



# Framboisier (*Rubus idaeus*)

**Noms communs.** Ronce du mont Ida

**Famille :** Rosacées

## Étymologie :

Son nom "*rubus*" vient du latin "*ruber*" qui signifie rouge et son nom spécifique "*idaeus*" si pour nous indiquer son origine crétoise (Le mont Ida).

## Description :



La plante naît d'une jeune tige dressée, verdâtre, cylindrique, à aiguillons rougeâtres, appelée turion. Les feuilles sont composées de lobes impairs et sont d'un blanc cotonneux sur le dessous. Les fleurs naissent la deuxième année sur les turions bisannuels. Leurs pétales sont blancs, très étalés ou réfléchis, avec des pédoncules souvent arqués et pendants. La floraison intervient en juin-juillet. Le fruit globuleux est composé de petites drupes (du latin *drūpa*, olive), fruit charnu à noyau, comme la cerise. Les fruits de la framboise sont en fait les petites graines de chaque petite drupe que l'on filtre pour confectionner des gelées..

## Biotopes :

Bois et lieux rocheux.

## Utilisations :

Le framboisier est considéré depuis longtemps comme "l'allié de la santé de la femme". Non seulement ses fruits sont savoureux, mais ses feuilles présentent de nombreuses propriétés médicinales. Elles sont naturellement riches en vitamines et minéraux : vitamines A, B, C et E, magnésium, potassium, fer et calcium, des minéraux qui font souvent déficit aux femmes. Un autre aspect nutritionnel très intéressant des feuilles de framboisier est leur richesse en antioxydants. Elles contiennent des polyphénols comme les tanins et les flavonoïdes, qui ont une action anti-oxydante dans le corps et peuvent aider à la protection du vieillissement des cellules. Les antioxydants sont des molécules qui protègent le corps humains contre les radicaux libres.



Produits naturellement par le corps, mais augmentés par le soleil, la pollution, le stress, la cigarette ou d'autres facteurs, ils oxydent les autres atomes du corps: c'est ce qu'on appelle le stress oxydatif. Ce phénomène accélère le vieillissement de nos cellules et cause des dommages irréversibles à nos organes et à notre ADN, provoquant sur le long terme des maladies cardiovasculaires, certains cancers, etc...

Les principales propriétés des feuilles de framboisier sont des propriétés antispasmodiques (qui calment les spasmes musculaires et les crampes), astringentes (qui resserrent les tissus vivants et les raffermir), anti-diarrhéiques. Ses infusions tonifient l'utérus et régulent le cycle menstruel des femmes.

## Utilisations culinaires :

Bien entendu, qui dit framboise dit gelée ou confiture, mais la framboise permet également de confectionner glaces, sorbets et crèmes. Elle parfume agréablement les vins blancs dans lesquels on la fait macérer. Enfin, essayez de laisser macérer des framboises bien mûres dans un vinaigre de vin. Après filtration, ce vinaigre aromatisé, sublime les salades et s'accorde parfaitement avec escalopes de foie gras, magrets de canard, foies de veau ou de volailles.

## Risques de confusion :

La forme et la couleur du fruit empêchent toute confusion avec des espèces du même genre (Ronces) ainsi que celles du genre *Ribes* (Groseillers, cassis...)



Version : V1

Auteur : Jean-Paul Rique