

[Books of] Dante

L'ESPRIT LIBRE EN TOUTE CHOSE



Jan
21

Le prunellier ou épine noire



Jouissant autrefois d'un statut médicinal très marqué (toutes ses parties – fleurs, feuilles, fruits, écorce – étaient utilisées), on ne peut plus en dire autant de l'épine noire aujourd'hui. Son caractère épineux et obscur y est, peut-être, pour quelque chose. On retrouve en allemand – *schwarzdorn* – et en anglais – *blackthorn* – ces deux caractéristiques : ses rameaux épineux et la noirceur de ses fruits, les prunelles. Il est vrai également que croquer une prunelle est une expérience pour le moins âpre et acide dont les papilles gustatives se souviennent longtemps ! Bien que cousin

avec cerisier, pêcher et autre amandier, le prunellier n'aura pas eu la « chance » de se voir doté par la Nature de fruits doux et savoureux. Mais, qu'à cela ne tienne ! Il a bien d'autres qualités. Si l'on ose l'approcher, il est capable de nous en dire davantage que les traces de griffure rougeâtres que ses épines laissent sur la peau.

Ceci étant dit, exposons ci-après les quelques informations relatives au passé médicinal du prunellier, qui s'apparente à peu de chose près à celui de l'aubépine (à la différence que l'histoire du prunellier apparaît bien moins riche d'anecdotes que celle de l'épine blanche, même si le prunellier est doté d'un sacré caractère !)

A l'époque néolithique, on procédait à la cueillette des prunelles (peut-être même en confectionnait-on des boissons fermentées comme cela se fait encore ici ou là). Bien que la présence du prunellier ait été attestée en Italie et en Grèce, il n'a pas véritablement attiré l'attention des Anciens (Théophraste, Dioscoride, Pline et Galien mentionnent cependant le caractère astringent de la prunelle). Chez les Anciens, on rencontre un *akakia* dont on a longtemps pensé qu'il s'agissait du prunellier, ainsi a-t-on donné aux fleurs de prunellier le nom de *flores acaciae germanicae*, chose qui a davantage entretenu la confusion, sans compter sur le fait qu'il n'est fait pratiquement aucune distinction entre le prunier et le prunellier jusqu'au XVI^{ème} siècle. Cependant, au XII^{ème} siècle, Hildegarde de Bingen, pleine de discernement, évoque tant le prunier (*De prunibaum*) que le prunellier (*De spinis*), au sujet duquel elle dit que le fruit purifie l'estomac alors que la cendre de bois de prunellier, mêlée à de la poudre de giroflier et de cannelle permet d'effacer les douleurs des membres et celles de la goutte. Ce n'est qu'à partir du XVII^{ème} siècle que l'on commence à s'intéresser aux fleurs de prunellier (Murray, Cazin, Kneipp, etc.).

Compagnon de l'aubépine dans les haies, le prunellier ressemble beaucoup à l'épine blanche de par son aspect dense et touffu. Tout comme elle, c'est un arbuste, d'une taille encore plus modeste (trois à quatre mètres) qui porte des rameaux épineux recouverts d'une écorce sombre. Ses fleurs – blanches à cinq pétales – apparaissent très tôt en hiver, comme celles de l'amandier dont elles partagent l'odeur d'amande amère. Comme celles de l'aubépine, les fleurs du prunellier vivent en solitaire ou en grappes serrées. Elles peuvent être récoltées à cette période et aussi longtemps que dure la floraison (février-avril).

Les feuilles elliptiques et finement dentées du prunellier n'apparaissent qu'après les fleurs, comme celles de beaucoup d'autres rosacées. On leur prête des vertus dépuratives, alors que l'écorce des rameaux, contenant des tannins, est astringente et fébrifuge. L'écorce du prunellier réduite en poudre servait autrefois de dentifrice alors que les feuilles séchées

jouaient le rôle d'ersatz de tabac.

Mais c'est sans doute le fruit qui partage avec la fleur la quasi totalité de l'arsenal médicinal du prunellier. La prunelle est un tonique général dont la valeur nutritive n'est pas mince et pour cause, elle renferme un certain nombre de vitamines et de sels minéraux, elle renforce donc les défenses immunitaires. C'est aussi un purifiant et un tonifiant de l'estomac et de la vessie. Propriétés toutes indiquées en cas d'irritations des voies urinaires et de lithiases rénales. Pour cela, on réduira en poudre des fruits ramassés mûrs puis mis à sécher. On mélangera trois grammes de cette poudre de prunelle à un verre de vin blanc. Antidiarrhéique, la prunelle lutte donc contre les diarrhées rebelles et la dysenterie, son astringence étant mise à profit dans ces deux cas, mais également lors de gingivites et de maux de gorge.

De la prunelle, c'est surtout l'usage alimentaire qui perdure. On peut les récolter dès le mois d'août, mais si l'on veut les consommer crues, il est bon d'attendre les premières gelées afin qu'elles deviennent blettes comme les nèfles. Le gel modifie la texture et la composition de la chair de la prunelle, comme s'il la cuisait.

Avant ça, les prunelles demeurent quasiment immangeables du fait de leur âpreté et des troubles digestifs légers qu'une trop grande consommation est susceptible d'entraîner. (Il faut vraiment avoir faim pour en arriver là !)

Cuites, elles seront plus appréciables en sirop, compotes, gelées, confitures, tartes et autres douceurs. Distillées, elles entrent dans la composition d'eaux-de-vie réputées.

On peut aussi les conserver dans une saumure. Pour cela, rien de plus simple. Il nous faut ramasser des prunelles lorsqu'elles sont à l'état de drupes de couleur bleu noir recouvertes de pruine (une matière cireuse qui couvre le fruit et que l'on retrouve sur les baies de genévrier, sur les prunes et les raisins, etc.). A ce stade, les prunelles sont mûres.

Plaçons-les dans un bocal. Couvrons-les d'eau salée. Nous conserverons ce bocal à température ambiante. Une fermentation va se produire et, au bout de trois semaines, ces prunelles se mangeront comme des olives. Salées, acidulées, très aromatiques, elles seront alors tout à fait dénuées d'âpreté. Pensez-y, cela peut constituer une expérience amusante et peu onéreuse.

Vous trouverez le prunellier aussi bien en plaine qu'en moyenne montagne. Il affectionne les talus, les bordures de chemins, ainsi que les lisières des bois de feuillus et, bien entendu, les haies.



[+ Suivre](#)



Le prunellier en phytothérapie

On utilise de ce petit arbuste les fleurs, les fruits, les feuilles et l'écorce des jeunes rameaux (parfois celle des racines). Parmi les principaux principes actifs contenus dans le prunellier, nous trouvons du tannin, des acides de fruit, des vitamines (A, B, C) et divers oligo-éléments (calcium, potassium, magnésium...).

Propriétés thérapeutiques

- Fleur : laxative tout en douceur et légèreté, diurétique, dépurative, calmante, régulatrice des fonctions intestinales, antiseptique stomacale
- Feuille et écorce : fébrifuge, dépurative, antidiabétique, anti-asthmatique, astringente
- Fruit : astringent, tonique général, antidiarrhéique

Usages thérapeutiques

- Fleur : colique néphrétique, lithiase rénale, rhumatismes, goutte, toux, affections pectorales, crampes d'estomac, diarrhée, leucorrhée
- Feuille et écorce : fièvre excessive, furoncle, acné
- Fruit : maux de gorge, toux, diarrhée, dysenterie, irritations des voies urinaires, gingivite, saignement de nez, furoncle, acné

En général : asthénie, fatigue, etc.

Modes d'emploi

- Décoction de fruits
- Infusion de feuilles, d'écorce ou de fleurs
- Macération vineuse

- Teinture homéopathique

© Books of Dante – 2016



Concernant ces publicités

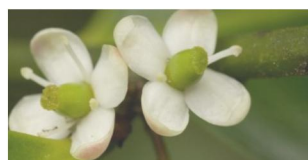


Share this:



3 bloggers like this.

Sur le même thème



+ Suivre