

N° 15 – Impasse des Mûriers – les mûres



Mûres (*Rubus fruticosus*)

- Est un arbrisseau épineux de la famille des rosacées.
- Les fruits sont source de vitamines A, B, C et E, d'antioxydants, de minéraux notamment de potassium, de phosphore et de magnésium.
- Les mûres sauvages sont moins vitaminées que celles cultivées, par contre elles sont trois fois plus riches en fibres.