

# RONCE

Rubus fruticosus

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Tiges épineuses rampantes et grimpantes
- > Mûres rouges puis noires-bleuâtres à maturité
- > Fleurs blanches ou roses à 5 pétales
- > Lisières des bois, bord des chemins

## Description

Éléments clefs	Identification
<b>Milieux</b>	Landes, lisières des bois, bord des chemins.
<b>Fréquence</b>	Assez commun
<b>Herbacé / ligneux</b>	Faiblement ligneux
<b>Taille</b>	Atteint 1,5 m
<b>Port / Tige</b>	Tiges épineuses, rampantes, couchées ou grimpantes, dressées ou arquées, anguleuses et rougeâtres. Les épines se détachent facilement.
<b>Feuilles</b>	Feuilles piquantes à 3 à 7 folioles ovales, pointues, dentées, partant d'un même point.
<b>Fleurs</b>	Fleurs blanches ou roses à 5 pétales, 5 sépales et beaucoup d'étamines.
<b>Graines</b>	Chaque graine est entourée de chair juteuse.
<b>Fruits</b>	La mûre (fruit) est composée de 10 à 50 petites sphères charnues, d'abord rouges puis noires-bleuâtres. Toutes soudées entre elles, en boule, pour former la mûre.
<b>Cycle et floraison</b>	Plante vivace avec tiges bisannuelles. Floraison en juin-juillet
<b>Distribution</b>	Europe centrale et nord-occidentale
<b>Statut</b>	Aucun statut de protection connu
<b>Ecologie</b>	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-58089-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-58089-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
<b>Nom scientifique</b>	<i>Rubus fruticosus</i> L.
<b>Famille</b>	Rosacées (Rosaceae)

Éléments clefs	Identification
Noms vernaculaires	Ronce commune, ronce des bois, ronce des haies, mûrier des haies, mûrier sauvage, ronce ligneuse
Etymologie	<i>Rubus</i> : vient de <i>ruber</i> : rouge, en latin <i>fruticosus</i> : vient de <i>frutex</i> : buisson, en latin
Classification	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Les fruits sont charnus, juteux et sucrés. La jeune tige est tendre et légèrement sucrée et les jeunes pousses légèrement astringentes.
Mise en garde	Pour consommer la plante crue (fleur ou fruit), préférer la récolte en milieu sauvage à minimum 1 mètre du sol afin d'éviter les risques d'échinococcose.
Parties utilisées	
Fruits	Les mûres se mangent crues, saupoudrées d'un peu de sucre ou dans des yaourts. Elles servent également à confectionner de savoureuses confitures et gelées, tartes et gâteaux, sirops, liqueurs, vins et vinaigres.
Fleurs	Les fleurs se mangent crues et décorent les salades
Tiges	Les jeunes tiges pelées se grignotent telles quelles.
Jeunes feuilles	Les jeunes feuilles servent surtout à réaliser de la tisane. Les feuilles, légèrement fermentées puis séchées, offrent une infusion qui rappelle le thé noir.
Confusions possibles	
Autres espèces de ronces	Toutes sont consommées de la même manière

## Récolte & conservation

### Conservation:

Les **fruits** se conservent dans l'alcool ou le sucre. Ils peuvent être également congelés.  
Les **feuilles** peuvent être séchées.

## Composition

Les feuilles sont riches en tanin et renferment également des flavonoïdes et des triterpènes  
Les fruits contiennent des sucres, de la pectine et des acides organiques

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Rubus fruticosus sur Google images](#)
- [Rubus fruticosus sur Wikipedia](#)
- [Faire des ficelles et liens en ronce](#)