

Mauve sylvestre (*Malva sylvestris*)

(“grande mauve” - “herbe à fromage”)

Type de plante: herbacée

Bisannuelle à vivace

Famille: Malvacées



- **Descriptif**



Les feuilles alternes sont arrondies, elles ont entre 3 à 7 lobes dentés et un pétiole (tige).

Les fleurs sont mauves, avec 5 pétales échancrés à nervures et elles mesurent de 2 à 3 cm. Elles sont réunies par 2 ou 3 à l'aisselle des feuilles. Le fruit est un disque plat (ressemblant à un petit camembert !).

La plante peut atteindre 30 à 100 cm de hauteur.

- **Parties utilisées**

feuilles et fleurs

- **Propriétés**

- adoucissantes
- anti-inflammatoires
- antitussives
- émoullientes
- laxatives (douce)
- expectoratrices

Riche en sels minéraux, en vitamines A, B et C, ainsi qu'en protéines complètes.

- **Usages traditionnels**

En interne

Sous forme d'infusions de feuilles et/ou de fleurs fraîches ou séchées: pour lutter contre les rhumes et la grippe. Peut également être utilisé contre les inflammations de muqueuse (aphtes, angines, ulcères, gastrites, colites, bronchites et cystites) et pour lutter contre l'asthme et la constipation.

En externe

Sous forme de décoctions des feuilles et/ou des fleurs, peut être utilisé en gargarisme pour les maux de dents, les gencives douloureuses. Les feuilles fraîches écrasées peuvent être utilisées contre les piqûres d'insectes.



Recette : crème adoucissante contre les irritations cutanées, la couperose ou les dartres

Ingrédients

- 1 ou plusieurs poignées de feuilles et de fleurs de mauve
- des compresses

Préparation :

Réduire la mauve en bouillie avec un hâchoir.

Enduire la peau irritée de cette bouillie gélatineuse.

Couvrir avec une compresse et laisser agir 30 minutes.

Cette préparation est à utiliser, si possible, matin et soir.

Recette : feuilles de mauve en sauce

Ingrédients

- 500 g de feuilles de mauve
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 30 g de beurre ou de crème soja
- 1 cuillère à café de sucre non raffiné ou de miel

Préparation :

Faire rissoler les oignons hachés dans l'huile d'olive avec les graines de coriandre.

Quand les oignons sont transparents, ajouter la mauve, réduire le feu et laisser mijoter (à couvert) jusqu'à ce que cela devienne comme une crème. Ajouter le beurre (ou la crème soja), la sauce soja, le sucre, le vinaigre et l'ail émincé.

Laisser cuire 10 minutes de plus.

A servir chaud ou froid avec du riz, en garniture de galettes ou sur des toasts en tartina.

Recette : câpres de mauve

Les boutons floraux et les jeunes fruits peuvent être conservés au vinaigre et utilisés en condiments.

Recette : soupe de mauvaises herbes

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de sommités de feuilles d'orties
- 100 g de feuilles de mauve
- 150 g d'oignons hachés finement
- 1,25 l d'eau
- 1 ou 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Laver et essorer les feuilles, puis les hacher finement.

Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole. Y ajouter les oignons, les faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajouter les feuilles d'orties hachées, les faire cuire doucement en remuant régulièrement pendant 5 minutes.

(Ajouter un peu d'eau si nécessaire, pour éviter que ça devienne trop sec.)

Ajouter les feuilles de mauve hachées, l'ail émincé, puis recouvrir d'eau.

Cuire à feu doux pendant 20 minutes (on peut utiliser la marmite norvégienne !).

Mixer le tout.

Rectifier l'assaisonnement.

On peut ajouter de la crème fraîche ou un peu de lait végétal si on préfère une soupe crémeuse.

Se consomme chaude ou froide.