

# Rubus fruticosus L., 1753 cv. 'Triple Crown' (Mûre cultivée)

Identifiants : 42476/rubfru6

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 14/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Rosaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Rosaceae ;
- Genre : Rubus ;

- **Synonymes :** See Lazarides referenc ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** European blackberry , Alish, Baganrra, Blackberry, Bramble, Chanch, Karwarha, Pakana, Rovo, Scepe, Spino, Szeder ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -25°C (-10/-15/-20°C selon d'autres sources) ;



- **Note comestibilité :** \*\*\*\*\*

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Les fruits (mûres ou mûrons), sont consommés crus (seuls ou dans des salades de fruits, jus...) ou cuits (en tartes, sirops, sorbets, gelées, confitures...) ; les jeunes pousses, les bourgeons et les pétales de fleurs sont comestibles crus (décoration de salades de légumes ou de fruits...).

**Détails :**

Feuille (jeunes et/ou tendres/molles : fraîches (cru<sup>1</sup>/cuites<sup>μ1</sup>) ou séchées (tisanes<sup>1</sup>) ; matures : tisanes<sup>1μ</sup>, fruit (mûres)<sup>1</sup> et fleur<sup>1</sup> comestibles.

Jeunes ou très jeunes feuilles crues/cuites (ex. : en salades ou comme potherbe) et/ou aromatisantes, ou utilisées en tisanes<sup>{{(dp)}(1)}</sup>.

Les bourgeons (à la saveur fruitée et tanisée) et les pétales de fleurs sont comestibles crus (ajoutées aux salades de légumes ou de fruits pour les décorer), de même que les jeunes pousses de l'année, appelées turions, qui ont une saveur de noisette ou noix de coco, avec une note de framboise. Les feuilles et les tiges plus âgées deviennent plus riches en tanins et plus astringentes. On peut ainsi les faire cuire à plusieurs eaux pour les cuisiner ou les faire sécher et fermenter pour en faire une infusion au goût de framboise ou de thé noir. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronce.

Leurs fruits, les mûres ou mûrons, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C (36 mg/100 g), sont consommés crus, seuls ou dans des salades de fruits, ou cuits en tartes, sirops, sorbets, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. Leur fermentation donne une boisson alcoolisée, la crème de mûre, à la base de variante de kir, un vin de mûre et du vinaigre ou des liqueurs aromatisées à la mûre.

Les fruits de toutes les autres espèces sont eux aussi comestibles. Leur composition varie dans de fortes proportions. « Elles contiennent en moyenne 85% d'eau, 4 à 7% de sucre (dextrose et lévulose, des traces de saccharose), un peu d'acides succinique, malique, oxalique, citrique, salicylique, un peu d'inosite, de la gomme, de la pectine? Les noyaux ou pépins donnent environ 13 % d'huile grasse composée surtout d'oléine et de linoléine »<sup>[[wiki]]</sup>.

Les jeunes pousses sont bouillies et mangées. Ils se mangent en omelette ou avec de l'huile d'olive et du jus de citron. Les fruits sont consommés crus. Ils sont également utilisés dans les confitures et les jus. Ils sont utilisés dans les tartes. Les jeunes feuilles sont utilisées pour le thé

Partie testée : spp - fruit<sup>[[0(+x)]] (traduction automatique)</sup>

Original : spp - fruit<sup>[[0(+x)]]</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
85.6	218	52	0.7	16	210	0.6	0.3



néant, inconnus ou indéterminés. La cueillette des mûres est déconseillée près des bords de route ou des zones de culture conventionnelle, car elles sont susceptibles d'être contaminées par des pesticides ou par des métaux lourds (mercure, cadmium, plomb des échappements de moteur, source de pollution repérées dès les années 1970).

Une croyance populaire au Royaume-Uni veut qu'après la fête des Archanges (29 septembre) ou une date ultérieure selon les régions, ces fruits ne soient pas cueillis, le diable ayant craché dessus, ce qui les rend inconsommables. Cette superstition fait probablement référence à la pourriture grise des fruits (*Botrytis cinerea*) qui se développe par temps pluvieux durable en arrière-saison.

<sup>[[wiki]]</sup>

- Note médicinale : \*\*\*

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par inconnu, via x

Par inconnu, via x

- Liens, sources et/ou références :

◦ <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus\\_fruticosus-Triple\\_Crown](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus_fruticosus-Triple_Crown) ;

dont classification :