Brède mafane

La brède mafane, appelée également cresson du pará, jambu (Acmella oleracea) est herbacée utilisée comme légume feuille et plante aromatique de la famille des astéracées du genre acmella.

Les feuilles et les fleurs des brèdes mafanes sont consommées crues comme cuites ou bien encore séchées ou réduites en poudre comme épice dans les boissons. Fleurs et feuilles ont une saveur piquante et rafraîchissante et un effet légèrement anesthésiant. La plante possède de nombreuses propriétés (analgésiques, anesthésiques locales, anti-inflammatoires, diurétiques, antiscorbutique ...). Ces propriétés sont beaucoup plus fortes dans les boutons floraux que dans les feuilles, c'est pour cela qu'il est recommandé de consommer les fleurs avec modération, l’exposition au spilanthol pouvant provoquer des réactions indésirables.

Caractéristiques de la brède mafane

Cycle : annuelle ou bisannuelle selon les climats

Hauteur : 15 cm à 30 cm

Rusticité : ne supporte pas le froid

Besoin en eau : arrosage régulier sans excès

Température de germination : 18 °C.

Rôle attractif : Les plantes de la famille des Astéracées sont généralement attractives, car les insectes auxiliaires en butinent les fleurs.

Maladies et ravageurs de la brède mafane

Maladies : résistante aux maladies

Ravageurs : limaces

Calendriers de la brède mafane

Brède mafane

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en pépinière				A								
Semis pleine terre					M	J						
Plantations					M							
Floraison							J	A	S	O		
Récoltes						J	J	A	S			

Semez les graines de mai à juin en pleine terre ou dès le mois d’avril en pépinière. Eclaircissez lorsque les plants ont 3 ou 4 feuilles. Récoltez environ 60 jours après le semis lorsque les fleurs en bouton commencent à s’ouvrir. Récoltez les feuilles en coupant les tiges pour favoriser le développement de nouvelles pousses.