

Comment cuisiner les mûres ?

I. Présentation

Du côté des haies

La « vraie » mûre sauvage désigne le plus souvent le fruit de la [ronce commune : « *Rubus fruticosus* »](#) , des buissons épineux ou lianes envahissantes, résistantes au chaud, au froid au sec. Elles envahissent aisément les haies comme les talus, avec leurs sarments robustes. Les sarments présentent des épines. Les feuilles sont alternes, pétiolées trio-folilées, dentées-crenelées. Les ronces fleurissent en milieu d'été avec des petites fleurs roses-blanches en grappe, 5 pétales soyeux. Les baies se forment immédiatement après floraison et sont mûrs une fois qu'ils sont bien noirs, sur la mi-aout- mi-septembre selon les régions.



A noter qu'en France, on trouve d'autres variétés de ronces sauvages telles la ronce bleu, à port rampant, de plus petits fruits, moins intéressants à déguster.

Dans les potagers

Différentes variétés de muriers « à fruits » ont été créés par les botaniques pour disposer de fruits avec différentes propriétés : plus gros, plus sucrés, plus ou moins volubiles. Ils sont faciles à installer au jardin en haie de potager ou défensive. En mariant l'utile à l'agréable !

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

La meilleure manière de déguster la mûre (sauvage) est bien évidemment le picorage, à la volée sur le buisson ou préférentiellement à la maison après un bon lavage des fruits.

Elle peut se cuisiner de différentes manières :

- soit en s'intégrant crue dans des salades salées comme sucrées
- en rejoignant des préparations tels des pâtes à gâteaux, à clafoutis, à flans
- en la transformant en coulis ou en confiture

A noter que si la mûre crue peut être sucrée, elle révèle toute son acidité une fois cuite. Dans les plats salés, cette acidité doit être exploitée. Dans des plats sucrés, il faut penser à ajouter un élément sucré (sucre, miel...) pour compenser.

Dans quels plats ?

Côté salé, la mûre peut agrémenter des *salades ou des tartines* en apportant du croquant et de la fraîcheur.

Elle peut être utilisée pour former des *sauces* aux saveurs acidulées typiques des fruits rouges, qui accompagneront bien les viandes à forte saveurs tels le canard ou les gibiers. Plus anecdotiquement, elle peut rejoindre un *cake salé*, pour apporter de l'acidité.

Astuce personnelle : En fin d'été, ajoutez quelques mûres à une salade de tomate pour apporter une texture croquante et une note acidulée et fruitées

C'est côté sucré où on la retrouve le plus. Bien évidemment, c'est un ingrédient de choix pour les *salades de fruits de fin d'été*. Elle s'intègre très bien entière et crue dans les préparations à pâte tels les *gâteaux, cakes, clafoutis, flans*, avec d'autres fruits ou sans. La *tarte aux mûres*, avec une épaisse couche de mûre est une pâtisserie typique des montagnes. Elle fonctionne aussi très bien en crumble ou en cobbler, seule ou associée à pommes et/ou poires. Plus rarement, on la transforme en coulis pour qu'elle agrmente des *crèmes sucrées, pana cotta, faisselles*..

Par extension, elle permet de former de délicieuses confitures aux saveurs d'enfant.

Avec quoi les associer ?

Les mûres avec leur douceur crue et leur acidité cuite, s'associent avec nombres ingrédients. Côté condiments, elle se marie bien avec le thym citron, le romarin, mais aussi le miel. Elle fonctionne avec l'ensemble des fruits à coque : amande, noix, noisette et la noix de coco.

La polenta ou toute préparation à la farine de maïs se marient bien avec.

Pour les fruits, elle s'associe avec tous les fruits du moment : pêche, prunes, poires, pommes. L'association poires-mûres est à noter car la mûre donne du pep's à la douceur de la poire.

Elle fonctionne très bien avec le fromage de chèvre et son piquant, dans une moindre mesure celle de brebis. Son acidité en fait un ingrédient de choix pour relever tout ce qui est crémeux : fromages blancs, faisselles, yaourt grecques, crèmes et panna cotta.

Enfin, elle est un bon condiment pour le canard et le gibier.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Yaourt glacé mûres et pistaches](#)
- [Clafoutis pommes, mûres, noisettes](#)
- [Salade de fruits de fin d'été](#)



© Au Fil du Thym
Glace au yaourt, mûres et pistaches



Salade pêches prunes mûres au sirop de badiane



(C) AU FIL DU THYM

Clafoutis pomme mûre noisette

Sources de l'article :

- Sur la famille : [Rubus](#)
- Sur les ronces cultivées :
https://www.aujardin.info/plantes/ronce_mures.php