

Brède MAFANE

Spilanthès acmella



Les brèdes mafanes, encore appelées cresson de Para, appartiennent à la famille des Légumes feuilles. Elles sont connues pour leurs propriétés gustatives et médicinales.



Plante

- Tiges courtes (inférieur à 50 cm)
- Tiges couchées sur le sol

Feuilles

- Capitules terminaux coniques et jaunes
- Feuilles épaisses et glabres
- Feuilles vert moyen

Consommation et nutrition

- Cuite (dans les plats locaux)
- Feuilles et fleurs consommées pour leur saveur proche de celle de la moutarde

Conseils de culture

- Semis direct ou en alvéoles
- Besoin d'un sol aéré et riche en matière organique
- Adapté à tous types de climat

Vertus médicinales

- Traite les maux de dents et de gorge
- Utilisé pour renforcer le système immunitaire, contre les parasites du sang, notamment la malaria