

- Zoom plantes -

LA GRANDE MAUVE

Malva sylvestris

Famille : **Malvacées**

Strate : **Basse** < 1 m

Exposition : **Soleil**

Floraison : **Mai - septembre**

Parties comestibles :
feuilles, fleurs, racines, fruit

Usages : **thérapeutique, médicinale, cuisine...**



Très commune à l'état sauvage, la Grande Mauve habite des espaces plutôt secs et ouverts. Les bords de chemins et les friches sont ses terrains de prédilection. Dans des conditions favorables, elle peut dépasser le mètre de hauteur, il est donc difficile de la louper lors de sa floraison entre mai et septembre. Sa famille, *les Malvacées*, regroupe aussi les roses trémières, les hibiscus, les althéa... Ce n'est donc pas pour rien que sa fleur nous est familière.

La grande mauve est cultivée depuis longtemps, comme plante médicinale ou comme légume. Les romains la consommaient cuite, en particulier pour soulager les brûlures d'estomac. Au Moyen Age, elle avait une place de choix au sein des fameux «carrés de simples», qui mettaient à l'honneur les plantes médicinales. Charlemagne imposa même qu'on la cultive pour ses propriétés thérapeutiques. Elle traversa ensuite les siècles en tenant sa réputation.

Aujourd'hui encore, on lui reconnaît ses bienfaits anti-inflammatoires, adoucissants et laxatifs. Il est d'ailleurs possible que son nom vienne du grec *malasso* qui signifie «mou», en raison de ses propriétés émoullientes. Elle est par exemple recommandée pour soulager toux et bronchites.

Difficile de rester insensible à ses fleurs roses, violacées et veinées de pourpre qui sont également le garde-manger de plusieurs papillons (Grisette, Hespérie de l'alcée), des bourdons et de plusieurs espèces d'abeilles.

Ses feuilles quant à elles peuvent se mélanger aux salades lorsqu'elles sont encore jeunes et se consomment ensuite en légumes ou alors ajoutées à une soupe qui profitera de leur mucilage.

La Grande Mauve donne également des petits fruits ronds surnommés les «fromages» dont elle tire un de ses surnoms : *l'herbe à fromages*.

Comestible de la tête aux racines, la mauve a toute sa place dans un jardin qu'elle habitera avec charme et douceur.

