

Un succès de l'été :

La mauve - -Malva sylvestris



La mauve (*Malva sylvestris*) – une plante médicinale qui, en plus d'être belle, fleurit de juin à octobre dans différentes couleurs : rose, violet, bleu et rouge. La mauve (sauvage) pousse généralement au bord des chemins, le long des chemins de campagne ou dans les champs.

En cuisine, on utilise surtout les feuilles, mais les fleurs sont comestibles. On peut ajouter les feuilles et les fleurs crues à des salades ou les incorporer dans des tisanes et des desserts (voir suggestions de recettes).

Recettes

Thé à la mauve

Pour apaiser un mal de gorge, une toux irritante ou un estomac irrité, le véritable thé à la mauve bleue promet un soulagement. Afin de préserver au mieux les mucilages apaisants, il est recommandé de préparer le thé à froid. La couleur du thé à la mauve peut varier, car elle dépend du degré d'acidité de l'eau.

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de fleurs (et feuilles) de mauve fraîches ou
1 cuillère à café de fleurs (et feuilles) de mauve séchées
200 ml d'eau froide (!)

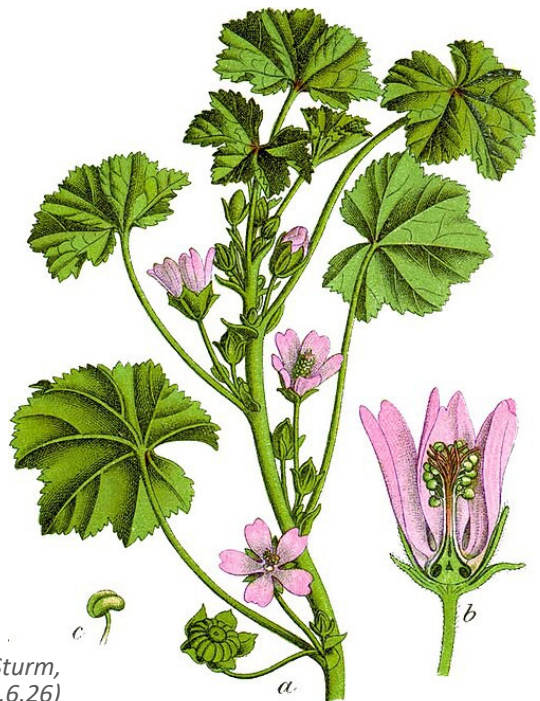
Préparation :

Verser l'eau sur les fleurs
Laisser infuser environ deux heures, remuer de temps en temps, puis filtrer.

Boire par petites gorgées et avaler lentement.
La tisane peut être légèrement réchauffée avant d'être consommée.

Attention :

ne jamais laisser la tisane infuser plus de 24 heures, car des germes peuvent se multiplier dans les mucila



Johann Georg et Jacob Sturm,
<http://www.biolib.de> (30.6.26)

Dès l'Antiquité, en Égypte et en Grèce, on admirait sa splendeur et on appréciait ses vertus curatives.

La mauve est considérée comme un symbole d'amour et de paix, un lien entre le ciel et la terre.

Contexte historique : Dès l'Antiquité, certaines parties de la mauve sylvestre étaient utilisées pour traiter les douleurs vésicales accompagnées d'hématurie (présence de sang dans les urines), les névralgies et les douleurs du flanc, ainsi que les plaies fraîches et les ulcérations au niveau de l'aîne.

Informations complémentaires :

Les fleurs de cette espèce sont utilisées depuis longtemps comme colorant naturel jaune. Des teintures aux nuances crème, jaune et verte sont également extraites de la plante entière et de ses graines. Les fleurs sont aussi employées dans l'industrie agroalimentaire pour colorer divers produits. Les colorants dérivés des fleurs de mauve confèrent une teinte « bois de rose » à la laine mordancée à l'alun.



Gâteau au citron et à la mauve

Ingrédients :

100 g jeunes feuilles de mauve fraîches (ou un mélange d'herbes aromatiques)
 100 g yaourt (3,5 %)
 1 cs jus de citron et le zeste
 200 g beurre ramolli
 240 g sucre
 4 œufs
 300 g farine
 2 cc et demie levure chimique
 200 g sucre glace
 40 à 50 ml jus de citron
 fleurs comestibles, notamment de mauve

Préparation :

Trier les feuilles de mauve, les hacher grossièrement et les mixer finement avec le yaourt et le jus de citron. Ajouter le zeste de citron. Dans un autre saladier, battre le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange moussueux. Incorporer les œufs un à un. Ajouter le mélange de feuilles en remuant délicatement. Mélanger la farine et la levure chimique, les tamiser sur la pâte et incorporer en remuant. Verser la pâte dans un moule à charnière beurré et saupoudré de chapelure, puis cuire environ 50 minutes à 170 °C en mode chaleur tournante.

Pour le glaçage, incorporer le jus de citron petit à petit au sucre glace jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Étaler le glaçage sur le gâteau refroidi, puis enfoncez les fleurs dans le glaçage encore humide.



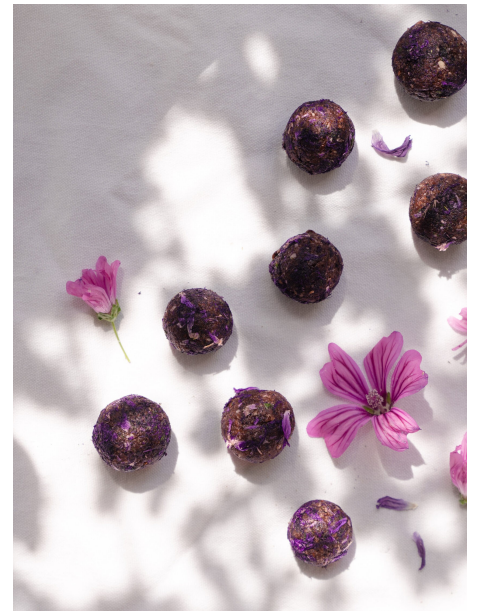
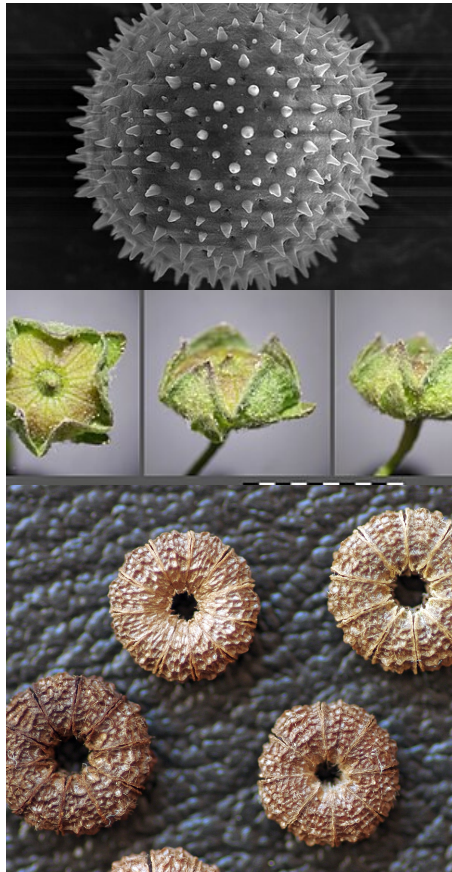
Fleurs de mauve farcies

Variante salée :

Hacher grossièrement des feuilles d'ortie fraîches (environ 1 cs par fleur), les faire frire dans du beurre clarifié jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, bien les égoutter sur du papier absorbant, les assaisonner de sel aux herbes et les verser dans les fleurs une fois légèrement refroidies.

Variante sucrée :

Faire griller 1 cc bombée de graines d'ortie par fleur dans une poêle sans matière grasse, assaisonner avec un peu de miel. Une fois refroidies, les utiliser pour farcir les fleurs de mauve.



Boules énergétiques au chocolat et aux fleurs de mauve

Bénéfiques pour la muqueuse gastrique, riches en antioxydants grâce au cacao cru et tout simplement incroyablement délicieuses.

Ingrédients :

50 g raisins secs (noirs ou blonds, les deux conviennent)
 90 g noisettes moulues
 30 g poudre de protéines végétales (ou davantage de noisettes moulues)
 env. 3 poignées de fleurs de mauve séchées (ou de thé à la mauve)
 3 cc cacao en poudre cru
 Quelques pépites de chocolat
 env. 5 cs eau

Préparation :

Versez de l'eau bouillante sur les raisins secs et laissez reposer pendant 5 minutes. Mettez les fleurs de mauve séchées dans le mixeur et réduisez-les en poudre. Réservez.

Égouttez les raisins secs et séchez-les en les frottant. Mixez-les ensuite avec 3 cc de fleurs de mauve, les noisettes moulues, la poudre de protéines et le cacao en poudre dans un mixeur puissant jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajouter environ 5 cs d'eau jusqu'à ce que la pâte soit suffisamment humide pour être modelée. Ajouter les pépites de chocolat et mixer à nouveau brièvement jusqu'à ce qu'elles se transforment en petits morceaux de chocolat. Façonner ensuite la pâte à la main pour former des boules énergétiques. Former des boules plutôt petites, d'environ une cuillère à café bombée par boule.

Rouler les boules énergétiques dans le reste de la poudre de fleurs de mauve et les disposer sur une assiette.

