

Ses fleurs rouges, séchées puis infusées, elles sont utilisées pour des sauces

L'Hibiscus sabdariffa originaire d'Afrique de l'ouest, produit des pousses et des jeunes feuilles qui se mangent crues ou cuites comme des légumes.

Ses fleurs rouges, séchées puis infusées, elles sont utilisées pour des sauces et confitures ou pour la préparation du bissap, en Afrique de l'ouest, et au Sénégal, en Mauritanie.

Hibiscus red

Toutes les fleurs de nos jardins ne sont pas forcément comestibles

L'hibiscus est utilisé à des fins alimentaires et médicinales. A l'Île de la Réunion comme plante décorative.

L'hibiscus est originaire d'Asie tropicale. Il se cultive également en Chine, aux Antilles, à Madagascar, au Mexique, au Sénégal, en Tunisie ou encore en Égypte. Il en existe un peu plus 30 000 variétés. En phytothérapie c'est l'Hibiscus Sabdariffa qui est la plus utilisée.

On lui prête des vertus diurétiques, sédatives et hypotensives, voire laxatives. En Afrique de l'est et au Moyen-Orient, cette boisson est appelée carcadé, karkadé, karkadeh. Elle est très appréciée en Égypte pour ses vertus médicinales. Les fleurs de l'hibiscus syriacus sont comestibles et ont des propriétés émoullientes, elles étaient autrefois utilisées en médecine traditionnelle pour calmer la toux et guérir les angines.

Hibiscus rouge Île de la Réunion Hibiscus et santé



Une plante de la famille des malvacées, à grosses fleurs mauves tirant sur la couleur rouge sang. C'est un arbuste qui peut atteindre plus 5 mètres de hauteur et autant de largeur. Les fleurs de l'hibiscus sont séchées, puis une fois infusées, on peut utiliser le jus de l'infusion pour parfumer des sauces et des confitures.

Nout kozé! Oubli pa landraw ou sa ti sort! Sé pa park zordi ou na in moyin ou oubli landrwa ousa ou lé né.

L'infusion de fleurs d'hibiscus est employée pour ses vertus anti-inflammatoires

L'infusion de fleurs d'hibiscus est employée pour ses vertus anti-inflammatoires, elle adoucit les gorges irritées et les systèmes digestifs sensibles, idéale en cas de colite ou de troubles type gastro, elle est de plus hypotensive et protectrice des vaisseaux. Des études ont confirmé son rôle protecteur cardio-vasculaire, grâce aux anthocyanes, des antioxydants puissants.

Ce sont les anthocyanes qui donnent à la fleur sa couleur rouge. On la dit aussi diurétique, sudorifique et antispasmodique. En Inde, les pétales de fleurs d'hibiscus sont utilisés pour favoriser la pousse des cheveux, prévenir la chute des cheveux les rendre plus épais, empêcher les cheveux de blanchir prématurément, combattre les pellicules.