



La mûre

BIO & LOCALE

FICHE D'IDENTITÉ

- Nom botanique : *Rubus Fruticosus*
- Nom commun : Mûre, Ronce
- Nom Anglais : Blackberry ou Mulberry
- Famille des Rosacées



VERTUS

- Riche en vitamine C, fibres, potassium
- Participe à l'absorption du fer
- Aide à réduire la fatigue
- Améliore le transit

CULTURE

- Multiplication par marcottage
- Fructification de Juillet à Septembre
- Porte les fruits sur le bois de l'année précédente

NOS VARIÉTÉS

- Djumbo
- Navaho
- Loch Ness

*A déguster
frais, en sorbet,
confiture et sirop !*

LE SAVIEZ-VOUS ?

Connue depuis des temps immémoriaux, et vraisemblablement originaire des montagnes du Caucase en Asie mineure, la mûre a certainement fait partie du quotidien alimentaire des chasseurs-cueilleurs du Néolithique. Véritable plante médecine, elle est reconnue pour son action sur la toux, les maux de gorge, les fièvres, les migraines et les rages de dents mais aussi la digestion, contre les diarrhées chroniques, la grippe, les angines et l'enrouement.