

Ronce

(*Rubus fruticosus et caesius*)

("mûrier sauvage")

Type de plante: arbrisseau

Vivace

Famille: rosacées



- **Descriptif**

Les feuilles sont divisées en 3 à 5 parties, ovales, dentées, et épineuses en dessous.

Les fleurs comptent 5 pétales blanches et ou rosées, avec de nombreuses étamines, et sont réunies en grappe au bout des rameaux.



Les fruits sont charnus, d'abord verts, puis rouges et enfin noirs. Les fruits n'apparaissent que sur les rameaux de 2 ans, qui se dessèchent ensuite, formant des haies infranchissables.

La ronce fructifie dans les clairières et en lisière de forêt. La plante se reproduit beaucoup par marcottage.

- **Parties utilisées**

feuilles, fruits, tiges

- **Propriétés**

- astringente
- hémostatique
- antidiabétique (hypoglycémiante)
- diurétique
- antidiarrhéique
- cicatrisante.

- **Usages traditionnels**

En interne

En décoction (11g/tasse : faire bouillir 2 minutes puis infuser pendant 10 min), pour traiter:

- le rhumatisme goutteux
- l'anémie
- l'inflammation des muqueuses (aphtes, gingivite, pharyngite, angine, sinusite, rhume)

En externe

- En gargarismes pour angines, gingivite
- En compresses sur des ulcères
- En bain de bouche contre les névralgies dentaires
- En compresses sur les petites plaies ou sur les crevasses au niveau des seins (lors de l'allaitement).
- On peut appliquer une feuille fraîche directement sur un petit saignement.

Les tiges, coupées en hiver, débarrassées de ses aiguillons, fendues et aplaties, et trempées quelques heures pour les assouplir peuvent être tressées ou utilisées comme lien de fixation et pour fabriquer des paillasses.

Les fruits sont utilisés en salade, et pour faire des gelées et des confitures, ainsi que des tartes.

Recette : Gelée de mûres

Ingrédients

- 1 verre d'eau
- 1 kg de mûres
- 500 g de sucre non raffiné
- agar-agar (1 g pour 1,5 litre de jus)

Préparation :

Faire cuire les mûres dans une bassine (en cuivre de préférence) avec le verre d'eau.

Dès qu'elles ont changé de couleur (rouge rosé) filtrer le jus, ajouter le sucre.

Faire cuire 10 à 15 min.

Diluer de la poudre d'agar-agar dans un peu de jus tiède (1g pour 1.5 litre de jus).

Verser dans la bassine doucement en remuant et laisser cuire encore 5 min.

Mettre en pots stérilisés et attendre 24h pour la prise de la gelée.

Recette : Thé vert de ronce

Faire sécher les jeunes feuilles de ronce (vert tendre) ; les cueillir avant que les épines ne soient trop dures et piquantes.

Une fois séchées, ôter les tiges dures et d'éventuelles épines ; ciseler les feuilles grossièrement et les stocker dans une poche kraft ou un bocal à l'abri de la lumière.

Pour faire une tasse de tisane, utiliser une cuillère à soupe de la plante (séchée et hachée) verser l'eau bouillante dessus et laisser infuser 9 à 10 min maximum. Filtrer.

On peut ajouter selon les goûts des feuilles de cassis, de framboise, (séchées également) ou des zestes de citron séchés, des pelures de pommes, poires séchées au moment de faire la tisane.

Recette : Thé noir de ronce (fermenté)

Laisser sécher 300 g de feuilles de ronce sur un tissu en coton pendant 2 jours.

Hacher grossièrement les feuilles avant de les imbiber d'eau. Essorer les feuilles, puis les enrouler dans un linge de coton humide. Laisser fermenter pendant 3 jours. Éparpiller les feuilles en séparant les bouts de feuilles agglutinés afin de permettre le séchage rapide de tous les éléments.

Laisser sécher à l'ombre, dans un endroit bien aéré, pendant 3 jours, ou jusqu'à ce que les feuilles crissent au toucher.

Conserver le thé dans une boîte hermétique, à l'abri de la lumière.

On peut fermenter des feuilles de cassis ou de framboise en même temps que les feuilles de ronce, ¼ feuilles de cassis, ¼ feuilles de framboise avant de procéder à la fermentation.

On peut également corser le thé fermenté en ajoutant au moment de faire la boisson, et selon vos préférences : écorces séchées d'agrumes, feuilles de menthe, de mélisse, ou autre.