

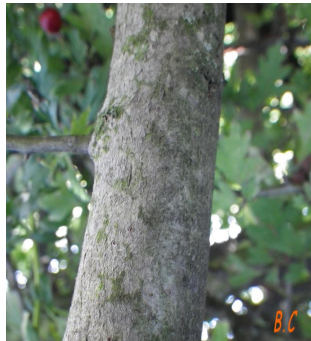


# AUBEPINE MONOGYNE

Crataegus monogyna



Port du végétal



Le tronc avec son écorce



Les bourgeons en hiver



Les bourgeons au printemps



Les feuilles



Les fleurs



Les fruits

**Description :** L'Aubépine monogyne est un arbuste de 2 à 10 m pouvant aller jusqu'à 12 m de haut.

Les feuilles sont caduques alternes, simples, presque entières, trilobées (trois lobes) au sommet.

L'écorce gris pâle est fissurée en plaques. Tronc ramifié.

Les bourgeons sont petits, globuleux et brunâtres.

Flours blanches en petits bouquets.

Fruit : appelé "cenelle", du latin *acinus* signifiant baie ou "grain de raisin". La cenelle est aussi appelée "poire à bon Dieu" ou "poire d'oiseau". Elle attire les fauveltes, les grives et les merles.

**Utilisation de l'aubépine par les animaux :** elle ne peut pas supporter un nid, mais peut servir d'observatoire pour les oiseaux.

**Utilisation par les Hommes :** elle est utilisée comme porte greffe du néflier et des poiriers, elle ne sert pas de nourriture.

Elle est utilisée à des fins pharmacologiques : les fleurs de l'aubépine sont appréciées pour leurs qualités de régulation du rythme cardiaque, d'amélioration de la circulation coronarienne et de la nutrition du muscle cardiaque. C'est un hypotenseur, un cardiotonique et un antispasmodique, qui calme les palpitations, diminue le stress et facilite le sommeil, grâce aux flavonoïdes, aux stéroïdes et aux triterpènes que contient la plante. Les fruits sont légèrement astringents et s'emploient en gargarisme contre les maux de gorge.

## **Recettes:**

Au printemps, les bourgeons et les jeunes feuilles sont tendres, présentent un goût léger et délicat. Coupez-les finement sur une salade de pomme de terre ou de betterave rouge.

**Avec les fleurs** très parfumées, on peut faire des tisanes aux vertus calmantes et apaisantes. Laissez infuser pendant 5 minutes une bonne cuillerée à café de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez et sucrez.

**Attention:** bien que non toxique, il faut éviter les cures trop prolongées et les couper d'intervalles de repos.

Date de la réalisation de la fiche : 12/03/2015 par Matthew Lamarche et Kévin Partarrieu et Antony FOURY