

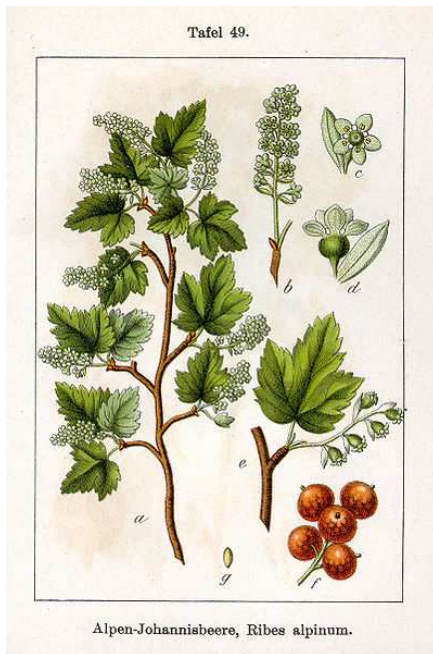
BAIES ROUGES – BAIES NOIRES 3.

LES GROSEILLIERS

Ordre : *Rosales (Saxifragales)* – **Famille des Saxifragacées** (*Grossulariacées-aceae, Grossulariées* ou *Ribesiacées*)
*Originnaire de Scandinavie, d'Asie et d'Amérique du Nord, le Groseillier fait son apparition dans les jardins français depuis le Moyen-âge, à partir du XII^e siècle, notamment en Lorraine*¹



Groseilles blanches



Groseillier *Ribes-alpinum*



perle d'eau sous le nez d'une Casseille

Les Groseilliers sont des arbustes à enracinement superficiel, qui craignent la sécheresse ; ils préfèrent donc les régions tempérées (de l'hémisphère nord) et les climats méridionaux à condition d'être peu exposés au soleil.

Plusieurs espèces sont cultivées pour leurs fruits diversement colorés tels que les Groseilles et les Cassis ou comme plantes ornementales.

Dans le genre *Ribes*, auquel tous les Groseilliers appartiennent, on compte au moins trois espèces notablement cultivées :

Le Groseillier à grappes (*Ribes rubrum*), rouges (les plus fréquentes) ou blanches ;

Le Groseillier à Maquereau (*Ribes uva-crispa*) ;

Le Groseillier noir ou Cassissier (*Ribes nigrum*) dont les fruits sont appelés *Cassis*.

La Groseille est une baie, fruit du Groseillier, en particulier des espèces ci-dessus.

La Casseille résulte de l'hybridation entre le Cassissier (ou Groseillier noir *Ribes nigrum*) et le Groseillier à Maquereau (*Ribes uva-crispa*)

Dans les Pays de la Loire, on utilise le terme *Castille* pour désigner les Groseilles à grappes.

En Normandie, ces dernières sont également appelées *Castilles*, mais aussi *Grades* ou *Gradilles*, le mot *Groseille* désignant par défaut les Groseilles à Maquereau.

En Bretagne, les Groseilles à grappes (*Ribes rubrum*) sont connues sous le nom de *Cassis rouges* et *Cassis blancs* ; les Cassis (*Ribes nigrum*) y étant appelés *Cassis noirs*.

Dans le patois du nord de la France, certains appellent la Groseille à Maquereau *Gratte-poux* ou *Croque-poux*.

Le nom provençal du Groseillier à Maquereau ou épineux est *Grouselié* ; le fruit : *Grousello*.

En Suisse romande, les Groseilles rouges sont appelées *Raisinets*, et les Groseilles à Maquereau, *Groseilles*.

Au Québec, la Groseille à grappes est connue sous le nom de *Gadelle* ou moins fréquemment *Guédelle*.

Au Canada, on nomme la Groseille à grappes principalement *Cassis rouge*.

Anglais : *Ribes - Redcurrant berries* (Groseille rouge en grappes)

Allemand : *Johannisbeeren*

Català : *Riber* - Walon : *Gurzalî*

Esperanto : *Ribo* - Türkçe : *Frenk üzümü*...

¹ http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-groseille-_169-ingredient-2.html

La Groseille rouge (*Ribes rubrum*)



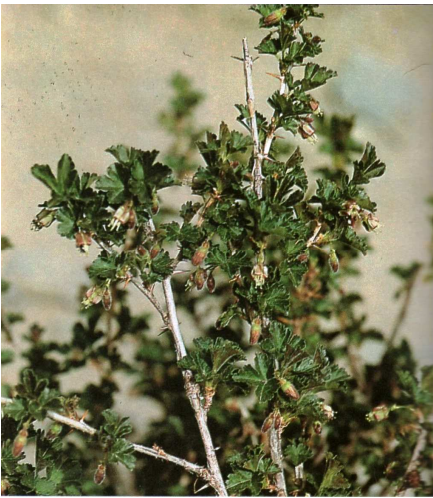
La Groseille rouge est le fruit du... Groseillier rouge, arbrisseau de 1,5 m, à port décombrant. Les branches naturellement arquées de *Ribes rubrum* démontrent moins cette propension quand l'arbuste planté en haie est taillé régulièrement.

Les feuilles, d'un vert moyen à foncé, comportent trois lobes à rebord découpé et se relient aux tiges à travers un pédoncule faisant environ une fois la longueur axiale de la feuille, par groupes de trois, parfois cinq feuilles. Un léger renflement se forme à l'endroit où les feuilles émergent de la tige. La tige se lignifie avec l'âge et son écorce brune et fibreuse peut s'en détacher aisément.

Les fleurs en panicules d'une dizaine à une vingtaine produisent de petits fruits d'environ 8 à 10 mm légèrement translucides, d'abord verts qui passent ensuite par une gamme de couleurs fauves allant du jaune citron graduellement à l'orange avant d'arriver enfin au rouge automnal.

Au cours du mûrissement des fruits il arrive d'observer des dégradés d'une couleur à l'autre ou des bariolages, des taches vertes sur champ orangé ou rouge feu. Quand le fruit est mûr les feuilles jaunissent. Le fruit demeure sur le plant en offrande aux oiseaux ou à la cueillette lorsque la bise est venue.

La Groseille à Maquereau (*Ribes grossularia L. var. uva-crispa*)



Ces Groseilles doivent leur nom au fait que leur jus peut servir d'assaisonnement aux Maquereaux. Il peut également aciduler les sauces.

Les Groseilliers à Maquereau ressemblent aux Groseilliers classiques avec des feuilles un peu plus grandes.

La véritable différence se fait au niveau des fruits, qui ne sont pas en grappes mais individuels, ovales et bien plus gros.

De la taille d'une Cerise à eau de vie, la Groseille à Maquereau garde le goût caractéristique acidulé des Groseilles en grappes.

Répandu dans presque toute l'Europe, poussant jusqu'en Sibérie et en Mandchourie, le Groseillier à Maquereau est absent à l'état spontané dans les régions méditerranéennes mais commun en France.

On le trouve dans les bois humides, au bord des sentiers, dans les haies et les ravins. Il aime les terrains assez meubles et riches en substances nutritives.

C'est un arbuste à feuilles caduques, très ramifié et doté d'épines robustes. Il mesure de 60 à 150 cm de hauteur. Les jeunes rameaux sont pubescents et deviennent glabres par la suite. Les épines sont simples ou tripartites et peuvent mesurer jusqu'à 15 mm.

Les feuilles sont pétiolées, palmées, avec 3 à 5 lobes. La base est cunéiforme ou cordiforme. La face supérieure est vert foncé et glabre ; la face inférieure est plus claire et pubescente le long des nervures.

Les fleurs sont hermaphrodites, petites, solitaires ou en petits groupes, verdâtres ou rougeâtres, dotées de 5 étamines. Floraison de mars à mai.

Les fruits sont des baies ovoïdes vertes, jaunes ou d'un rouge-brun, juteuses et comportant de nombreuses graines. Le reste sec du calice est porté à l'apex. La consistance du fruit est molle, la saveur douce à maturité (acidulée avant).



Encore un arbuste qui perd ses feuilles quand le nouveau feuillage apparaît ²...



C'est un **Groseillier**, *Ribes fasciculatum*



Le 15 décembre il a toutes ses feuilles.
Le 8 janvier ce feuillage tombe parce que les bourgeons se développent, en commençant par la base (ci-contre)
Il ressemble beaucoup à notre *Ribes rubrum*.
Il est rustique, jusqu'à -20°C . Pour comparaison,

le feuillage et les fleurs hermaphrodites de *Ribes rubrum*



Mais il y a une grosse différence : il est dioïque. Il faut donc des pieds des 2 sexes pour obtenir des fruits.
La floraison apparaît en mars. Pour distinguer les sexes, il faut regarder la grosseur des étamines (page suivante)

² sureaux.blogspot.com/archive/2012/01/11/ribes-fasciculatum.html (11/01/2012)

les fleurs femelles de *Ribes fasciculatum*



les fleurs mâles de *Ribes fasciculatum*



Culture – Production des Groseilles

Les Groseilliers se multiplient facilement par bouture, marcotte ou semis.

Les boutures ou marcottes fructifient en 2 à 3 ans alors que les semis nécessitent 4 à 5 ans.

La production rentable d'une touffe bien traitée dure de 12 à 15 années.

Les grappes du Groseillier, ces petites baies rouges ou blanches, sont cultivées, en faible quantité, dans la Vallée du Rhône, le Val de Loire et en Côte d'Or. Elles sont **récoltées en juin et en juillet**.

La Pologne et la Hongrie sont d'importants exportateurs.

On distingue différentes variétés, reconnaissables à leur couleur : - la Jonkher Von Tets, rouge vif - la Gloire des Sablons, rose pâle - la Hollande rose, rose très clair - la Versaillaise, blanche - la Cerise, blanche.

La Groseille-Raisin, quant à elle, est **récoltée en août**. De couleur rose-framboise, ses grains très parfumés sont de la même taille que ceux du Raisin.

L'autre type de Groseille, **fruit du Groseillier épineux, est la Groseille à Maquereau**. Plus grosse, elle présente deux variétés : - violette, ovale et duveteuse, qui vient du Val de Loire **en juillet** - verte, jaune ou blanche, ronde et lisse, cultivée en Lorraine, en juillet également. C'est en Grande-Bretagne et aux Pays-Bas que sa culture a une véritable ampleur. Là-bas, elle permet de réaliser cette fameuse sauce d'accompagnement pour le Maquereau.

Maladie et ennemis³

- **Des pucerons jaune-orangé** *Cryptomyzus ribis* vivant au revers du limbe peuvent provoquer des boursoufflures vertes ou rouges sur les feuilles.

- **Les papillons de nuit** (hétérocères) suivants se nourrissent de Groseilliers :

Cidarie du Prunier, *Eulithis prunata* (Geometridae),

Cidarie marbrée, *Eulithis mellinata* (Geometridae),

Citronnelle rouillée *Opisthograptis luteolata* (Geometridae),

Damas cendré *Macaria wauaria* (Geometridae),

Eupithécie du Groseillier *Eupithecia assimolata* (Geometridae),

Sésie du Groseillier *Synanthedon tipuliformis* (Sesiidae),

Zérène du Groseillier *Abraxas grossulariata* (Geometridae)

³ Voir aussi plus loin à Cassis (Usages thérapeutiques...) : un champignon...

Le Cassis (*Ribes nigrum* L.)

Groseillier noir

Arbrisseau dressé, atteignant jusqu'à 2 m de haut, le **Cassissier** se signale par l'odeur forte et caractéristique de ses feuilles et fruits. C'est une plante cultivée.



le canon Kir eut l'idée d'associer la liqueur de Cassis au vin blanc pour une boisson qui depuis porte son nom ⁽⁴⁾

Distribué surtout en Europe du centre et du nord, on le trouve aussi en Asie centrale (Himalaya)

Poussant dans les bois d'arbustes humides de montagnes (Auvergne, Lorraine-Alsace, Alpes, Dauphiné, Suisse...), jusqu'à une altitude de 1 900 mètres, on le rencontre également dans les broussailles, sur des sols généralement acides et riches en éléments nutritifs.

Écorce brun rougeâtre. Les jeunes rameaux, couverts d'un léger duvet, sont de couleur grise, brun rougeâtre ou jaunâtre, et sont dotés de glandes dégageant une odeur caractéristique et peu agréable.

Les feuilles, caduques, larges, sont portées par un petit pétiole de 1 à 3 cm, leur limbe est découpé en 3-5 lobes et leur bord denté. Elles sont pubescentes sur les deux faces au début, puis uniquement sur la face inférieure. Elles sont parsemées, en dessous, de petites glandes résineuses jaunes.

Les fleurs sont réunies en grappes de 4 à 12 en inflorescences pendantes (racèmes) à l'aisselle des petites feuilles membraneuses. Leur pétale est d'un blanc verdâtre, violacée ou rougeâtre. Floraison : avril-mai-juin.

Les fruits sont des baies de couleur noire, comportant de nombreuses graines. Ces baies mûrissent **en grappes pendantes** en juillet-août. Elles mesurent de 8 à 10 mm, environ. Celles de l'apex sont plus petites et d'une couleur moins soutenue. Elles sont comestibles et d'un goût agréable.

Le fruit Cassis sert à préparer le « *Cassis de Dijon* » dont la formule fut mise au point en 1841 par le liquoriste au nom évocateur L. Lagoute, et rendue mondialement célèbre par le chanoine **Kir** qui inventa son délicieux cocktail :

$\frac{1}{4}$ de liqueur de Cassis pour $\frac{3}{4}$ de Bourgogne aligoté ⁵.



grappes de Raisins en cépage Aligoté en Saône-et-Loire (Mellecey)

On peut en faire aussi d'excellentes confitures, des sirops, des vins aromatiques.

⁽⁴⁾ Photo Roger-Viollet – D'après un article de Sophie Lacoste.

⁵ **L'aligoté** est un cépage blanc bourguignon, à grappes petites (environ 10 cm) formées de petits grains sphériques, à feuilles orbiculaires, très peu découpées, que l'on rencontre aussi sur de petites surfaces dans le Sud-Est de la France et en Suisse. C'est un cépage fertile et rustique, mais sensible aux maladies, notamment au mildiou. Il correspond en Bourgogne à l'appellation « **Bourgogne aligoté** », qui produit **un vin assez pauvre en tanin et parfumé, souvent consommé en mélange avec la crème de cassis : le Kir.**

La Casseille (*Ribes ×nidigrolaria* - × *Ribes divaricatum*...)

La Casseille –ou Caseille– *Ribes ×nidigrolaria* (× *Ribes divaricatum*) est un hybride entre le Cassissier ou Groseillier noir et le Groseillier à Maquereau ou épineux : *Ribes nigrum* × *Ribes uva-crispa*, réalisé en Angleterre vers 1880⁶.

Ribes Nigrum : le Cassissier qui est un des parents de la Caseille.

Ribes Grossularia Variété Uva-Crispa : le Groseillier à Maquereau qui est l'autre parent de la Caseille.

Le nom de « Caseille » provient du mixage des mots Cassis et Groseille.

Petit arbuste fruitier (1,5 m) au port étalé et buissonnant, de culture facile (très rustique) avec des fruits étonnants et goûteux, il mérite vraiment d'être découvert et installé au jardin.

Ne portant **pas d'épines** et produisant **de gros fruits noirs** lisses à saveur acide mais ayant un parfum léger **-goût proche du Cassis** avec la **texture de la Groseille à Maquereaux-**, cette espèce hybride est le plus souvent utilisée pour la confection de confitures et sorbets. Beaucoup plus productive que le Cassis, la Casseille est aussi de cueillette plus facile.

Type de feuillage : feuilles vertes, caduques, légèrement parfumées.

Période de floraison : petites fleurs blanc-rosé au printemps.

Les baies, les Caseilles, sont plus grosses que les Groseilles et les Cassis. Elles sont **très riches en vitamine C**.

Très parfumées avec une petite saveur acidulée les Caseilles sont excellentes en confitures, sorbets et en jus.

Culture et entretien des Casseilles

Destination : jardin potager et d'agrément, haie libre.

Les plantations s'effectuent **du mois de novembre au mois de mars**.

Toutes les variétés de Caseilles sont auto-fertiles mais, pour une pollinisation plus intense et une meilleure fructification, il est conseillé de planter 2 variétés différentes.

À la plantation, il faut enterrer légèrement la base des branches pour une meilleure implantation.

- Qualité du sol : humifère, profond, frais et drainé. Il est peu exigeant et tolère tous les sols.

- Amendement et fertilisation : apport de compost décomposé dans le trou de plantation. Faire un nouvel apport de compost tous les ans en automne.

- Exposition : mi-ombre à ensoleillée mais sans trop de soleil direct.

- Espacement : 120 à 150 cm.

- Profondeur de plantation : le trou de plantation doit mesurer 50 centimètres de diamètre et de profondeur.

Les Cassissiers vendus en conteneurs peuvent être plantés beaucoup plus tard en saison, soit toute l'année.

Après la plantation arroser copieusement. Ensuite les arrosages seront très modérés.

La taille consiste à équilibrer la forme tous les ans en coupant les rejets superflus et en aérant le centre. Au mois de février ou mars il faut couper les vieux rameaux qui sont âgés de plus de quatre ans pour laisser la place à de nouvelles pousses.

Mode de multiplication : bouturage et marcottage en tige semi-ligneuse s'effectuent au printemps ou en automne. La bouture s'enracine très facilement.

Casseilles Josta



... encore vertes



... à maturité

La fructification en grappes de 3-4 fruits se produit sur les rameaux âgés d'au moins 2 ans.

Période de récolte : dans le courant du mois de juillet, étalée sur environ 2 semaines.

Quelques Espèces / Variétés de Casseilles

- **Anita** : variété à port plutôt érigé, vigoureuse ; maturité précoce : au début du mois de juillet.

- **Josta** : variété à port étalé, vigoureuse (résistant aux parasites et à l'oïdium), productive ; présente de gros fruits noirs, acidulés et légèrement parfumés, vers la mi-juillet.

- **Dr Bauer's Jonova®** : variété à gros fruits rouge foncé brillant.

- **Rita** : variété moyennement vigoureuse ; donne des fruits (saveur fruité) vers la fin du mois de juillet.

Voisinage propice – Plantes compagnes : Rue, Tanaisie.

Voisinage nocif – Plantes incompatibles : Pomme de terre.

Parasites – maladies : un des avantages de la Caseille est sa **grande résistance aux parasites et aux maladies**.

⁶ www.pommiers.com/cassis/casseille.htm - www.homejardin.com/casseille_ou_casseille/ribes_nigrum_x_ribes_divaricatum.html (« Visitez notre Coin Gourmand ! Pas d'idée précise ? Retrouvez nos Suggestions. Les recettes présentées sont expliquées pas à pas »)

Influence de la Lune sur la culture de la Caseille ⁷

- Catégorie de végétal : Fruits et Graines.
- Élément : Feu.
- Planète Maîtresse : Vénus.
- Période de semis et de plantation : en Lune croissante et descendante et en jours lunaires en Bélier, Lion et Sagittaire.
- Travaux d'entretien : les jours lunaires en Bélier, Lion et Sagittaire. Les tailles s'effectuent dans ces mêmes jours lunaires en Lune croissante et descendante.
- Période de récolte : en Lune décroissante et montante. Il faut privilégier les jours en Bélier et éviter les jours en Poissons.

UTILISATIONS

Pour l'alimentation

Les Groseilles sont des fruits acides.

La variété rouge l'est bien davantage que la blanche. Pour cette raison, elle est généralement employée cuite et additionnée de sucre.

La **Groseille rouge** peut notamment être transformée en confiture, en gelée plus ou moins sucrée –**forte en pectine** et dont la teneur en **vitamine C** équivaut presque celle de l'Orange–, en pâtisserie (tartes ou tartelettes...) ou en sirop.

Ses **qualités antioxydantes** et son **contenu en flavonoïdes** sont maintenant reconnus.



Espace recettes

« Un nom de poisson accolé à un nom de fruit, un arbuste épineux très peu décoratif, parfois des poils, une peau épaisse que plusieurs ne parviennent pas à avaler, un stigmate de fleur coriace, une acidité marquée, un peu trop de graines dans la pulpe, la **Groseille à Maquereau** a tout pour ne pas plaire. Outre son autre nom qui ne fait pas rêver non plus –**Raisin crépu**–, dans le nord de la France on va jusqu'à la désigner par les charmants *Gratte-pou* ou encore *Croque-pou*, là on frôle carrément le remède à l'amour. À ce point que ce fruit a presque disparu des circuits de distribution, je croise régulièrement des gens qui me disent qu'ils n'en ont jamais entendu parler...

Retour en enfance

J'ai commencé à cuisiner très tôt, mais j'ai été encore plus précoce pour les petits fruits et pour la pêche. J'imaginai que cette Groseille à Maquereau était ainsi nommée parce que les Maquereaux en étaient friands, et qu'elle constituait une esche ⁸ de première pour ce poisson. Or, quand je partais pour cette pêche avec les adultes, ils pêchaient non pas à la Groseille, mais à la mitraille ⁹, des plumes donc, qui augmentaient encore ma perplexité.

Je connaissais toutefois la Groseille à Maquereau par cœur. Mes deux grand-pères en faisaient pousser dans leur jardin. Mes deux aïeux, qui m'ont tout appris de la nature en Bretagne, tous deux anciens officiers de la royale qui rivalisaient de gentillesse pour m'attirer chez l'un ou l'autre, et qui me laissaient picorer tout ce que je voulais, Fraises, Mûres, Framboises, Fèves, jeunes Artichauts crus, Petit-pois, Pommes, Poires... Dans l'un des vergers, il y avait même deux Figuiers, mais ils étaient improductifs. [...]

J'étais en concurrence avec [les Poules] pour les Groseilles à Maquereaux qui étaient à leur hauteur.

Si encore ça avait été des **Canards**, qui eux sont **délicieux avec une sauce aux Groseilles à Maquereau...**

⁷ Pour plus de renseignements sur l'influence de la Lune sur les végétaux, vous pouvez consulter le dossier LUNE ET JARDIN de www.homejardin.com. Mois par mois et jour par jour, vous y trouverez le détail des travaux à effectuer.

⁸ **Esche**. Synonymes : appât, leurre.

⁹ **Mitraille**. Type de pêche : Dandine (pêche en dérive). C'est une pêche d'été, encore appelée « au train de **plumes** » : mi-juin-fin août est la période du Maquereau car ce dernier est près du bord. Les meilleurs **leurres** à Maquereaux sont les Plumes de couleurs blanches ou rouges.

[...] chez le pêcheur, le potager était entouré de murs dégoulinants de Groseilles, avec beaucoup de Poiriers en espalier, et un tas de Groseilles de toutes variétés et de couleurs. Je peux vous affirmer que les Groseilles à Maquereaux, dégustées tièdes de soleil, sont du miel en bouche, j'en mangeais des kilos je crois, mais il en restait toujours assez pour faire quelques pots de confiture.

Évidemment, elles ne m'intéressaient que cueillies sur l'arbuste et je n'aimais pas cette confiture, à l'inverse des Groseilles rouges en grappe, dont je n'ai pas vraiment compris l'intérêt de les manger nature, tandis que je trouve que leur gelée est idéale pour donner un peu de rondeur et de peps à certains plats de viande en sauce.

J'aurais bien voulu que ma fille connaisse ces émerveillements comme moi [...] plus de potager dans la famille, j'en aurais fait un petit si j'avais habité à l'année en Bretagne. Là je me contente d'herbes aromatiques, et de quelques fruits, des Pommes, des Framboises, des Fraises quatre-saisons... et des Groseilles à Maquereau, pas beaucoup car je suis rarement présent à la période où elles mûrissent, et la concurrence des Merles est sans pitié...

Et le Maquereau dans tout ça ?

Tout cela ne me disait pas pour *quoi* ces Groseilles portent le nom d'un poisson.

[... au début des années 90...] un cuisinier anglais m'apprenait qu'on en faisait une sauce spécialement pour ce poisson - *mais il paraît que les Hollandais en font une comparable pour le Hareng*-, que lui-même qualifiait d'assez médiocre, en gros **des Groseilles à Maquereau éclatées dans un peu d'eau -la fameuse "chaude eau qui donne un goût exquis à tout"-, passées au chinois et enrichies de crème et d'autres bricoles.**

J'ai lu aussi que la Groseille à Maquereau aurait le même effet que celui attribué à l'Oseille, à savoir dissoudre ou au moins assouplir les arêtes des poissons. Certes, dans « Groseille », il y a « Oseille », mais je n'y crois pas du tout. D'une part, dans les recettes que j'ai vues de *mackrell with Gooseberry sauce*, la sauce est préparée à part et n'entre au contact du poisson que dans l'assiette. D'autre part, l'Oseille ne dissout pas les arêtes, *encore une légende d'arrière-cuisine... »*¹⁰

Maquereau à la Groseille à Maquereau

- 12 petits Maquereaux (*ou Lisettes*)
- 150 grammes de **Groseilles à Maquereau**
- quelques **Groseilles rouges en grappe**
- vinaigre de Framboise * - miel de Châtaigner *
- gros sel de mer - Poivre noir

* *Si vous n'avez pas de miel de Châtaigner, vous pouvez en utiliser un autre, un peu corsé, comme du miel de Bruyère ou de Trèfle par exemple. Pareil pour le vinaigre de Framboise, vous pouvez prendre du vinaigre de Cidre.*

Levez les filets de Maquereau et mettez-les à macérer entre 2 couches de gros sel de mer pendant au moins 3 heures. C'est un minimum. Plus vous les laisserez et plus ils auront une texture "cuite", mais plus ils seront salés. Un bon compromis consiste à couper chaque filet en 2 dans sa longueur, puis à les rincer abondamment.

Prélevez le jus des Groseilles à Maquereau en en conservant quelques unes pour la décoration.

Mélangez le jus obtenu avec ¼ de son volume en vinaigre, ajoutez une c. à c. de miel de Châtaigner et du poivre noir.

Une fois les Maquereaux rincés et séchés, placez-les à mariner dans ce mélange, pendant au moins 6 heures.

L'idéal est donc de les préparer la veille pour le lendemain.

Dressez en assiette, en décorant avec les Groseilles à Maquereaux conservées et coupées en 2, ainsi qu'avec quelques Groseilles en grappe rouges, qui n'ont pas qu'un intérêt décoratif, elle apportent une note de fraîcheur acidulée bien venue sur cette recette fruitée-salée.

Arrosez avec la marinade.



¹⁰ Posté par Patrick Cadour, extraits (www.cuisinedelamer.com - vendredi 19 août 2011)

Vin de Groseilles¹¹

Pour 2 kg de **Groseilles** : 1 litre de vin blanc moelleux - 200 g de sucre en poudre - 1 jus de Citron

Écraser les Groseilles, les presser et les filtrer (dans un linge propre)

Mélanger ensuite le jus de Groseille avec le sucre en poudre.

Ajouter le vin blanc, le jus de Citron et verser la préparation dans un récipient de préférence en verre.

Le fermer hermétiquement et stocker dans un endroit à l'abri de la lumière (dans la cave, par exemple)

Mélanger votre préparation tous les jours pendant 2 mois.

Filtrer de nouveau le vin de Groseilles et le mettre en bouteille.

Confiture de Casselle¹²

Pour 4 pots de 375 g : 1,2 kg de **Casseilles** (1 kg net) - 700 g de sucre cristallisé - le jus d'un petit Citron.

J-1 – Rincer les Casseilles, les sécher sur du papier absorbant ou un linge.

Mettre tous les ingrédients dans la bassine à confiture et porter à ébullition.

Verser immédiatement dans un saladier, laisser retomber la température puis couvrir et faire macérer au moins 12 h au réfrigérateur.

J – Passer la préparation au moulin à légumes (grille fine).

Reverser la pulpe obtenue dans la bassine, porter à ébullition, écumer et faire cuire à feu vif pendant 10 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la confiture épaississe.

Vérifier la cuisson en déposant de la confiture sur une assiette froide.

Si nécessaire redonner un bouillon.

Mettre en pots.

Truc : pour éviter l'écume ajouter une petite noix de beurre et là... plus d'écume !



Cassis ou Casseille confiture maison

Entre Framboises, Casseilles et glace¹³

Moins connues, les Casseilles, hybrides de Groseille à Maquereau et de Cassis, ont un goût qui évoque effectivement ces deux fruits.

L'amertume du Cassis est masqué par le goût de la Groseille à Maquereau : un résultat difficilement descriptible...

C'est un fruit qu'il faut absolument goûter !

La coupe se compose de Pêches, glace à la Vanille, Vanille, **Casseilles**.

Finir par les **Framboises** et un brin de Menthe (... du jardin ??)



¹¹ truc-de-grand-mere.net/trucs-et-astuces/recette-de-grand-mere/vin/comment-faire-du-vin-de-groseilles/ – Voir Ronces-Mûriers : Framboise (ratafia)

¹² Une recette du site : lacuisinedesbarth.unblog.fr – Groseille, Cassis, voir la Fiche Ronces-Mûriers : **Le Framboisier arctique...** (Utilisations)

¹³ Le blog de Titanique (06 juin 2011) – Voir aussi la Fiche Ronces-Mûriers : **Le Framboisier** (*Rubus idaeus*) – **La Framboise**.

Les Groseilles et la santé

- La Groseille est une petite baie gorgée de jus **-82 % d'eau-**, dont la saveur acidulée se révèle très rafraîchissante, désaltérante et apéritive. Très peu sucrée, elle fait partie des fruits les moins caloriques, son apport énergétique étant de 33 kcal/100 g, proche de celui du Citron. Valeurs nutritionnelles pour 100 g : Protides 1,1 g - Glucides 5 g - Lipides 0,3 g.

- En outre, elle fournit une quantité très importante de minéraux et d'oligo-éléments très variés.

Beaucoup de **potassium** (280 mg/100 g), mais aussi de **calcium** (36 mg/100 g) et de **phosphore** qui s'ajoutent à un bel éventail de **fer** (1,2 mg/100 g, un record pour un fruit), magnésium et bêta-carotène (en quantité moyenne), zinc, fluor...

- Mais l'atout principal de la Groseille réside dans sa teneur incroyable en **vitamine C** (40 mg/100 g) qui frôle celle de certains Agrumes.

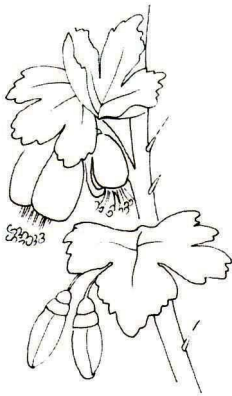
- Mieux encore, l'action de cette vitamine est potentialisée par l'abondance de **pigments flavonoïdes** (65 mg aux 100 g). Ceux-ci ont un effet protecteur sur les petits vaisseaux sanguins et favorisent d'une manière générale la circulation ; ils sont en outre excellent pour le renouvellement de la peau.

Cette association se révèle être **un antioxydant des plus efficaces**.

- Enfin, la Groseille contient énormément de **fibres** (8 g/100 g), pour la plupart des pectines. Leurs vertus régulatrices stimulent les transits paresseux.

Pour les intestins les plus sensibles, il est préférable d'ôter la peau et les graines et de la consommer en jus, en coulis ou en gelée

Usages thérapeutiques de la Groseille à Maquereau



Que faut-il cueillir ? Les fruits et les feuilles

Périodes de cueillette

Les fruits en juin ou juillet.

Les feuilles avant la floraison (avant mars) **ou après la maturation des fruits.**

Laissez sécher lentement dans un four à peine chaud et conservez dans des récipients bien fermés.

Principes actifs

Les baies cueillies un peu avant maturité ont une teneur en vitamine C plus élevée (35 mg pour 100 g)

Ces fruits contiennent aussi de la vitamine A et B, des acides organiques, des glucides et des lipides.

Propriétés

Vitaminisantes, antiscorbutiques, astringentes, apéritives, dépuratives, laxatives, diurétiques.

Usage interne

Les fruits doivent être utilisés frais et mûrs : **manger trop de Groseilles vertes peut provoquer divers troubles**

On peut en confectionner des jus, des marmelades et des confitures.

Avitaminose

- Mangez au moins 100 g de **baies presque mûres** par jour.

Inappétence

- **Le jus des baies** consommé le matin à jeun et pendant la journée a un effet apéritif.

Diarrhée

- Buvez le **jus des baies** dilué dans un peu d'eau.

Calculs rénaux, goutte

- Laissez infuser une poignée de **feuilles** dans 500 ml d'eau bouillante pendant 20 minutes.

Il est conseillé de boire 4 à 5 petites tasses de cette tisane par jour.

Hypertension - Rhumatismes

- Utilisez **l'infusion** indiquée pour les Calculs rénaux...

Usages thérapeutiques du Cassis

Que faut-il cueillir ? On utilise de préférence **les feuilles des sommités, les fruits**

Périodes de cueillette

Les fruits en juillet et août.

Les feuilles pendant ou un peu après la floraison : mai-juillet

Choisissez les plus tendres et celles ne portant pas de parasites, en particulier **un champignon qui attaque le Cassis** (*Cronartium ribicola*) **reconnaisable aux pustules jaunâtres qu'il fait apparaître sur la face inférieure des feuilles** ¹⁴.



Principes actifs

100 g de fruits peuvent contenir plus de 200 mg de **vitamine C+++**

-5 fois supérieure à celle de la Groseille-

vitamine P+++ ¹⁵ -quercétine, isoquercétine-, **tanins**,

1 dg de sucres, 3,5 % d'acide citrique, de l'acide malique, des anthocyanes.

Les feuilles contiennent du tanin, de la **rutine** ¹⁶ et une huile essentielle.

Propriétés

Dépuratives, anti-diarrhéiques, antidiabétiques, apéritives, *vitaminisantes*, protection des vaisseaux et de la rétine...

Les feuilles froissées dégagent une odeur agréable ; fraîches, elles ont des propriétés **anti-inflammatoires** +++ (douleurs articulaires et tendineuses), **diurétiques et uricolytiques** ++, astringentes, antimicrobiennes...

Indications

Dès le **XVI^e siècle**, plusieurs auteurs décrivaient déjà **l'activité diurétique de la feuille de Cassis et son indication dans le traitement des rhumatismes**. C'est précisément cette double activité à la fois désintoxicante et anti-douleur qui explique son efficacité : elle agit directement sur la douleur en favorisant l'élimination des toxines qui l'entretiennent, et opère un véritable drainage de l'organisme.

Son action anti-rhumatismale a été confirmée par un certain Huchard en 1908, qui a vu des rhumatisants chroniques débarrassés de leurs douleurs en prenant tous les soirs une bonne infusion de feuilles de Cassis. Mais c'est récemment, à la suite de plusieurs études scientifiques, que le ministère de la Santé a confirmé les résultats obtenus de tous temps en reconnaissant l'usage de la feuille de Cassis dans le traitement des « manifestations articulaires douloureuses »

- **Capable de venir à bout de pratiquement tous les problèmes articulaires** –rhumatismes, goutte... –, **la feuille du Cassis** dérouille, draine et purifie. Elle se révèle aussi très active pour traiter les **maux de dos**.

Elle excite le **fonctionnement des reins** et agit sur **la cellulite et l'embonpoint** (obésité), utile en cas d'hypertension, de troubles prémenstruels et de tout autre **affection accompagnée d'une importante rétention d'eau, hydropisie** ¹⁷...

Elle renforce la résistance de l'organisme dans les **fièvres éruptives** (virus de la grippe A et B, adénovirus, herpès type 1 et certains streptocoques -*Streptococcus pneumoniae*-...)

De réelles propriétés contre **gastralgie, gravelle, diarrhée chronique...**

- **Veinotoniques d'excellence, les fruits renforcent la résistance des capillaires** et améliorent **la circulation sanguine** ; ils apaisent les jambes lourdes et dissipent les œdèmes aux mollets.

Ils améliorent nettement la vision crépusculaire, la vision dans des conditions de faible luminosité.

Angines : les **fruits frais** sont astringents et rafraîchissants.

¹⁴ Voir aussi plus haut à Maladie et ennemis : des pucerons, des papillons de nuit.

¹⁵ ou **quercétine** ou **vitamine C2**... Le terme 'Vitamine P' est tombé en désuétude au profit de 'bioflavonoïdes'.

¹⁶ **La rutine** fait partie de la grande famille des flavonoïdes, aussi appelés **bioflavonoïdes**. Ces pigments végétaux ont de multiples effets sur l'organisme, un des plus importants étant de réduire la fragilité et la perméabilité des capillaires. Les flavonoïdes améliorent aussi l'action de la **vitamine C** sur l'organisme en augmentant son absorption et en retardant son élimination. **Le rutoside** est un diglycoside de la quercétine (quercétol), le quercétol 3-O-rutinoside, relativement fréquent dans la nature. Il porte aussi les noms de rutine et sophorine. C'est un flavonoïde naturel de type flavonol qui possède des propriétés pharmacologiques intéressantes. Il est hydrolysé en quercétol dans le tractus gastro-intestinal. Le nom de rutine vient de sa présence dans la **Rue officinale** (*Ruta graveolens*), un arbrisseau très aromatique de la garrigue méditerranéenne.

¹⁷ **Le terme d'hydropisie** était anciennement employé en médecine pour désigner tout épanchement de sérosité, accumulation anormale, dans une cavité naturelle du corps ou entre les éléments du tissu conjonctif (hydropisie : générale, de poitrine, de la tête, des yeux, etc.). Il pouvait donc être synonyme d'« œdème ». La plupart du temps le terme d'hydropisie en tant que maladie servait à désigner la cause principale d'œdèmes généralisés à savoir **l'insuffisance cardiaque congestive**. Dans le langage ordinaire, enflure plus ou moins considérable du bas-ventre ; exemples : *dans l'hydropisie, on est toujours altéré - mourir d'hydropisie - on soulage l'hydropisie par la ponction*... Ce terme est plus souvent utilisé actuellement **en Médecine vétérinaire** et désigne une maladie des Poissons caractérisée par un décollement des écailles et un gonflement du corps consécutif à un empoisonnement ou à un virus ayant entraîné une nécrose des viscères de l'animal.

Usage interne



Baisse de la capacité de vision nocturne (nyctalopie)

- Il est conseillé de manger **des Cassis mûrs**.

Douleurs articulaires et rhumatismales

- Faites **macérer** 2 poignées de **fruits écrasés** dans 500 ml d'eau-de-vie pendant 2 semaines. Filtrez et conservez dans des bouteilles bien fermées.
Boire un verre à liqueur après les repas, en cas de besoin.

- **L'excellente cure contre les rhumatismes**, à prendre en **infusion** de 50 g de **feuilles séchées** / litre d'eau frémissante.

Laisser infuser un ¼ d'heure, filtrer.

À boire entre les repas à raison de ½ litre / jour

(≈ 1 bonne tasse 3 fois / jour)

Entre chaque prise, mettre cette tisane au réfrigérateur pour qu'elle conserve ses propriétés.

Ne pas la garder plus de vingt-quatre heures.

- **Dans le rhumatisme chronique** on peut le mélanger avec des **feuilles de Frêne**.

Diurèse, dépuraton, goutte, maladies rhumatismales

- Laissez **infuser** 20-25 g de **jeunes feuilles** dans ½ litre d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Il est conseillé de boire 2 à 6 tasses par jour.

- Faites **macérer** 50 g de **feuilles** dans un litre de vin blanc pendant 10 jours.

Il est conseillé de boire 2 ou 3 verres à liqueur de cette préparation juste avant les repas.

Coqueluche - Diarrhée

- Utilisez l'**infusion** indiquée pour : Diurèse...

Quelques kilos à perdre, la cellulite a une fâcheuse tendance à s'incruster sur hanches et ventre...

- Utilisez l'**excellente cure** indiquée pour : Douleurs articulaires...

Usage externe

Pour les frictions : 1 poignée de **feuilles** avec autant de **Laurier, Sauge et Romarin** dans du vin blanc dans un bocal fermé. Placer au soleil 24 h. *En règle générale, en faire des frictions répétées sur les parties malades, jusqu'à guérison.*

Inflammations de la bouche et de la gorge

- Laissez infuser une poignée de **baies** dans 500 ml d'eau bouillante pendant 15 minutes.

Procédez à des rinçages et des gargarismes répétés.

Brûlures, inflammations de la peau

- Appliquez la **pulpe de Cassis fraîche**.

Qu'en est-il des bourgeons ?

Alliés du bon fonctionnement des surrénales, ils endiguent la fatigue chronique et redonnent de l'énergie.

Ils sont également efficaces en cas de manifestations allergiques : rhume des foins, asthme à répétition, urticaire.

Les bourgeons de Cassissier renferment de l'acide *hardwickii* qui est à l'origine de leur **agréable note acidulée et fruitée très prisée en parfumerie**.

* Principales espèces

Les Groseilliers à grappes

Ribes emodense Rehd.

Ribes glandulosum Weber, baie rouge velue

Ribes × *holosericeum* Otto & Dietr. *Ribes petraeum caucasicum* ×

Ribes × *koehneanum* Jancz.

Ribes × *houghtonianum*

Ribes multiflorum Kit.

Ribes petraeum Wulf.

***Ribes rubrum* - Groseillier à grappes**

Ribes spicatum Groseillier en épi

Ribes triste Pall. - Gadelier rouge sauvage

Ribes warszewiczii Jancz.



Les Groseilliers à Maquereau

Ribes aciculare Sm.

Ribes alpestre Decne.

Ribes burejense F.Schmidt

Ribes cynosbaty L.

Ribes divaricatum Dougl.

Ribes grossularoides Maxim.

Ribes hirtellum Micsh.

Ribes inerme Rydb.

Ribes lacustre (Pers.) Poir.

Ribes missouriense Nutt.

Ribes oxayacanthoides L.

Ribes pinetorum Greene

Ribes × *rusticum* Jancz. (probablement *Ribes hirtellum* × *Ribes uva-crispa*)

Ribes setosum Lindl.

Ribes stenocarpum Maxim.

Ribes × *succirubrum* Zab. (*Ribes divaricatum* × *Ribes niveum*)

Ribes uva-crispa L. - Groseillier à Maquereau 'Worcesterberry' (probablement *Ribes uva-crispa* × *Ribes* × *succirubrum*)

Ribes horridum Rubr.

Ribes komarovii Pojark.

Ribes mandshuricum var *villosum*

Ribes maximowiczianum Komar.



Les Cassissiers

Ribes americanum Mill. - Cassissier américain

Ribes bracteosum Dougl. Cassissier de Californie

Ribes × *cuverwelli* Macfarl. (*Ribes nigrum* × *Ribes uva-crispa*)

Ribes fragrans Pall.

Ribes × *fuscencens* Jancz.

Ribes hudsonianum Richards

***Ribes nigrum* L. - Cassissier d'Europe**

Ribes ussuriensis Jancz.

Ribes 'Josta' (*Ribes nigrum* tétraploïde × *Ribes uva-crispa*) × (*Ribes nigrum* tétraploïde × *Ribes divaricatum*)

Ribes 'Kroma' (*Ribes nigrum* tétraploïde × *Ribes niveum*)



* Liens externes et références

- **Monographie du genre Groseillier** (<http://books.google.fr/books?id=acA1AAAAMAAJ>) sur Google Books.
- **Site perso sur les fruits rouges** (<http://triniolles.free.fr/petitsfruits.kakis/index.htm>)
- **Référence Flora of China** (www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=2) : *Ribes* (www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=128544) (en)
- **Référence Flora of Chile** (www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=60) : *Ribes* (www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=60&taxon_id=128544) (en)
- **Référence Flora of Pakistan** (www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=5) : *Ribes* (www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=5&taxon_id=128544) (en)
- **Référence Tela Botanica** (France métro (www.tela-botanica.org/page:eflore)) : *Ribes* (www.telabotanica.org/bdtfx-nn-100275) (fr)
- **Référence ITIS** : *Ribes* L. (http://www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p_format=&p_ifx=&p_lang=fr&v_tsn=24448) (fr) (+ version anglaise (en))
- **Référence NCBI** : *Ribes* (www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has_linkout&id=3801) (en)
- **Le Patois d'Estaires - Les plantes** (http://www.estaires.com/patois/liste_plantes.htm)
- **Se référer à l'article « Groseillier » - Wikipédia-** pour plus de détails sur la liste de toutes les espèces et variétés.
- **LINNAEUS, C. 1753. *Species Plantarum*** (www.botanicus.org/title/b12069590)
- Commons.[wikimedia.org/wiki/Category:Ribes...=fr](http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes...=fr)



Casseilles