MOURON DES OISEAUX

Stellaria media

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

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
Milieux	Cultures, jardins, sites rudéralisés
Fréquence	Très commun
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	de 5 à 40 cm.
Port / Tige	Forme des tapis. Tige plutôt rampante, jamais dressée sur toute sa longueur. Tige avec une seule ligne de poils sur toute la longueur.
Feuilles	Feuilles opposées, entières, ovales, pointues. Celles du bas ont un petit pétiole, celles du haut sont sessiles.
Fleurs	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.
Graines	Petites, foncées, en forme de reins.
Fruits	Petite capsule contenant les graines.
Pilosité générale	Une ligne de poils en longueur sur la tige.
Saveur	Noisette, maïs cru
Cycle et floraison	Vit une ou plusieurs années Floraison de janvier à décembre
Distribution	Cosmopolite
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75396-ecologie

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	*Stellaria media (L.) Vill.*
Famille	Caryophyllacées *(Caryophyllaceae)*
Noms vernaculaires	Stellaire intermédiaire, morgeline, mouron blanc
Etymologie	Stellaria: en forme d'étoile, en latin. media: intermédiaire, en latin.
Classification	Voir la classification APGIII

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Le mouron des oiseaux est une plante délicieuse au goût très doux. Sa saveur rappelle un peu celle des noisettes et du maïs cru.
Mise en garde	Si la fleur n'est pas présente, **attention à la confusion** avec le mouron rouge, tous les détails ci-dessous.
Parties utilisées	
Toute les parties aériennes	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.
Confusions possibles	
Mouron rouge (Anagallis arvensis)	Toxique. Fleurs rouges ou bleues. Feuilles avec des taches brunes sur la face inférieure. Tige sans ligne de poils.
Autres stellaires	Egalement consommées mais très coriaces. Pas de ligne de poils sur la tige.
Ceraistes (Ceraistium sp.)	Pétales divisés en 2 mais jamais jusqu'à la base comme chez le Mouron des oiseaux.
Moehringie à trois nervures (Moehringia trinervia)	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.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

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

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025