

# Cassissier

*Ribes nigrum* (18)

## Autres noms

Groseillier noir, gadellier noir

## Milieu naturel

Régions montagneuses et froides

## Origine

Europe, Asie centrale

## Usages alimentaires

Les baies noires sont riches en fibres et vitamines C. Rarement utilisées en fruits de table, elles entrent dans la composition de liqueurs, sirops et confitures. Fraîches, elles parfument très agréablement les salades.

## Usages médicaux

L'astringence des cassis est due à la présence de tanins. Ces substances ont une action sur le système cardiovasculaire et favorisent une bonne fluidité sanguine. Jambes lourdes, rhumatismes et douleurs articulaires seront soulagés par ses flavonoïdes.

En gargarisme, les feuilles soignent les affections buccales telles qu'enrouement, aphtes et maux de gorge. Ses feuilles stimuleraient le système nerveux sympathique par la production de cortisol. Elles contribueraient ainsi à diminuer les effets du stress.

## Le saviez-vous ?

De ses bourgeons on tire une essence utilisée en parfumerie.

## Récolte

 juin-août



## au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude  
— notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissu aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.