

Chèvrefeuille comestible

Lonicera caerulea var. edulis (24)

Autres noms

Chèvrefeuille bleu, camérisier bleu, haskap

Milieu naturel

Forêts fraîches

Origine

Asie de l'Est

Usages alimentaires

Riches en vitamines B et C, les camerises se consomment fraîches ou dans de nombreuses préparations : confitures, gelées, vins, tisanes, bonbons, glaces. Elles ont un goût agréable proche de la myrtille.

Usages médicaux

Très riches en antioxydants, ses fruits ont des propriétés anti-vieillessement, améliorant notamment la mémoire et l'acuité visuelle, et réduisant le risque de maladies cardiovasculaires.

Le saviez-vous ?

Capable de résister à des températures hivernales de -47°C, il pousse naturellement dans les forêts boréales de Scandinavie, d'Asie et d'Amérique du Nord.

Ne pas confondre avec les chèvrefeuilles locaux, tous toxiques.

Récolte

 mai-juin



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.