



Le mouron des oiseaux, ou morgeline

Stellaria Media



S'il est bien une petite plante très utile qui nous accompagne tout au long de l'année, traversant les quatre saisons et bravant même le froid de l'hiver, c'est le mouron blanc, encore appelé mouron des oiseaux ou *Stellaria media*, de son nom latin. Très présent dans les jardins, où il forme d'épais tapis vert clair, on le retrouve dans tous les pays d'Europe et peut-être même dans le monde entier. Bien que souvent considéré comme mauvaise herbe, sa présence dans le potager est plutôt signe d'une terre de

qualité, propice à la culture. Et de fait, le mouron des oiseaux aime les sols équilibrés, riches en humus et où des nitrates sont libérés au fur et à mesure des besoins ! Bon couvre sol, il empêche l'évaporation de l'eau, protège la terre des rayons UV ainsi que de l'érosion par l'eau et le vent.

Et ses vertus ne s'arrêtent pas là : le mouron des oiseaux est aussi une excellente plante comestible qui peut être utilisée en salade, en

potage, en purée... au moment où la plupart des légumes se font rares.

Agréable de goût, il est également excellent pour la santé. Réputé tonifiant, diurétique et expectorant, il est particulièrement riche en vitamine C, calcium, magnésium et contient par ailleurs de petites quantités de saponines. N'hésitez donc pas à le consommer, mais retenez aussi qu'il est légèrement laxatif et qu'il ne faut donc pas en abuser. Pour profiter au mieux de ses propriétés, évitez les tiges fibreuses et peu digestes de l'été. Récoltez-le de préférence dès le tout début du printemps et jusqu'à la moitié de l'été, lorsqu'il forme quantité de nouvelles pousses ou encore, en automne, tant qu'il ne gèle pas et qu'une météo pluvieuse provoque une seconde période de croissance.

Quelques critères permettent de le reconnaître aisément. Ses feuilles ovales et pointues ne dépassent pas 1 cm de long. Entières et fixées deux par deux sur les tiges qui s'étalent à même le sol avant de se redresser légèrement, elles sont munies d'un pétiole assez long dans le bas de la plante mais en sont dépourvue dans le haut des tiges. Les fleurs, en forme de petites étoiles blanches, comme chez les autres espèces du genre *stellaria*, sont présentes presque toute l'année. Au premier coup d'œil, elles semblent formées de dix pétales mais, en réalité, il n'y en a que cinq, profondément échancrés. Après fécondation, chaque fleur se transforme en une petite capsule, fruit sec contenant une multitude de petites graines brunâtres qui germent aussitôt tombées sur le sol et assurent le renouvellement des populations.

Si vous pensez avoir découvert le mouron des oiseaux, vérifiez encore ceci : en vous aidant d'une bonne loupe, une ligne bien nette de poils dressés doit être visible tout au long de la tige,

ligne qui alterne d'un côté puis de l'autre à chaque entre-nœud.

Cette « crête » n'est présente chez aucune des autres espèces de stellaires aux pétales profondément découpés, néanmoins toutes comestibles, ni chez le mouron rouge, petite plante d'une toute autre famille, mais d'aspect fort semblable, si ce n'est les fleurs qui sont rouges et qui est elle, légèrement toxique. En l'absence de floraison, seules les tiges anguleuses et dépourvues de poils ainsi que la présence de petits points brun rouge sur la face inférieure des feuilles permettent de la distinguer du mouron des oiseaux.

Comme l'indiquent différents noms populaires qui désignent le mouron blanc, que ce soit simplement « mouron des oiseaux », ou, moins utilisé aujourd'hui « morgeline » qui signifie « que la poule géline mord », le mouron des oiseaux n'est pas seulement apprécié des humains : de nombreux oiseaux, poules, pigeons ramiers... en sont également friands et en dévorent les graines et les jeunes pousses. Autrefois, il était d'ailleurs vendu à l'intention des oiseleurs.

On raconte aussi que délicat par sa petite taille, le mouron l'est aussi par « l'attention » qu'il porte à ses toutes jeunes fleurs en formation car, chaque nuit, paraît-il ses feuilles se replient autour de la tige, entourant et protégeant les jeunes boutons floraux ! A vérifier...

