

Rubus fruticosus L., 1753 (Mûrier)

Identifiants : 28756/rubfru

Association du Potager de mes (nos) Rêves
(<https://lepotager-demesreves.fr> - <https://terralisme.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 06/08/2026

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Rosaceae ;



- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Rosaceae ;
- Genre : Rubus ;

- **Synonymes :** See Lazarides referenc ;

- **Synonymes français :** mûre, mûre commune (ou ronce, ronce commune, mûre sauvage, ronce des bois, ronce des haies, mûrier des haies, mûrier sauvage, ronce ligneuse) et mûre cultivée (ou mûre sans épines), aronce, mûrier de renard, catimuron ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Blackberry, Shrubby blackberry, European blackberry, Alish, Baganrra, Bramble, Chanch, Pakana, Rovo, Scepe, Spino, Szeder , Alish, Baganrra, Blackberry, Bramble, Chanch, Karwarha, Pakana, Rovo, Scepe, Spino, Szeder ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -25°C (-10/-15/-20°C selon d'autres sources) ;



- **Note comestibilité :** *****

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Détails :

Feuille (jeunes et/ou tendres/molles : fraîches (crues^{1μ/cuitesμ1}) ou séchées (tisanes¹) ; matures : tisanes^{1μ}), fruit (mûres)¹ et fleur¹ comestibles.

Jeunes ou très jeunes feuilles crues/cuites (ex. : en salades ou comme potherbe) et/ou aromatisantes, ou utilisées en tisanes^{(((dp*))}(1).

Parties comestibles : fruit, feuilles, racine, pousses ;

Utilisations comestibles : thé ;

Fruits – crus ou cuits[5, 7, 9, 12, 183]. Les meilleures variétés produisent des fruits délicieux et, grâce à la variété, il est possible d'obtenir des fruits mûrs de fin juillet à novembre[K]. On prépare également des sirops, des confitures et autres conserves[238]. Certaines personnes trouvent que manger le fruit avant qu'il ne soit bien mûr et assez mou peut provoquer des maux d'estomac[K].

Racine – cuite. La racine ne doit être ni trop jeune ni trop vieille et nécessite une longue cuisson[7].

Jeunes pousses – crues. On les récolte dès leur sortie de terre au printemps, on les épluche puis on les consomme en salade[244]. On prépare une tisane à partir des feuilles séchées[21] – les jeunes feuilles sont les meilleures[61]. Les feuilles sont souvent utilisées dans les tisanes[238]{{5(+)}}.

Les bourgeons (à la saveur fruitée et tanisée) et les pétales de fleurs sont comestibles crus (ajoutées aux salades de légumes ou de fruits pour les décorer), de même que les jeunes pousses de l'année, appelées turions, qui ont une saveur de noisette ou noix de coco, avec une note de framboise. Les feuilles et les tiges plus âgées deviennent plus riches en tanins et plus astringentes. On peut ainsi les faire cuire à plusieurs eaux pour les cuisiner ou les faire sécher et fermenter pour en faire une infusion au goût de framboise ou de thé noir. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronce.

Leurs fruits, les mûres ou mûrons, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C (36 mg/100 g), sont consommés crus, seuls ou dans des salades de fruits, ou cuits en tartes, sirops, sorbets, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. Leur fermentation donne une boisson alcoolisée, la crème de mûre, à la base de variante de kir, un vin de mûre et du vinaigre ou des liqueurs aromatisées à la mûre.

Les fruits de toutes les autres espèces sont eux aussi comestibles. Leur composition varie dans de fortes proportions. « Elles contiennent en moyenne 85% d'eau, 4 à 7% de sucre (dextrose et lévulose, des traces de saccharose), un peu d'acides succinique, malique, oxalique, citrique, salicylique, un peu d'inosite, de la gomme, de la pectine? Les noyaux ou pépins donnent environ 13 % d'huile grasse composée surtout d'oléine et de linoléine »{{wiki}}.

- **Partie testée** : spp - fruit{{0(+)}} (traduction automatique) | Original : spp - fruit{{0(+)}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
85.6	218	52	0.7	16	210	0.6	0.3



Précautions : La cueillette des mûres est déconseillée près des bords de route ou des zones de culture conventionnelle, car elles sont susceptibles d'être contaminées par des pesticides ou par des métaux lourds (mercure, cadmium, plomb des échappements de moteur, source de pollution repérées dès les années 1970).

Une croyance populaire au Royaume-Uni veut qu'après la fête des Archanges (29 septembre) ou une date ultérieure selon les régions, ces fruits ne soient pas cueillis, le diable ayant craché dessus, ce qui les rend inconsommables. Cette superstition fait probablement référence à la pourriture grise des fruits (Botrytis cinerea) qui se développe par temps pluvieux durable en arrière-saison.{{wiki}}

Plante envahissante.

- **Note médicinale** : ***
- **Usages médicinaux** : La ronce est une plante médicinale « très appréciée dans l'Antiquité pour son action astringente, antidiarrhéique et antihémorragique » : Pline l'Ancien la vante pour ses vertus anti-inflammatoires de l'intestin et de la bouche, décrit un sirop à base de mûre de ronce (le panchrestos, littéralement « bon à tous maux »).

L'écorce de la racine et les feuilles sont fortement astringentes, dépuratives, diurétiques, toniques et vulnérables[4, 7, 9, 165, 254]. Elles constituent un excellent remède contre la dysenterie, la diarrhée, les hémorroïdes, la cystite, etc. La racine est la plus astringente[4, 238]. En usage externe, elles sont utilisées en gargarisme pour traiter les maux de gorge, les aphtes et

les gingivites[238, 254]. La décoction de feuilles est utile en gargarisme pour traiter le muguet et constitue également un excellent bain de bouche[7]^{{{{5(+)}}}.

Ses vertus sont également reconnues au Moyen Âge comme les mentionne l'école de médecine de Salerne, Hildegarde de Bingen au XIIe siècle qui la préconise contre les hémorragies du fondement. Dans l'esprit de la pensée magique médiévale reposant sur la théorie des signatures (plaies sur la peau analogues à la piqure des aiguillons), la ronce est réputée retirer les affections de peau en rampant sous ses arceaux et être le meilleur antidote des morsures de serpents. Dans l'occident médiéval, elle a également une action ambivalente : les mûres sont accusées « de nuire à la santé, d'engendrer des maux de tête et de la fièvre », et cette mauvaise réputation se rencontre encore aujourd'hui dans son surnom de « ronce de renard », cet animal qui « cueille » les fruits et les souille facilement de ses déjections.

Les botanistes du XVIe siècle (Fuchs, Dodoens) reconnaissent également ses vertus médicinales. Elle est dite à bon droit, au même titre que les roses et les épervières, « la croix des botanistes », les anciens voyant en elle une panacée pour guérir presque toutes les maladies.

Grâce à leur richesse en tanins astringents, les feuilles séchées et les jeunes pousses fermentées sont utilisées en gargarismes détersifs, en tisanes, pour soigner les angines. Elles apportent également de la vitamine C^{{{{wiki}}}} ;

- **Autres usages** : Utilisations agroforestières : Les espèces de Rubus peuvent servir de couvre-sol, contribuant ainsi à prévenir l'érosion des sols. Elles fournissent un habitat et de la nourriture à diverses espèces sauvages, notamment aux oiseaux et aux insectes utiles. Leurs épines peuvent également agir comme une barrière naturelle. Un colorant violet à bleu terre est obtenu à partir du fruit[168]. Une fibre est obtenue à partir de la tige et utilisée pour fabriquer de la ficelle[66]. Les plantes se propagent par les graines déposées dans les excréments des oiseaux et des mammifères. Elles poussent souvent sur des terres brûlées, exploitées ou abandonnées et constituent une excellente espèce pionnière, créant les conditions propices à l'installation des arbres forestiers. Les arbres poussent souvent au milieu d'un massif de mûres, les tiges épineuses les protégeant des lapins[K]^{{{{5(+,K)}}}.

1. Nectar – Fleurs riches en nectar et en pollen : Oui – Les espèces de Rubus (y compris les mûres, les framboises, etc.) produisent des fleurs riches en nectar et en pollen, attirant les abeilles, les papillons et autres pollinisateurs.

2. Faune - Nourriture (fruits, graines, litière de feuilles, abri, nidification, perchoir) : Oui - Les espèces de Rubus produisent des baies abondantes qui sont une source de nourriture importante pour les oiseaux, les mammifères et les insectes. Leurs fourrés denses offrent également un abri et des sites de nidification pour les petits animaux et les oiseaux.

3. Abri pour les invertébrés (sites d'hivernage, litière de feuilles, couvre-sol) : Oui - Le port dense et tentaculaire des espèces de Rubus offre une excellente couverture et un abri pour les invertébrés, la litière de feuilles créant un habitat au sol. Elles offrent également des sites d'hivernage dans leurs tiges et leur litière de feuilles.

4. Nuisible (odeur) : Non - Les espèces de Rubus ne sont généralement pas connues pour émettre des odeurs qui déroutent les nuisibles^{{{{5(x)}}} ;

• **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



De gauche à droite :

Par inconnu (domaine public), via pxfuel

Par Henri+Berg+C3%A9+%281870%E2%80%931937%29, via wikimedia

Par Pierre-Joseph Redouté, Traité des Arbres et Arbustes que l'on cultive en France en pleine terre (1801-1819), via rawpixel

Par ekenitr, via flickr

Par Frank Vincentz, via wikimedia

Par Ivar Leidus, via wikimedia

• **Liens, sources et/ou références :**

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-58294-synthese> ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Ronce_commune_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ronce_commune_(en_français)) ;
- "Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus_fruticosus ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/tro-27801830 ;
- Kew (POWO - "Plant Of the World Online", "Royal Botanical Garden", en anglais) ;

dont livres et bases de données : 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 134 et 135, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ali, H., et al, 2011, Ethnobotanical profile of some plant resources in Malam Jabba valley of Swat, Pakistan. Journal of Medicinal Plants Research Vol. 5(18), pp 4676-4687 ; Barkatullah and Ibrar, M., 2011, Plants profile of Malakand Pass Hills, District Malakand, Pakistan. African Journal of Biotechnology Vol. 10 (73) pp. 16521-16535 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 154 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 892 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 123 ; Bussman, R. W. et al, 2017, Ethnobotany of Samtskhe-Javakheti, Sakartvelo (Republic of Georgia), Caucasus. Indian Journal of Traditional Knowledge Vol. 16(1) pp 7-24 ; Christanell, A., et al, 2010, The Cultural Significance of Wild Gathered Plant Species in Kartitsch (Eastern Tyrol, Austria) and the Influence of Socioeconomic Changes on Local Gathering Practices. Chapter 3 in Ethnobotany in the New Europe. Berghahn Books. ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 247 ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, Wild Food in Australia, Fontana. p 55 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 1284 ; Denes, A., et al, 2012, Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81 (4): 381-396 ; Dobriyal, M. J. R. & Dobriyal, R., 2014, Non Wood Forest Produce an Option for Ethnic Food and Nutritional Security in India. Int. J. of Usuf. Mngt. 15(1):17-37 ; Ethnobotanical Study of Tehsil Kabal, Swat District, KPK, Pakistan, Table 1 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 209 ; Flora of Australia Volume 49, Oceanic Islands 1, Australian Government Publishing Service, Canberra. (1994) p 161 ; Flowerdew, B., 2000, Complete Fruit Book. Kyle Cathie Ltd., London. p 82 ; Harris, S., Buchanan, A., Connolly, A., 2001, One Hundred Islands: The Flora of the Outer Furneaux. Tas Govt. p 216 ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia. Plant Protection Society of Western Australia. p 210 ; Irving, M., 2009, The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain. Ebury Press p 280 ; Jackes, D. A., 2007, Edible Forest Gardens ; Kermath, B. M., et al, 2014, Food Plants in the Americas: A survey of the domesticated, cultivated and wild plants used for Human food in North, Central and South America and the Caribbean. On line draft. p 760 ; Kremer, B.P., 1995, Shrubs in the Wild and in Gardens. Barrons. p 181 ; Lamp, C & Collet F., 1989, Field Guide to Weeds in Australia. Inkata Press. p 243 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 207 ; Low, T., 1992, Bush Tucker. Australia's Wild Food Harvest. Angus & Robertson. p 73 ; Luczaj, L., et al, 2015, Wild food plants and fungi used by Ukrainians in the western part of the Maramures region in Romania. Acta Soc Bot Pol 84(3):339-346 ; Mabey, R., 1973, Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain, Collins. p 163 ; Michael, P., 2007, Edible Wild Plants and Herbs. Grub Street. London. p 37 ; Moerman, D. F., 2010, Native American Ethnobotany. Timber Press. p 488 ; Pieroni, A., 1999, Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy. Economic Botany 53(3) pp 327-341 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Purgar, D. D., et al, 2008, Wild Edible Species of Rubus at Nature Park Mednedvica (NW Croatia). Bulletin UASVM, Agriculture 65(1)/2008 ; Rashid, A., Anand, V.K. & Serwar, J., 2008, Less Known Wild Plants Used by the Gujjar Tribe of District Rajouri, Jammu and Kashmir State. International Journal of Botany 4(2):219-244 ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Redzic, S., 2010, Use of Wild and Semi-Wild Edible Plants in Nutrition and Survival of People in 1430 Days of Siege of Sarajevo during the War in Bosnia and Herzegovina (1992-1995). Coll. Antropol 34 (2010) 2:551-570 ; Sfikas, G., 1984, Trees and shrubs of Greece. Efsthadiadis Group. Athens. p 78 ; Sher, Z., Hussain, F., & Ibrar, M., 2014, Traditional knowledge on plant resources of Ashezai and Salarzai Valleys, District Buner, Pakistan. African Journal of Plant Science. Vol. 8(1), pp. 42-53, January 2014 ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, Wild edible Plants of India. Indian Council of Agricultural Research,

New Delhi. p 70 ; Sp. pl. 1:493. 1753 ; Stern, G., 1986, Australian Weeds. A Source of Food and Medicine. Harper & Row. p 21 ; Swaziland's Flora Database <http://www.sntc.org.sz/flora> ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 51 ; van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 328 ; Whiting, J. et al, 2004, Tasmania's Natural Flora. Tasmania's Natural Flora Editorial Committee PO Box 194, Ulverstone, Tasmania, Australia 7315 p 366