



# Récoltez facilement & Dégustez avec Confiance Les Plantes Sauvages Comestibles



## Les Mauves

(*Malva spp.* - Malvacées)

Dans la série Secrets de Plantes Sauvages Comestibles, je vais aujourd'hui vous parler d'une plante dont on parle depuis l'Antiquité !

### La Mauve, beauté antique !

Pour la beauté de sa fleur & la douceur de la plante.

Mauves – *Malva spp* – Malvacées

Dites aussi Petite, grande mauve ou mauve musquée. 10 mauves ont été décrites par l'Abbé Coste

### Pour les reconnaître

- Plante de 50 cm à 1,20 m
- tige florale rameuse (faisant des rameaux)
- feuilles palmées souvent longuement pétiolées
- fleurs longuement pédonculées disposées à l'aisselle des feuilles, formées de 5 ou 10 sépales (protègent la fleur non éclosée), 5 pétales (blancs à mauves veinés de pourpre), pistil & étamines proéminents soudés ensemble
- Graines formant un petit camembert à 5 côtés

### Usages

- Médicinaux : Apaise les gorges & intestins enflammés
- Culinaires : apporte de la douceur

## **Nutriments**

### *Mauve sylvestre*

Nutriment – réf. diététique	Des mat. sèches	Rapport avec réf. Diét.	Besoins nutritionnels pour 100 g
Protéines – viande rouge	28%	65%	75%
Calcium - Lait		5 fois plus	138%
Phosphore - Lait		2,8 fois plus	26%
Fer - Épinard		1,7 fois plus	36%
Pro vitamine A - Carotte		45%	98%
Vitamine C - Orange		4 fois plus	200 g

## **Saveur**

- douce

## **Recette**

- Bakoula, salade cuite à la marocaine

**[Lien vers le site pour télécharger la recette](#)**

Ce document est offert par Gourmandises-Sauvages.com à l'occasion du lancement de la Formation complète en ligne sur les Plantes Sauvages Comestibles.

***R*écoltez Facilement &  
Dégustez avec Confiance  
Les Plantes Sauvages Comestibles**

Vous pouvez l'offrir à votre tour à vos amis & proches autant que vous le souhaitez !

Cependant, vous ne pouvez pas le modifier ni le vendre.

***V*éronique Pellé**

**Je facilite la création de votre Oasis de Plantes Comestibles  
Plantes Sauvages Comestibles •  
Permaculture • Alimentation Physiologique**

Association *Gourmandises Sauvages*  
Vacheresse – 73170 VERTHEMEX

☎ 06 13 13 39 73

[contact@gourmandises-sauvages.com](mailto:contact@gourmandises-sauvages.com)

<http://www.gourmandises-sauvages.com>