



Guimauve



Plante de douceur, la guimauve est émolliente par excellence pour apaiser, soulager, hydrater. Belle affinité avec les muqueuses du corps et la peau.

Noms communs	Guimauve officinale, guimauve sauvage, mauve blanche, (anglais : marshmallow, white mallow)
Nom latin	<i>Althaea officinalis</i>
Famille	Malvacées, famille importante incluant les mauves, mais aussi le cacaotier et le coton
Description	Herbacée vivace avec feuilles très velues et très douces. Fleurs rose pâle. Parties utilisées : racine de deuxième ou de troisième année. Les parties aériennes lors de la floraison.
Origine	Europe, romains et égyptiens antiques en mangeait
Culture et rusticité	Vivace et rustique jusqu'en zones 3, préfère un sol riche et humide à la mi-ombre, semer en pleine terre à l'automne.
Usage	Médicinal, cosmétique et autrefois alimentaire en confection et comme légume
Nutrition	Racine riche en glucides et bonne source de potassium
Propriétés fonctionnelles	Émollient, anti-inflammatoire, expectorant-relaxant, mucogénique, anticatarrhal, vulnéraire, galactagogue.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion (feuilles et racines) : 1 c. à thé par tasse, 1-3 tasse par jour (infusion froide meilleur méthode) Décoction (racine) Sirop : Décoction et réduction de la racine
Contre-indications	Peut aggraver les troubles de la glycémie. Peut retarder ou inhiber l'absorption de médicaments.
Conservation	Au sec, à l'abri de la lumière 1 an.
Idées recettes	Feuilles et fleurs en salades, confection de bonbons de guimauve maison, utiliser la racine broyée comme épaississant, manger la racine cuite comme légume.