

Eleagnus

Elaeagnus multiflora (26)

Autres noms

Goumi du Japon

Milieu naturel

Taillis, forêts claires

Origine

Japon, Chine

Usages alimentaires

Ses fruits sont consommés frais, crus, cuits ou encore blets. Riches en vitamines A, C et E, flavonoïdes, ils sont utilisés pour la confection de jus, sirops, confitures et gelées.

Usages médicaux

Alors que ses feuilles soignent la toux, ses racines ont des propriétés astringentes et antiseptiques. Ses fruits sont réputés diminuer le taux de cholestérol et traiter les diarrhées.

Le saviez-vous ?

Très résistants au froid, à la pollution et aux ravageurs, ils s'adaptent à tous les sols, en particulier les sols secs et pauvres qu'ils enrichissent favorisant ainsi d'autres espèces. Ils sont par ailleurs très mellifères.

Récolte

 printemps-été  juin-juillet  hiver



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.