

# MOURON DES OISEAUX

Stellaria media

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Plante en tapis
- > Fleurs blanches à 5 pétales fendus en 2 jusqu'à la base
- > Une ligne de poils sur la tige
- > Feuilles opposées, entières, ovales et pointues
- > Goût de noisette ou de maïs cru

## Description

Éléments clefs	Identification
<b>Milieux</b>	Cultures, jardins, sites rudéralisés
<b>Fréquence</b>	Très commun
<b>Herbacé / ligneux</b>	Herbacé
<b>Taille</b>	de 5 à 40 cm.
<b>Port / Tige</b>	Forme des tapis. Tige plutôt rampante, jamais dressée sur toute sa longueur. Tige avec une seule ligne de poils sur toute la longueur.
<b>Feuilles</b>	Feuilles opposées, entières, ovales, pointues. Celles du bas ont un petit pétiole, celles du haut sont sessiles.
<b>Fleurs</b>	Fleurs de 8 à 10 mm. 5 pétales blancs divisés en 2, ce qui donne l'impression d'une fleur à 10 pétales. Sépales de même longueur ou légèrement plus grands que les pétales.
<b>Graines</b>	Petites, foncées, en forme de reins.
<b>Fruits</b>	Petite capsule contenant les graines.
<b>Pilosité générale</b>	Une ligne de poils en longueur sur la tige.
<b>Saveur</b>	Noisette, maïs cru
<b>Cycle et floraison</b>	Vit une ou plusieurs années Floraison de janvier à décembre
<b>Distribution</b>	Cosmopolite
<b>Statut</b>	Aucun statut de protection connu
<b>Ecologie</b>	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75396-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75396-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
<b>Nom scientifique</b>	<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.
<b>Famille</b>	Caryophyllacées (Caryophyllaceae)
<b>Noms vernaculaires</b>	Stellaire intermédiaire, morgeline, mouron blanc
<b>Etymologie</b>	Stellaria: en forme d'étoile, en latin. media: intermédiaire, en latin.
<b>Classification</b>	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
<b>Appréciation générale</b>	Le mouron des oiseaux est une plante délicieuse au goût très doux. Sa saveur rappelle un peu celle des noisettes et du maïs cru.
<b>Mise en garde</b>	Si la fleur n'est pas présente, <b>attention à la confusion</b> avec le mouron rouge, tous les détails ci-dessous.
<b>Parties utilisées</b>	
<b>Toute les parties aériennes</b>	Les parties aériennes, fleuries ou non, sont consommées crues ou cuites. Elles forment une excellente base de salade. Cuites, elles sont délicieuses en velouté. Au Japon, c'est un légume qui accompagne traditionnellement le riz. Pour éviter un aspect filandreux chez les plantes plus âgées devenues plus coriaces, enlever les tiges les plus rigides et cuisiner uniquement les feuilles.
<b>Confusions possibles</b>	
<b>Mouron rouge (Anagallis arvensis)</b>	Toxique. Fleurs rouges ou bleues. Feuilles avec des taches brunes sur la face inférieure. Tige sans ligne de poils.
<b>Autres stellaires</b>	Egalement consommées mais très coriaces. Pas de ligne de poils sur la tige.
<b>Ceraistes (Ceraistium sp.)</b>	Pétales divisés en 2 mais jamais jusqu'à la base comme chez le Mouron des oiseaux.
<b>Moehringie à trois nervures (Moehringia trinervia)</b>	Pétales 2 fois moins longs que les sépales. Plante duveteuse.

## Récolte & conservation

### Récolte:

Le mouron des oiseaux se récolte dans des milieux riches, comme par exemple au potager.

## Composition

Riche en magnésium et calcium, potassium et silicium

Contient des saponosides, comme beaucoup de caryophyllacées.

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Stellaria media sur Google images](#)
- [Stellaria media sur Wikipedia](#)