

# Sinapis alba

BRASSICACÉES ( CRUCIFÈRES )

Moutarde blanche

Fiche n° 752

## Description

Plante annuelle, velue-hérissée de 30-80 cm, dressée, simple ou rameuse. Les feuilles sont toutes pétiolées et lyrées-pennatifides, à segments sinués-dentés. Les pédicelles fructifères, étalés, droits, sont aussi longs que les valves. Les siliques très étalées, courtes, oblongues, sont bosselées et hérissées de poils blancs. Les fleurs sont à 4 sépales étalés et égaux à la base, à 4 pétales jaunes à onglet très long. Les 2 valves sont à 3 nervures saillantes. Le bec est comprimé en sabre, atténué au sommet et plus long que les valves. Le fruit est à 2 loges séparées par une membrane translucide. On trouve 2-3 graines globuleuses, jaunâtres, finement ponctuées dans chaque loge.



## Biotope primaire

Pieds des falaises, surplombs, repatoires à animaux, landes, fruticées. Sables et limons des vallées alluviales.

## Biotope secondaire

Talus, fossés des routes et des chemins, décombres, terrains vagues. Cultures, vignes, vergers, maraîchages, jardins, jachères, friches agricoles. Parcs à moutons, bergeries.

## Floraison

mai - juillet



## Caractères indicateurs

Blocage du phosphore par compactage des sols riches en bases. Blocage du phosphore par excès de matière organique animale dans les sols riches en bases. Anaérobiose des sols riches en bases et en matière organique.

## Médecine

Diurétique, stomachique, expectorante, dépurative, cholagogue. Utilisée pour soigner les angines, enrrouements, les engorgements du foie et de la vésicule biliaire.



## Cuisine

Broyées avec du vinaigre, les graines de **Sinapis alba**, donne ce condiment renommé à Dijon : la moutarde. On peut préparer de la moutarde en broyant les fleurs dans du vinaigre, elle est beaucoup plus douce, moins irritante et beaucoup plus parfumée qu'avec les graines. On peut consommer également les jeunes pousses, les jeunes feuilles et les fleurs cuites pour en atténuer le piquant, ou crues avec parcimonie dans les salades sauvages.

## A noter

On a également extrait autrefois des graines de **Moutarde**, une huile comestible mais médiocre, surtout utilisée pour l'éclairage ou le graissage des machines. En cas de pénurie on pourrait l'utiliser en huile de cuisine. **Sinapis alba** est également un excellent engrais vert, très utile pour débloquent le phosphore et décompacter les sols à pH élevé supérieur à 7,5. Dans les sols à pH très élevé, supérieur à 8, la moutarde permet de le réorienter à la baisse par son action acidifiante. Dans les sols craignant la sécheresse, à faible pouvoir de rétention, il est également intéressant de faire des engrais verts de **Moutarde** pour fixer de l'eau dans le sol. Pour les deux raisons précédentes, il n'est pas recommandé de faire des engrais verts de **Moutarde** dans les sols humides ou les sols acides. Le genre **Sinapis**, ( **les Moutardes** ), comprend plusieurs espèces, aux propriétés alimentaires et médicinales similaires, aux mêmes utilités en engrais vert. Plante faisant partie du **Capitulaire de Willis de 795**.