

Nombril de Vénus (*Umbilicus rupestris*)



Plante comestible et médicinale

Le Nombril de Vénus, aussi appelé *Umbilicus rupestris*, est une plante sauvage comestible aux nombreuses propriétés bénéfiques.

Répartition géographique

Europe : Présente surtout dans le sud et l'ouest.

France : Courante dans les régions au climat doux et humide.



Milieus naturels

Lieux ombragés et humides : vieux murs, murets, fissures rocheuses.

Risque de confusion

Hydrocotyle vulgare (Écuelle d'eau) : comestible également, donc peu de risque grave en cas de confusion.

Parties comestibles

Feuilles : à consommer crues, de préférence en salade.

Cuisson déconseillée : développe une amertume désagréable.

Propriétés médicinales

- Diurétique : aide à l'élimination rénale, utile contre les calculs.
- Anti-inflammatoire : soulage ulcères, plaies, brûlures.
- Antiseptique : favorise la cicatrisation (furoncles, coupures...).
- Riche en nutriments : polyphénols, oméga-3, vitamines E et C, calcium, magnésium, fer

Autres composés utiles :

- Mucilages :

Prébiotiques, nourrissent la flore intestinale.

Effets apaisants (usage externe et interne).

Émoullissants : ramollissent les tissus (corps aux pieds, callosités...).

- Tanins :

Astringents : resserrent et assèchent les tissus.

Cicatrisants et antiseptiques.

Comparables à l'Aloe vera.

Usages pratiques

Usage externe (cataplasme)

Retirer délicatement l'épiderme de la feuille.

Appliquer la feuille pelée directement sur une coupure, brûlure légère ou plaie.



Usage interne

Contre les brûlures d'estomac : consommer les feuilles crues.

Jus digestif :

Mélange : Nombriil de Vénus + carotte + céleri.

Boisson rafraîchissante et apaisante pour le système digestif.

Contre-indications

Déconseillé aux femmes enceintes :

La plante peut avoir des effets hormonaux bénéfiques en ménopause mais potentiellement perturbateurs en cas de grossesse.

Aucune autre contre-indication connue.

Cueillette responsable

Plante fragile à croissance lente.

Cueillir quelques feuilles par plant, sur plusieurs plants différents.

Période idéale : d'octobre à mai. Elle reste comestible toute l'année avec un goût amère.

Utilisation en survie

Plante riche en eau, goût frais de concombre.

Peut aider en cas de manque d'eau.

Astuce bretonne

Utiliser une feuille pour graisser une poêle chaude avant cuisson.



Bonus ludique : le Casu

Fabriquer un instrument de musique artisanal :

Prendre un morceau de bois de sureau.

Retirer la moelle (partie intérieure).

Percer un petit trou près d'une extrémité.

Placer une membrane végétale (comme celle d'une feuille de Nombriil de Vénus) sur l'extrémité percée.

Chantonner dans le trou pour faire vibrer la membrane.

Tu obtiens un Casù, instrument traditionnel breton.

FABRICATION

