

# Groseillier rouge

*Ribes rubrum* (21)

## Autres noms

Raisinets, raisins de mare

## Milieu naturel

Bois humides

## Origine

Europe, Afrique du Nord

## Usages alimentaires

Les groseilles se consomment crues ou cuites et sont particulièrement appréciées en gelée. Elles sont très riches en vitamines C et en potassium.

## Usages médicaux

Ses fruits sont toniques et bénéfiques pour le renouvellement de la peau. Dépuratifs et digestifs, ils soulagent les constipations par leur effet laxatif.

En tisane, les feuilles du groseillier ont des propriétés antirhumatismales et diurétiques.

## Le saviez-vous ?

Bien que comestibles, les fruits des espèces indigènes *Ribes alpinum* et *petraeum* sont bien moins savoureux. Selon des croyances populaires, une jeune femme consommant beaucoup de groseilles rouges deviendra une épouse fort jalouse !

**Ne pas confondre avec certains chèvrefeuilles, la viorne obier et la douce-amer, tous trois toxiques.**

## Récolte

 printemps  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.