

RONCE

Rubus fruticosus

Rosacée, sous-famille Rosoidée

Cueillette : jeunes pousses, avril à juillet / fleurs et fruits, juillet à septembre.

Ne ramasser les pousses que lorsqu'elles sont tendres et se coupent aisément entre le pouce et l'index.

Utilisation alimentaire : jeunes pousses légèrement fermentées pour préparer une infusion. Fleurs et fruits ajoutés aux salades de légumes ou de fruits.

Propriétés médicinales : feuilles astringentes et hypoglycémiantes. Jus des mûres astringent et dépuratif.

