ Compost de bouse Maria Thun

● Bouse de corne

● Silice de corne

★ Passage de tisanes dynamisées (maladie, climat, etc)

□ Semis et préparation du sol

□ Repiquage, plantation

□ Suivi de la culture

□ Récolte

