

Ronce commune

Rubus sp. (19)

Autres noms

Mûrier sauvage

Milieu naturel

Friches, fourrés, haies, lisières

Origine

Hémisphère Nord

Usages alimentaires

Les mûres sont consommées crues ou cuites en gelées, confitures, tartes ou sorbets.

Riches en tanins, ses feuilles remplacent le thé noir : comme pour ce dernier, on les amène à légère fermentation (1 ou 2 jours) pour accroître leur saveur.

Les jeunes pousses soigneusement pelées se consomment comme des asperges. Quant aux bourgeons, ils agrémentent agréablement les salades de fruits.

Usages médicinaux

Le jus des fruits est antioxydant, relaxant des muscles lisses. En décoction, les feuilles du mûrier serviront à pratiquer des gargarismes pour soulager les affections buccales ou des tisanes tonifiantes et dépuratives. L'écorce des racines de mûrier est réputée contre les diarrhées.

Le saviez-vous ?

Avec tiges et fruits, les Amérindiens fabriquaient une sorte de bière de mûres.

Récolte

 mars-août  juin-octobre





au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude
 - notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissus aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.