

## Zoom sur : la mûre

L'été touche à sa fin et ça sent déjà la rentrée, mais les fruits de fin d'été sont si bons qu'on en oublierait l'année qui commence ! En ce mois de septembre, nous vous proposons de (re) découvrir ce merveilleux petit fruit qu'est la mûre, et qui pousse près de chez nous !



### **Petite présentation...**

La mûre est une petite baie juteuse. Sa couleur violette plus ou moins foncé, presque noire, varie selon les variétés. Elle peut être cultivée mais se trouve également au bord des chemins, fin août et durant le mois de septembre. On peut en récolter en se promenant si on ouvre l'œil, il faut juste être vigilant et se protéger les mains avec des gants : les mûres sont les fruits de ronces, longues lianes épineuses, qu'il ne fait pas bon toucher mains nues sous peine de s'enfoncer une épine dans la main !

### **Ses atouts**

La mûre est riche en fibres et en manganèse ainsi que source de vitamine E et vitamine C, contribuant ainsi à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Une fois mélangée à une préparation, elle donne une jolie couleur violette aux smoothies, gâteaux, pancakes par exemple, très pratique quand on préfère utiliser des colorants naturels. Cependant : attention à ne pas se tâcher !

### **On en fait quoi ?**

La mûre se mange crue ou cuite, et s'accommode aussi bien avec les plats salés qu'avec les mets sucrés. Sa saveur est légèrement acidulée, sa chair sucrée mais pas trop... Sorbets, gelées, confitures, tartes, gâteaux, tartes, pâtes de fruits, mangées fraîches à peine cueillies lors d'une randonnée, dans une sauce... les idées pour cuisiner la mûre ne manquent pas !



La période de récolte des mûres est éphémère, on en trouve, en fonction des conditions météo et des saisons, entre août et octobre. C'est donc le moment d'en profiter !