

Mauves

Comptant parmi les plus anciennes plantes cultivées connues, les mauves poussent à l'état sauvage dans de nombreux endroits. Leur saveur particulièrement douce et agréable en fait un ingrédient idéal pour les salades et les smoothies verts. Leur forte teneur en mucilage les rend particulièrement bien tolérées et idéales pour les maux d'estomac.

La mauve offre de nombreuses possibilités pour des plats créatifs et savoureux.

Utilisations de la mauve en cuisine :

• Feuilles :

Les jeunes feuilles de mauve peuvent être utilisées crues en salade ou comme garniture de légumes, comme les épinards. Les feuilles plus âgées sont idéales dans les soupes, les sauces ou comme garniture pour les raviolis.

• Fleurs :

Les fleurs de mauve sont comestibles et peuvent être utilisées comme élément décoratif dans les salades, les desserts ou les boissons. Elles peuvent également être séchées et utilisées en tisane ou en sirop.

• Graines :

Les graines de mauve peuvent être grillées et consommées en en-cas ou en porridge.

• Fruits :

Les fruits verts, non mûrs, peuvent être consommés crus en en-cas ou marinés pour remplacer les câpres. Informations complémentaires :

• Les feuilles :

de mauve contiennent du mucilage, qui a un léger effet liant et peut épaisser les soupes et les sauces.

• Les feuilles :

peuvent également être utilisées dans les smoothies pour obtenir une consistance crémeuse.

Dans certains pays d'Europe du Sud, les feuilles de mauve sont également cuites ou sautées.

Récolter les fleurs

Les fleurs de mauve sèchent naturellement sur la plante. Une fois fanées, elles restent sur la plante quelques jours avant d'être récoltées.

Fraîchement récoltées, il est préférable de les placer sur un linge et de les laisser sécher dans une pièce sombre. Cela leur permettra de conserver leur couleur.

Fleurs délicates de l'été : santé et plaisir



La mauve est l'une des plus anciennes plantes cultivées connues.

Elle pousse à l'état sauvage dans de nombreux endroits.

Sa saveur est douce et agréable.

Elle constitue la base des salades et des smoothies verts.

Sa forte teneur en mucilage rend la mauve particulièrement digestive et constitue un aliment idéal pour les maux d'estomac.

Mythologie

Xénocrate, médecin de l'empereur Tibère, affirmait que des graines de mauve saupoudrées sur les parties génitales pouvaient accroître infiniment le désir masculin (« herbe à gonfler »).

Les graines de mauve, consommées, étaient également considérées comme un aphrodisiaque très puissant pour les femmes.

Le nom populaire de « fleur à pisse » n'a d'ailleurs rien à voir avec la prétendue odeur. Ce nom fait référence à sa fonction de « test de grossesse » dans l'Antiquité.

Une femme urinait sur la mauve. Si elle se fanait au bout de quelques jours, elle n'était pas enceinte ; si elle restait verte, elle pouvait espérer les joies de la maternité !

Cette fleur est même devenue une « drogue de vérité » ; d'ailleurs, cette procédure était également utilisée pour le « test d'innocence » – autrefois important !

La mauve était brûlée pour atteindre la fertilité, donner naissance à des enfants en bonne santé et comme protection contre les maladies - bien adaptée dans un mélange d'encens avec du millepertuis, de la verveine, de la rose, de l'angélique, du calamus, du chardon-Marie, du tilleul, de l'échinacée et de la chicorée.

Sirop et thé de mauve

Infusez une tisane de mauve avec de l'eau chaude : le thé deviendra bleu. Quelques gouttes de citron le coloreront en rose et du miel le colorera en vert.

Sirop de mauve

1 kg de sucre, 1 l d'eau, 600 g de fleurs de mauve séchées, 30 g d'acide citrique, 2 citrons bio

Portez l'eau à ébullition, ajoutez le sucre en remuant jusqu'à dissolution complète. Laissez refroidir. Ajoutez les fleurs, l'acide citrique et les citrons coupés en rondelles, laissez infuser 24 heures. Filtrez et conservez dans un endroit frais et sombre.

1. Rafraîchissement estival : Mélangez le sirop avec de l'eau minérale (1/6).

2. Spritz : Mélangez 1 part de sirop avec 2 parts de Prosecco et d'eau minérale, décorez de feuilles de basilic ou de menthe.

Mythologie

L'aubépine possède une signification mythique et rituelle variée selon les époques.

Ses différents noms découlent de son utilisation comme plante de haie pour délimiter les propriétés et de son pouvoir de conjurer les mauvais esprits ou de protéger de la sorcellerie.

Dans la Rome antique, elle était consacrée à Janus. Une branche d'aubépine placée à une fenêtre protégeait les enfants de la strige nocturne.

Elle est également considérée comme la demeure des elfes ; c'est pourquoi, autrefois, en Allemagne, des morceaux de tissu et de cheveux étaient tissés dans les branches d'aubépine, car on croyait que cela encourageait les elfes à accomplir de bonnes actions pour le donateur.

Les berceaux d'aubépine sont réputés pour protéger les enfants des fées maléfiques.

Utilisations des fruits, des fleurs, des feuilles et du bois

De nombreux fruits d'aubépine sont comestibles crus et ont un goût aigre-doux, bien qu'ils soient très farineux.

On peut les transformer en compote ou en gelée et les mélanger à d'autres fruits grâce à leur bonne prise. Mélangés à d'autres fruits, ils peuvent également être transformés en jus ou en sirop riches en vitamines.

En cas de besoin, les fruits étaient consommés en purée, et la pulpe séchée servait d'additif à la farine pour la panification.

Les graines servaient de substitut au café.

Les fleurs, feuilles et fruits séchés sont utilisés en tisane ou en extrait alcoolisé pour les troubles cardiaques et circulatoires (voir la section : Utilisation en médecine (phytothérapie)).

En Chine, les fruits de *Crataegus pinnatifida* sont souvent transformés en confiseries.

Aubépine (*Crataegus*)

L'aubépine est un genre de plantes à fruits à pépins (Pyrinae) de la famille des rosacées (Rosaceae).

On en compte 200 à 300 espèces dans les climats tempérés de l'hémisphère nord.



Recettes à base de baies d'aubépine

Liqueur d'aubépine

400 g de baies d'aubépine mûres
8 cynorhodons
2 brins de mélisse
150 g de sucre roux
1 bouteille de rhum ou de vodka (40 %) - 0,7 à 1 litre

Retirez les fleurs et les tiges des baies d'aubépine mûres (ou plus) et des cynorhodons, puis lavez-les. Laissez-les tremper toute la nuit, puis placez-les dans une bouteille ou un récipient à infusion à large ouverture.

Versez ensuite l'alcool et ajoutez les feuilles et les tiges de menthe lavées et séchées. Ajoutez la cassonade. Laissez reposer sur le rebord de la fenêtre pendant environ 6 à 8 semaines, en secouant fréquemment pour dissoudre le sucre.

Vous pouvez maintenant filtrer le tout et le mettre en bouteille.

Confiture d'aubépine

1 kg de baies (baies d'aubépine)
2 pommes moyennes
2 gousses de vanille et leurs graines
1 citron bio, jus et zeste
1 orange bio, jus et zeste
250 ml de jus de pomme
1 pincée de cannelle
1 pincée de clou de girofle en poudre
300 g de sucre (environ, selon votre goût)
500 g de sucre gélifiant (3:1)
Eau (selon les besoins)

Pelez, lavez et rincez les baies plusieurs fois. Placez-les ensuite dans un bol avec un peu d'eau, juste assez pour les recouvrir. Ajoutez les gousses de vanille, retirez les graines et laissez-les infuser dans l'eau toute la nuit, avec les baies. 24 heures plus tard, mettez les baies et le liquide dans une casseroles avec le sucre, la cannelle, les clous de girofle moulus, les pommes pelées et nettoyées (sans pépins), ainsi que les zestes d'orange et de citron. Laissez mijoter au moins 5 à 10 min. Ajoutez ensuite le jus de pomme et celui des deux fruits tropicaux. Pressez le tout au moulin à légumes et versez la purée dans une casserole, mélangez avec le sucre gélifiant et faites cuire selon les instructions. Vous pouvez également ajouter des quartiers d'orange pendant la cuisson. Versez ensuite la confiture dans des pots à visser, chauds et rincés, et fermez hermétiquement.