

# Néflier

*Mespilus germanica* (8)

## Autres noms

Mêlier, alchiminier

## Milieux naturels

Bois acides

## Origine

Asie mineure

## Usages alimentaires

Les nèfles ne se consomment que lorsqu'elles sont blettes, elles acquièrent ainsi une saveur acidulée et vineuse. Crues ou cuites en compote, on en fera aussi des gelées, confitures, tartes ou tajines.

## Usages médicinaux

La nèfle est astringente, diurétique et tonique. Elle est utile contre les diarrhées. Les feuilles sont utilisées en gargarismes contre les aphtes et les inflammations de la gorge.

## Le saviez-vous ?

Le néflier semble avoir été propagé par les Romains. Le blettissement correspond en fait à une fermentation interne du fruit, qui ramolli sa chair.

**Ne pas confondre avec le néflier du Japon, lui aussi comestible.**

## Récolte

 octobre-novembre



# 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.