Guimauve officinale

(Althaea officinalis)



Plante vivace mesurant jusqu'à 1,2 mètre, originaire des zones humides d'Europe et d'Asie, aux jolies fleurs roses, elle est notamment connue et cultivée pour les propriétés médicinales et comestibles de sa racine, riche en mucilage, utilisée pour ses bienfaits adoucissants (en tisane généralement) et la préparation de confiseries.

Résistance au gel : -25°C, zone 3-7 ;

Comestibilité :
La racine peut être consommée crue ou cuite, comme légume et/ou en infusion. Son eau de cuisson sert de substitut au blanc d’œuf. Les feuilles sont également comestibles crues ou cuites et utilisées comme potherbe (salade, épinard) mais aussi pour épaissir les soupes. Enfin, on peut préparer une tisane à partir des fleurs.