

# Mauve

## infos

La mauve sauvage est une **plante vivace** de la famille des **malvacées**.

Dans nos régions, cette famille abrite également d'autres espèces de mauves, ainsi que la **gui-mauve officinale** et les **roses trémières** qui sont aussi mellifères.

La mauve sauvage, qui peut atteindre 90 cm de hauteur, est plutôt nitrophile\*. Elle colonise communément les sites rudéralisés\*\*, les friches et les bords de routes.

Les mauves sauvages étaient autrefois consommées, soit cuites, soit accomodées en salades.

Etant très riche en mucilage\*\*\*, la plupart des mauves sont émoullientes, **calmantes pour les états inflammatoire** (racines de guimauve comme remède aux inflammations des gencives) et laxatives.

Le mélange mauve, pissenlit et chicorée constitue une salade apéritive et légèrement laxative.

L'infusion de fleurs est recommandée lors de toux, de bronchite, d'inflammation du larynx ou des amygdales.

Les mauves sont des plantes à potentiels nectarifère et pollinifère intéressants. Les fleurs sont régulièrement visitées en raison de leur attractivité.

\* *nitrophile* : espèces végétales recherchant les stations riches en nitrate, nitrite ou ammoniac.

\*\* *rudéralisé* - les plantes rudérales sont des plantes qui poussent spontanément dans les friches, les décombres le long des chemins, souvent à proximité des lieux habités par l'homme.

\*\*\* *mucilage* : un mucilage est une substance végétale visqueuse semblable à la gélatine.

## recettes

### En salade

Mélanger les fleurs de mauve avec des fleurs de capucine et un bulbe de fenouil puis assaisonnez.

Attention, le vinaigre fait virer la couleur des mauves.

### En salade apéritif

Récoltez les graines avant qu'elles ne soient mûres et durcies et faites les griller à la poêle dans de l'huile, parsemez de sel et de paprika.

