



**La plupart des espèces de baies comestibles** répandues en Finlande vit également en Eurasie (Europe et Asie du Nord) et en Amérique du Nord. Mais il est vrai que sur une zone d'extension aussi vaste, une partie de ces espèces a développé ses propres spécificités et des sous-espèces.

Les sols les plus courants pour la croissance des baies sont les terrains sablonneux secs ou relativement secs, les landes fraîches, les marais broussailleux sauvages peuplés essentiellement de Pins et de Sapins.

**Certains 'fournisseurs' de baies comestibles** possèdent également d'autres parties intéressantes pour la santé ou autres usages, que nous avons mentionnés.

**Toutes les baies ne sont pas comestibles, et il y en a des toxiques.** Nous avons signalé de telles plantes quand elles s'avèrent utiles par ailleurs. Quoi qu'il en soit, **ne récoltez jamais des végétaux que vous ne connaissez pas.**

**Tous ces petits fruits 'sauvages'** (ou du jardin) **ne sont pas tous des baies !** Mais eux-aussi nous rendent, ou la plante qui les produit, de bons services, c'est pourquoi vous en rencontrerez ici...

**Il existe bien d'autres baies et fruits 'sauvages'**, mais peu de chance de les rencontrer sous nos latitudes ; ou alors, il s'agit de plantes cultivées dans des jardins privés... Mieux vaut aller 'cueillir' ces fruits 'exotiques' au marché !


Nous vous invitons à consulter la fiche de la plante pour ses description, propriétés et recettes détaillées, qui ne peuvent évidemment être qu'évoquées dans ce petit tableau synthétique indiquant quelques points essentiels.





**NOMS**  
*Nom botanique*

**FICHE**  
Renvoi  
*Note de fin*




**Habitat...**  
- Floraison  
- FRUIT

**Répartition**  
**Particularités...**  
<sup>0</sup> **note de fin**




<p><b>Airelle</b> Airelle rouge <i>Vaccinium vitis-idaea</i></p>	 <p><b>BAIES ROUGES -BAIES NOIRES 2.</b></p> <p><i>Voir Myrtilles et Airelles * en herboristerie</i></p>	<p>Forêts mixtes, zones marécageuses et forestières inhabitées, landes relativement sèches et fraîches, terrains rocaillieux, fossés en bordure des champs.</p> <p>- mai à juillet - AOÛT à OCTOBRE</p>	<p>Espèce voisine de la <b>Myrtille</b>, elle recherche les hauts plateaux.</p> <p>Elle est répandue dans la zone des monts lapons et vit aussi en Amérique du Nord.</p> <p><b>Parmi toutes les baies sauvages, l'Airelle offre le plus grand potentiel de récolte</b> ; celle-ci est plus sûre, comparée à la Myrtille, car l'Airelle fleurit 2 semaines plus tard. À cette période-là, le temps est plus stable et les insectes pollinisateurs sont en plus grand nombre. La production est la meilleure dans les zones où les branches des arbres n'ombragent pas les pousses d'Airelles.</p> <p><b>Ses baies rouges</b> sont succulentes crues et servent, entre autres, à faire de délicieuses confitures <sup>1</sup> *</p>
<p><b>Amande</b> Amandier <i>Prunus dulcis</i></p>	 <p><b>(HUILES VÉGÉTALES)</b></p>	<p><b>Cet arbre fruitier</b> a besoin de lumière, de soleil (ou mi-ombre), d'air sec.</p> <p>Peu d'exigences sauf un sol profond et bien drainant (perméable) : il n'apprécie pas d'avoir ses racines dans de l'eau stagnante.</p> <p>Il valorise les terres pauvres car il s'accommode des sols dolomitiques, rocaillieux, secs, pauvres en matière organique, légèrement salés et se plaît sur les sols calcaires.</p> <p>Son bois, de bonne qualité, s'utilise en ébénisterie.</p> <p><b>Le premier arbre fruitier à fleurir à la fin de l'hiver, période où il gèle encore le matin :</b></p> <p>- fin d'hiver (fin févr.-mars) - MAI-JUIN : <i>les Amandes fraîches ;</i> SEPTEMBRE-OCTOBRE : <i>les Amandes sèches</i></p>	<p>La domestication de l'<b>Amandier</b>, originaire d'Asie centrale et orientale (Iran, Afghanistan), consiste en la sélection des Amandes douces, mutation rare et difficile à maintenir ; l'<b>Amandier doux</b> semble avoir été diffusé assez tardivement autour de la Méditerranée pendant le 1er millénaire av-JC.</p> <p>La pollinisation dépend essentiellement des abeilles, qui sont apportées de tout le pays.</p> <p>De forme ovoïde, recouverte d'une peau veloutée au toucher, verte et duveteuse, l'<b>Amande</b> est un fruit à coque ressemblant à une petite Pêche verte, dont la chair reste mince, dure et sèche et ne devient jamais juteuse. Elle renferme un noyau jaune crevassé et ligneux, à coque épaisse (amandon), qui renferme 1-2 graines, également appelées "amandes".</p> <p><b>L'Amande est amère et toxique pour l'homme sous sa forme sauvage</b> <sup>2</sup></p> <p>Moins frileux qu'il n'y paraît, l'Amandier supporte assez aisément des températures négatives... mais pas ses fleurs blanc-rosé qui apparaissent avant les feuilles : <b>si la température descend en-dessous de -2°C en fin de floraison, n'espérez pas avoir des fruits !</b></p> <p><b>La récolte d'Amandes fraîches</b>, les premières de la saison, se déguste en dessert.</p> <p><b>La récolte d'Amandes sèches</b> a lieu lorsque l'écale (partie verte qui entoure la coque) est bien ouverte et sèche <sup>3</sup></p>

NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<b>Arbousier</b> <i>Arbutus unedo</i>	 BAIES ROUGES -BAIES NOIRES 6.	Ensemble du pourtour méditerranéen occidental sur sols siliceux, parfois sur calcaires non actifs. Compagnon du Chêne-liège <i>Quercus suber</i> sur sol acide. - septembre-octobre - HIVER	<b>La baie, rouge-orangé</b> , couverte de petites pointes coniques, peut être consommée crue, en confitures et pâtisseries, fermentée pour produire une boisson alcoolisée. <b>Elle possède une très légère toxicité</b> : consommée crue en trop grande quantité, elle peut induire des coliques bénignes et des vomissements. On cueille également, en phytothérapie, aux <b>printemps - automne : feuilles les plus jeunes et tendres, bois et racine</b> (cette dernière utilisée en décoction contre l'hypertension) Feuilles, écorce et fruit sont efficaces pour stopper la diarrhée –pris en décoction. Pour ce qui est des feuilles, respectez bien les doses prescrites <sup>4</sup>
<b>Argousier</b> Havstörne (Suède) <i>Hippophaë rhamnoides</i>	 BAIES POLAIRES	Régions tempérées d'Eurasie. Croît mieux sur les plages de sable, de gravier et rocheuses. - avril - <b>DÈS OCTOBRE</b> : <i>cueillette après les premières gelées.</i>	L'aire de répartition de l'Argousier en France est scindée en 2 habitats distincts (écologiquement et géographiquement) : dunes littorales et massifs montagneux. Naturel ou planté : Alpes du Sud (alluvions du Rhône, torrents alpins), portion alsacienne du Rhin, tout le littoral dunaire (portion stabilisée des massifs de Manche et Gascogne) <sup>5</sup> <b>Il est interdit de couper ou d'écraser les branches.</b>
<b>Bleuet</b>	Voir Myrtille		
<b>Bourdaïne</b> Nerprun-Bourdaïne Nerprun-noir Aulne-noir Bourgène... <i>Rhamnus frangula</i> <i>Frangula alnus</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 1.	Terrains riches en eau et acides, ombragés, dans bois et sous-bois humides, clairières, lisières forestières, assez commune dans les haies, taillis, le long des ruisseaux. - avril-mai à juillet-août - <b>NE PAS CUEILLIR LES BAIES !</b>	Répandue dans une grande partie de l'Europe (sauf extrême nord) ; au centre, en plaine mais surtout en montagne : dans les Alpes, on la trouve jusqu'à 1400 m ; très commune en France (sauf Région méditerranéenne), Sibérie occidentale et Asie-Mineure, dans le nord-ouest de l'Afrique. <b>On récolte l'écorce des jeunes rameaux à la fin du printemps</b> (de mai à août) Les abeilles visitent activement ses petites fleurs blanc-verdâtre riches en nectar à partir duquel elles élaborent <b>un miel brun roux très typé et très riche</b> (saveur agréable, au pH très élevé) <b>Toutes les parties de la plante sont toxiques</b> et seule <b>l'écorce strictement séchée</b> (pendant 1 an voire 2) est utilisée pour ses <b>propriétés laxatives</b> <sup>6</sup> <b>Fraîche, elle provoquerait des vomissements et des selles douloureuses.</b>
<b>Buisson ardent</b> <i>Pyracantha</i>	 BAIES ROUGES... 8.	Pousse aussi bien en plein soleil qu'à la mi-ombre. Aime les terres humifères, bien drainées mais se contente très bien d'un sol calcaire. La variété <i>Coccinea</i> a des baies rouges et <i>Golden</i> , des baies jaunes. <i>Pyracantha coccinea</i> (Italie), aux fruits rouges ou oranges, est l'espèce la plus rustique. - fin de printemps - AUTOMNE <b>DANS LE DOUTE, S'ABSTENIR DE CONSOMMER LES BAIES !</b> <i>Les laisser aux oiseaux qui se régaleront !</i>	Originnaire du sud de l'Europe et de l'Asie. <b>Ornemental</b> , apprécié dans haies et jardins pour ses fleurs et fruits colorés particulièrement attractifs en automne et en hiver ; ses structure très dense et grosses épines le rendent très utile pour créer une <b>haie défensive infranchissable</b> ; un bon refuge pour la vie sauvage du jardin, un garde-manger en hiver en accueillant des <b>oiseaux de toutes sortes et insectes</b> (cétaines, phasmes...) Il donne, <b>fin de printemps, des fleurs blanches</b> en corymbe qui, <b>mellifères</b> (quoique malodorantes), alimentent les abeilles en pollen et nectar. Elles donnent naissance à des pommets rouge, orange, ou jaune, mûres en automne. Noter des <b>risques de nausées, vomissements, bouche sèche, douleurs abdominales, dilatation des pupilles</b> , en cas d'ingestion, présentés par la majorité des professionnels.
<b>Busserole</b>	Voir Raisin d'Ours		


NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<b>Camarine noire</b> 1. ssp. <i>nigrum</i> 2. ssp. <i>hermaphroditicum</i> (hermaphrodite)	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 7.	Sur sol acide de landes sauvages humides, fraîches ou relativement sèches (forêts de Sapins, clairières peu peuplées), touffes d'herbes, marais (tourbières), lieux sablonneux secs (plages, rocailles)  - avril à juin - DÉB. AOÛT – PRINTEMPS	Zones froides (plaine, monts lapons...) et tempérées (montagne, Belgique, France...) de l'hémisphère boréal. Vivant aussi en Amérique du Nord <sup>7</sup> <b>1. Camarine noire ssp. <i>nigrum</i></b> , présente surtout en plaine (Finlande du sud et centrale). <b>Baies plutôt petites</b> et récolte rarement abondante. <b>2. Camarine noire ssp. <i>hermaphroditicum</i></b> , présente surtout en montagne (Finlande du nord, bois riches et landes de fjelds) <b>Produit plus de baies</b> que la sous-espèce précédente, <b>plus grosses</b> , plus goûteuses et dont la base présente des étamines séchées.
<b>Canneberge</b> 1. <i>Grosse Canneberge</i> <i>Vaccinium oxycoccos</i> 2. Cranberry Atoca <i>Vaccinium macrocarpon</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 2.	Tourbières humides non arborées, berges (marais, lacs)  - juin-juillet - SEPT à DÉC – PRINTEMPS	Proche parente de la <b>Myrtille</b> <i>Vaccinium myrtillus</i> et du <b>Bleuet</b> <i>Vaccinium corymbosum</i> , de l' <b>Airelle</b> <i>Vaccinium vitis-idaea</i> et de diverses autres baies du genre <i>Vaccinium</i> <sup>8</sup> <b>1.</b> Tourbières et forêts d'Eurasie du Nord <b>2.</b> Tourbières d'Amérique du Nord
<b>Cassis</b> Groseillier noir Cassissier <i>Ribes nigrum</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 3.	Bois d'arbustes humides de montagnes jusqu'à 1900 m, broussailles, sur sols généralement acides et riches en éléments nutritifs.  - avril à juin - JUILLET-AOÛT	Distribué surtout en Europe du centre et du nord (Auvergne, Lorraine-Alsace, Alpes, Dauphiné, Suisse...) on le trouve aussi en Asie (Himalaya) <b>Pour la cueillette des feuilles</b> des sommités (pendant ou peu après la floraison : mai-juillet) choisissez les plus tendres et celles ne portant pas de parasites, en particulier un <b>champignon qui attaque le Cassis</b> , <i>Cronartium ribicola</i> , reconnaissable aux pustules jaunâtres qu'il fait apparaître sur la face inférieure des feuilles <sup>9</sup>
<b>Cerise</b>	Voir Merise		
<b>Châtaigne</b> Châtaignier <i>Castanea sativa</i>	 (CHÂTAIGNIER ET MARRONNIER)  Voir Marron Voir Marronnier d'Inde	Cultivé depuis l'Antiquité, le Châtaignier a été introduit presque partout en France où il représente près de 10 % de la forêt feuillue. Il redoute la sécheresse excessive et est frileux (thermophile) : en fait, cet arbre venu du sud n'aime pas tant la chaleur qu'il craint le froid, raison pour laquelle il se plaît en climat océanique. Il déteste les sols calcaires (calcifuge) et affectionne les granitiques schisteux ou sablonneux (silicicole, acidiphile)  - printemps - AUTOMNE (fin-sept. – mi-déc.)	Repoussé vers le sud de la France par la dernière glaciation (-10 000 ans), la Corse fut sans aucun doute une zone refuge du <b>Châtaignier</b> , ainsi que quelques points des Maures, Cévennes, Pyrénées-Orientales ; le climat lui redevenant favorable, il a regagné une partie de son aire potentielle, reconquête radicalement favorisée par l'homme. Il s'adapte assez facilement, se contente de peu et accepte des conditions climatiques diverses, ce qui lui permet d'occuper un vaste territoire : climat méditerranéen (mais dans le massif des Maures occupe de préférence les ubacs moins ensoleillés et plus humides) ; paysages vallonnés d'Ardèche sur versants frais pas trop humides (alt. 350-750 m) ; climat océanique (abondant en Limousin, Périgord, Bretagne)... Au printemps, les fleurs mâles couvrent l'arbre d'une "brume" blanc-jaune qui le signale de loin et dégage une odeur lourde attirant les abeilles : celles-ci tirent de <b>la fleur femelle, très mellifère, un miel foncé au goût prononcé.</b> <b>La Châtaigne</b> est un fruit contenu dans <b>une cupule</b> (bogue) à <b>4 valves hérissées de piquants vulnérants, bien difficile à saisir avec les doigts !</b> <sup>10</sup>
<b>Chêne</b>	Voir Gland		
<b>Coudrier</b>	Voir Noisette		

NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<b>Cynorrhodon</b> Cynorhodon - Églantier <i>Rosa canina</i> - Rosier <i>Rosa gallica</i> ...	 (ROSIERS)	Pour la culture des Rosiers : sol argileux siliceux assez frais (la plupart ne supportent pas les terrains trop calcaires), exposition ensoleillée ou mi-ombre (selon le cultivar) et un climat tempéré (adapté à la rusticité de la variété)  - mai à octobre - OCTOBRE-NOVEMBRE : <i> dans l'hémisphère nord ; mais on peut en voir sur les Rosiers sauvages jusqu'à la fin de l'hiver, dans les campagnes, les haies champêtres...</i>  - mai à octobre - OCTOBRE-NOVEMBRE : <i> dans l'hémisphère nord ; mais on peut en voir sur les Rosiers sauvages jusqu'à la fin de l'hiver, dans les campagnes, les haies champêtres...</i>	<b>Églantiers et Rosiers</b> sont originaires des régions tempérées et subtropicales de tout l'hémisphère nord. On les trouve aussi bien dans le Nouveau-Monde que dans l'Ancien. <b>Les Cynorhodons</b> , leurs fruits, sont plus ou moins globuleux et charnus, selon les espèces et variétés. Ceux de votre jardin sont également comestibles, si vous n'avez pas traité chimiquement vos Rosiers... Mûrs et bien colorés, ils peuvent être mangés crus, mais <b>attention de ne pas manger les graines aux poils urticants</b> au centre du fruit ! Les herboristes utilisent ces poils, administrés à jeun enrobés dans du miel, pour éliminer les ascaris <i>Les Cynorhodons ramollissent après quelques gelées</i> : il est alors facile de les passer au moulin à légumes pour ne garder que la pulpe <sup>11</sup> <b>Les pétales de Rose</b> sont utilisés en compresses, décoctions (Rose rouge), vinaigre (migraines)...
<b>Figue</b> Figuier commun Figuier comestible <i>Ficus carica</i>	 (FIGUE)	Emblème du Bassin méditerranéen, où il est cultivé depuis des millénaires, le Figuier commun résiste bien à la chaleur (exposition ensoleillée) et aux terrains ordinaires, arides et pauvres. Peu compliqué, peu exigeant, il sait se débrouiller tout seul et peut produire très longtemps (taille facultative) En dehors de son habitat d'origine, le Figuier peut résister au gel hivernal (-15°C à -18°C)  - Fructification : mai à septembre - Récolte : JUILLET à SEPTEMBRE <i>Le Figuier mâle (parfois appelé "Figuier sauvage" ou "Caprifiguier" Caprificus : "Figuier de bouc"), qui ne donne pas de fruits comestibles, porte en hiver des Figues vertes à l'apparence desséchée.</i>	Originaire d'une vaste zone de climat tempéré chaud, englobant le pourtour du Bassin méditerranéen jusqu'à l'Asie centrale, cette espèce a vu sa culture se propager dans toutes les régions tropicales et subtropicales du monde. <b>Le Figuier</b> , petit arbre à feuillage caduc, le plus souvent haut de 3-4 m -certaines variétés peuvent atteindre 8 m pour un périmètre de 10 m en conditions favorables (zone peu gélive, sol frais et fertile)-, s'est plus ou moins naturalisé en Europe (en fait, seul représentant européen du genre <i>Figuier</i> , qui englobe près de 600 espèces, la plupart tropicales) et en Amérique du Nord. <b>Toutes les parties de la plante</b> (rameaux, feuilles, fruits) <b>contiennent un latex blanc et irritant.</b> <b>La Figue est un faux-fruit.</b> Avant d'être un fruit, c'est une inflorescence en forme d'urne (sycone), sorte de petit sac charnu qui enferme une inflorescence constituée de centaines de minuscules fleurs qui en tapissent l'intérieur. En fait, les <i>vrais</i> fruits sont les innombrables petits grains qui parsèment la chair de la Figue (akènes) À maturité, les Figues-fruits, sont, selon les variétés, verdâtres, jaunes, marron-rouge ou violet plus ou moins foncé. Prêtes à être dégustées de juillet à septembre, elles sont aussi utilisées en herboristerie <sup>12</sup>
<b>Fragon petit-Houx</b> <i>Ruscus aculeatus</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 7.	Aire méditerranéenne-atlantique, sous-bois herbacés basophiles, bois secs (peut former sous-bois dense), maquis, jusqu'à 700-800 m.  - septembre à avril de l'année suivante. - <b>NE PAS CUEILLIR LES BAIES !</b>	Sud-ouest de l'Europe et région méditerranéenne. En France : Midi, Centre et Ouest. <b>Récolter racine et rhizome</b> , aux vertus circulatoires, <b>en automne</b> <sup>13</sup> <b>Les jeunes pousses</b> sont comestibles, crues ou cuites, comme des Asperges sauvages. En revanche, <b>les baies sont toxiques.</b> <b>Les pointes des feuilles</b> roulées en boules peuvent servir de grattoir pour récurer les casseroles qui vont au feu de bois.





NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<b>Fraise des bois</b> <i>Fragaria vesca</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 4.  Voir Fraisiers <i>Voir Les Fraises</i>	Talus herbeux, haies. Spontané... dans les bois (clairières, lisières, chemins enherbés boisés et leurs talus), ce Fraisier s'épanouit au printemps, avant que les feuillus ne captent l'essentiel de la lumière du soleil.  - avril à juin - JUILLET : <i>en altitude de 1200 m</i>	Cette plante vivace vit aussi en Amérique du Nord. Très voisine du <b>Fraisier cultivé</b> , mais de taille moindre. <b>Les fruits</b> , petits et délicieux, continuent de mûrir plus tard que les Fraises cultivées.
<b>Fraise musquée</b> Capron Fraisier Hautbois * <i>Fragaria moschata</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 4.  Voir Fraisiers <i>Voir Les Fraises</i>	Sous-bois clairs et lisières, de préférence siliceux.  - avril à juin - ÉTÉ : <i>a besoin d'un plant femelle et d'un plant mâle pour produire des fruits.</i>	Reconnaisable à la pilosité dressée de ses tiges et pédicelle floraux, et à ses inflorescences érigées au-dessus du feuillage (* d'où ce nom) <b>Fruits, plus gros, rouges mais moins colorés</b> que la <b>Fraise des bois</b> , chair blanc-jaune, arôme musqué : un parfum complètement différent de celui de Fraise des bois et de <b>Fraise de jardins</b> .
<b>Fraisier des Indes</b> Faux-Fraisier Fraisier des serpents -Chine <i>Fragaria indica</i> Andr. <i>Duchesnea indica</i> <i>Potentilla indica</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 4.	En montagne, dans les prairies, sur le bord des rivières.  - Printemps (avril à juin) – été (août à octobre) : <i>suivant les régions ; parfois quelques fleurs jaunes visibles jusqu'en décembre.</i> - dès JUILLET : <i>selon floraison.</i>	Sud et Est de l'Asie des zones tempérées (Afghanistan, Inde, Indonésie, Japon, Corée, nord Chine...) Très envahissante, elle a colonisé Amérique du Nord, Afrique (Réunion), Europe tempérée... <b>Baies rouge-vif ressemblant aux Fraises des bois</b> , mais rondes, dressées vers le ciel et chair blanche insipide peu juteuse, cependant appréciées des oiseaux ; non habituellement consommées mais occasionnellement <b>en situation de survie</b> . <b>Leur consommation excessive peut être à l'origine de troubles digestifs.</b> <b>Cataplasmes de feuilles fraîches</b> efficaces contre les morsures de serpents, piqûres d'insectes, abcès, furoncles...
<b>Fraisiers</b> <b>Fraise des bois</b> <b>Fraise musquée</b> <b>Fraise cultivée</b>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 4.	<i>Certaines personnes sont allergiques à la consommation excessive de FRAISES notamment de Fraises des bois :</i> poussées d'urticaire.	<b>Les jeunes feuilles sont récoltées au printemps</b> lorsque la plante est en fleur et mises à sécher à l'ombre. Elles donnent une boisson très agréable et rafraîchissante (tanins, citral) <b>Les racines, prélevées avant l'apparition des feuilles</b> (sept.-oct.), ont des propriétés astringentes (eugénol). <i>La décoction teinte l'urine en rose !<sup>14</sup></i>
<b>Framboise</b> Framboisier <i>Rubus idaeus</i>	 RONCES – MÛRIERS	Sous-bois montagneux < 1500 m, zones d'abattage (Hêtres), landes fraîches (feuillus), sentiers, rives (ruisseaux, fossés, prés), terrains caillouteux, décombres.  - mai à juillet - JUILLET à SEPTEMBRE	Cultivée pour ses <b>fruits rouges et parfumés</b> à maturité, cette <b>Ronce</b> vit aussi en Amérique du Nord. Ses tiges ne s'incurvent pas vers le sol comme les autres espèces de Ronces. <b>Récolte lorsque les fruits sont bien mûrs</b> Ceux-ci ne se conservent pas et doivent être <b>consommés ou transformés très rapidement</b> . <b>Choisir les feuilles</b> (juin à sept.) les plus jeunes <sup>15</sup>
<b>Framboise arctique</b>	Voir Ronce arctique		





<b>NOMS</b> <i>Nom botanique</i>	<b>FICHE</b> Renvoi <i>Note de fin</i>	<b>Habitat...</b> - Floraison - FRUIT	<b>Répartition</b> Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<b>Genévrier</b> Genièvre <b>1. Commun</b> <i>Juniperus communis</i> <b>2. Cade</b> Oxycèdre <i>Juniperus oxycedrus</i>	 GENÉVRIER  Voir Pomme de Pin * (Épicéa) Voir On récolte les bourgeons *	<b>1.</b> Zone alpine inférieure, bois, coteaux herbeux argileux ou calcaires. <b>2.</b> Lieux arides, rocaillieux, sur calcaire ou sols acides, l'une des plantes caractéristiques des garrigues et des maquis fréquemment associée au Chêne vert et au Chêne-kermès.  - avril-mai - AUTOMNE	Vit aussi en Amérique du Nord. Fait partie du groupe à feuilles en alêne et à rameaux disposés irrégulièrement. <i>Ça pique !!</i> <sup>16</sup> <b>On peut cueillir les * jeunes pousses</b> qui, séchées sur des claies, constituent un excellent thé. <b>Les cônes</b> (galbules) charnus –les futures 'baies' de Genièvre aromatiques– restent verts pendant 2 ans et ne mûrissent qu'à l'automne de la 3 <sup>e</sup> année, prenant alors leur teinte caractéristique : <b>1. 'baies' d'un bleu noirâtre ;</b> <b>2. 'baies' brun-rouge, plus grosses</b> que celles de l'espèce précédente. C'est le plus courant des Genévriers méditerranéens.
<b>Gland</b> - Chêne vert Yeuse <i>Quercus ilex</i> - Chêne pédonculé <i>Quercus robur</i> - Chêne sessile Rouvre <i>Quercus Petraea</i> ...	 CHÊNES	'Chêne' est le nom vernaculaire de nombreuses espèces d'arbres et d'arbustes du genre <i>Quercus</i> et de certains genres de la famille des <i>Fagacées</i> . Le Chêne, très utilisé en ébénisterie et menuiserie, est l'arbre le plus répandu en France, avant le Pin, qui représente 40 % des essences, feuillus et Conifères confondus.  - printemps : <i>les fleurs sont des chatons.</i> - AUTOMNE (octobre...)	Présentes dans tout l'hémisphère nord, les espèces à feuilles caduques et persistantes voient leur aire de répartition s'étendre des froides latitudes jusqu'aux zones tropicales de l'Asie et des Amériques. <b>Les Glands</b> (des akènes), dont chacun contient une graine, mettent pour mûrir 6-18 mois selon l'espèce. On en mange depuis toujours : <b>ceux du Chêne vert 'à gros fruits', du blanc, du bicoloré...</b> sont relativement doux tandis qu'il vaut mieux <i>éviter si possible ceux, amers, du Chêne rouge.</i> En plus des <b>Glands</b> , on utilise pour soigner, du pédonculé ou du Rouvre, entre autres Chênes : <b>écorce intérieure (tan), feuilles, galles et écorce</b> au pouvoir astringent très puissant (riches en tanins) <sup>17</sup>
<b>Groseille (à Maquereau)</b> Groseillier épineux <i>Ribes uva-crispa</i> <i>Ribes grossularia</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 3.	Bois humides, au bord des sentiers, dans les haies et ravins, terrains assez meubles et riches en substances nutritives.  - mars à mai - JUIN-JUILLET	Répandu dans presque toute l'Europe, poussant jusqu'en Sibérie et en Mandchourie, absent à l'état spontané dans les régions méditerranéennes mais commun en France. <b>Cueillir les feuilles avant floraison</b> (avant mars) <b>ou après maturation des fruits</b> (après juillet) <b>Les baies</b> doivent être utilisées fraîches et mûres : <i>manger trop de Groseilles vertes peut provoquer divers troubles.</i> Cependant, cueillies un peu avant maturité, elles ont une teneur en vitamine C plus élevée <sup>18</sup>

<b>NOMS</b> <i>Nom botanique</i>	<b>FICHE</b> Renvoi <i>Note de fin</i>	<b>Habitat...</b> - Floraison - FRUIT	<b>Répartition</b> <b>Particularités...</b> <sup>0</sup> <b>note de fin</b>
<b>Groseille (rouge)</b> Groseillier rouge Groseillier à grappes <i>Ribes rubrum</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 3.	Régions tempérées (hémisphère nord), climats méridionaux mais peu exposé au soleil.  - printemps - JUILLET	<b>Quand le fruit est mûr</b> les feuilles jaunissent, le fruit demeure sur le plant en offrande aux oiseaux ou à la <b>cueillette lorsque la bise est venue...</b> <i>Pour les intestins les plus sensibles, il est préférable d'ôter peau et graines et consommer en jus, en coulis ou en gelée</i> <sup>19</sup>
<b>Groseillier noir</b> <b>Gui</b> <i>Viscum album</i>	Voir Cassis  BAIES ROUGES... 8.  <i>Voir Gui en phyto *</i>	Plante hémiparasite atteignant <b>Pommiers, Peupliers</b> (surtout noir), <b>Trembles, Aubépines, Saules, Robiniers, Sorbiers, Amandiers, Tilleuls, Pins/Sapins</b> ; plus rarement : <b>Poiriers, Érables, Noisetiers, Charmes, Châtaigniers et Cerisiers, Noyers, Frênes</b> ou Micocouliers. Jamais sur : Hêtres et Platanes.  - mars-avril - FIN D'ÉTÉ – AUTOMNE <b>NE PAS CONSOMMER LES BAIES !</b>	Eurasiatique, originaire des régions tempérées d'Europe, une espèce présente dans les plaines, collines et en montagne jusqu'à 1300 m d'altitude. Rare en région méditerranéenne. Sempervirent, prend après quelques années, aspect d'une grosse "boule" vert jaunâtre Ø 50-100 cm. <b>Le feuillage du Gui</b> a parfois été utilisé comme fourrage pour compléter l'alimentation des bestiaux à la mauvaise saison ; il était réputé pour favoriser la lactation des vaches et des chèvres. <b>Feuilles et branchettes</b> peuvent être utilisées en phytothérapie <sup>20</sup> * Fleurs sessiles et jaunâtres, groupées en petites inflorescences (glomérules) <b>Les fruits</b> , fausses baies globuleuses Ø 6-10 mm, d'un blanc vitreux, jaunâtres pour le Gui du Sapin, charnues et visqueuses, mûrissent en 2 ans et ne tombent qu'au début de la 3e année. Macérés, fermentés et cuits, ils donnent <b>une colle fine très adhésive</b> qui servait de <i>glu des oiseleurs</i> . Le Gui enferme <b>des substances toxiques qui peuvent provoquer en cas d'ingestion des fruits des troubles digestifs voire cardiaques</b> si le nombre de baies ingérées dépasse la dizaine. <b>Ornement</b> : les touffes de Gui avec leurs fruits se conservent très bien pendant des semaines voire des mois. Il suffit de tremper les extrémités des tiges coupées dans de l'eau.
<b>Guigne</b>	Voir Merise – Cerise		

NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<p><b>Houx</b> <i>Ilex aquifolium</i></p>  <p>BAIES ROUGES... 8.</p> <p><i>Voir Houx : bouturage, élixir floral et eau nébulisée *</i></p>	<p>Espèce de sous-bois, de mi-ombre, en plaine et montagne jusqu'à 1500 m d'altitude, voire plus dans les régions les plus méridionales de son aire d'expansion, mais ne supporte pas les situations trop froides. Surtout en terrains riches à tendance acide, plutôt dans stations fraîches ; se plaît aussi dans les terres calcaires pourvu que le degré hygrométrique de l'air soit suffisant.</p> <p>* En situation favorable, le Houx se marcotte facilement et peut devenir envahissant ; rejette également bien de souche.</p> <p>- mai-juin - FIN D'ÉTÉ <b>BAIES TOXIQUES !</b></p>		<p>Assez commun en Europe. En France, il est présent dans la quasi-totalité du pays ; des peuplements remarquables dans plusieurs sites méridionaux : forêt de Stella (Haute-Corse), forêt de Valbonne (Gard), massif du Caroux (Hérault) et massif de la Sainte-Baume (Var). Il s'est naturalisé dans d'autres continents : Amérique du Nord, Australie... où il est parfois considéré comme une plante envahissante.</p> <p><b>Qualités ornementales et haies semi-défensives</b>, sa <b>forme buissonnante</b> est intéressante également pour former un couvert à gibier dans les bois.</p> <p><b>Le bois de Houx</b> est peu courant car il est rare que l'on coupe des arbres bien formés. Apprécié des maquetistes, des marqueteurs et des tourneurs, en particulier pour la fabrication des pièces blanches des jeux d'échecs. Il est dense, à grain fin, très blanc et relativement facile à travailler. <b>L'écorce interne</b> servait à préparer la glu, substance visqueuse employée pour piéger les oiseaux.</p> <p><b>Ses feuilles</b> alternes, simples, ont un pétiole court et un limbe de 5-7 cm de long, coriace, de forme ovale, au bord ondulé et épineux, parfois lisse sur les individus âgés. D'un vert luisant foncé à leur face supérieure, plus pâles sur leur face inférieure, elles sont munies d'épines acérées. Certaines variétés ont le feuillage panaché de blanc. Ces feuilles persistent généralement 3 ans. Elles furent employées <b>autrefois en médecine populaire</b>, tant par voie externe pour leur pouvoir résolutif (cataplasmes de feuilles fraîches broyées) ou par voie interne pour leur pouvoir fébrifuge (décoction de feuilles ou de macération dans du vin)</p> <p><b>L'élixir floral</b> préparé à partir des fleurs, blanches et de petites taille, est connu sous l'appellation anglophone <i>Holly</i><sup>21</sup> *</p> <p><b>Les fruits</b>, petites drupes sphériques (Ø 7-10 mm), rouge éclatant, parfois jaunes, à maturité, contiennent 4 noyaux enserrant une graine lignifiée. Persistant tout l'hiver, ils sont précieux pour certaines espèces d'oiseaux qui s'en nourrissent (Merles, Grives...)</p> <p>Dans certaines régions d'Europe, comme l'Alsace, <b>de l'alcool blanc</b> est produit à partir de fruits fermentés et distillés.</p>
<p><b>Marron</b> Marronnier d'Inde Marronnier commun <i>Aesculus hippocastanum</i></p>  <p>(CHÂTAIGNIER ET MARRONNIER)</p> <p><i>Voir Châtaigne *</i> <i>Voir Le Châtaignier et ses Châtaignes *</i></p>	<p>Arbre au port majestueux acclimaté, cultivé pour embellir parcs et promenades. Certaines variétés ne fructifient pas afin d'éviter le désagrément que peuvent causer les fruits qui tombent (arbres d'alignement), fleurissent au printemps de fleurs blanchâtres rosées.</p> <p>- début de printemps - AUTOMNE</p>		<p><b>Le Marronnier d'Inde</b>, originaire des Balkans, fut répandu en Europe occidentale au XVIIe siècle et tire son nom de la ressemblance de ses graines avec les <i>Marrons</i>, nom jusqu'alors utilisé pour désigner de grosses * <b>Châtaignes</b>.</p> <p>Après la floraison, les fruits se forment puis tombent et s'ouvrent, libérant les Marrons.</p> <p><b>Le Marron d'Inde</b>, la graine contenue dans son <b>gros fruit vert sphérique hérissé d'épines molles</b>, est riche en amidon mais <b>non comestible -toxique</b>. Utilisé à maturité (broyé, décoction ou poudre) pour ses propriétés médicinales.</p> <p>On utilise aussi <b>l'écorce</b> tonique, astringente et fébrifuge, prélevée en <b>février-mars sur les jeunes rameaux</b> (âgés de 2-3 ans)<sup>22</sup></p>










NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<p><b>Merise – Cerise</b> - Cerisiers sauvages <b>1.</b> Merisier Cerisier des Oiseaux Bigarreautier Guignier <i>Prunus avium</i> Merise Bigarreau Guigne <b>2.</b> Griottier <i>Prunus cerasus</i> Griotte - Cerisiers cultivés <b>3.</b> Cerisier 'doux' Cerisier 'acide' <i>Prunus...</i></p>	 (CERISIERS)	<p><b>1.</b> <i>Prunus avium</i>, peu abondant et dispersé en forêt, nécessite pour s'épanouir une ambiance et un microclimat forestier. <b>2.</b> L'habitat de la forme sauvage de <i>Prunus cerasus</i> est inconnu et difficile à établir car de nombreuses formes se sont échappées des vergers... <b>3.</b> Le Cerisier apprécie un sol frais, riche et profond, mais bien aéré.</p> <p>- mi-avril – avril-mai (1.) – juillet... : <i>selon les variétés.</i> - FIN MAI – MI-AOÛT : <i>récolte selon les variétés.</i></p>	<p><b>1.</b> <i>Prunus avium</i> –<b>Merisier</b>– croît spontanément dans toute l'Europe tempérée, Caucase, Asie occidentale, de l'ouest, Afrique du nord. <b>2.</b> <i>Prunus cerasus</i> –<b>Griottier</b>– est originaire d'Europe et d'Asie du sud-ouest. En France, il pousse spontanément dans la moitié nord du pays. <b>3. Les arboriculteurs ont développé des variétés</b> à plus gros fruits, destinés à être consommés crus ou dans des préparations culinaires variées : <i>Prunus avium</i>, à l'origine des variétés de Cerises douces ; <i>Prunus cerasus</i>, à l'origine des variétés de Cerises acides. Il faut en général compter 45 jours entre la date de floraison et celle de la maturité des fruits. <b>Les queues de Cerises</b> se préparent en décoction contre les inflammation des voies urinaires...<sup>23</sup></p>
<p><b>Mûre (Mûrier)</b> Genre <i>Morus...</i></p>	 RONCES – MÛRIERS  Voir Ronce (« Mûre ») *  <b>Il ne faut pas confondre les Mûriers avec les</b> * <b>Ronces</b> (famille des <i>Rosacées</i> ) dont les fruits sont similaires par l'aspect et le goût et portent aussi le nom de <i>Mûre</i> par analogie.	<p>Dans nos régions tempérées, le <b>Mûrier noir <i>Morus nigra</i></b> orne les jardins de campagne, les cimetières, les parcs urbains et les grands jardins botaniques. Les semis sont lents à démarrer. <b>Le Mûrier blanc <i>Morus alba</i></b> est rare et ne reste pas très longtemps en bonne santé, ses branches s'étiolent et se brisent facilement. Certains Mûriers sont redevenus sauvages.</p> <p>- avril-mai - JUILLET-AOÛT</p>	<p>Il s'agit d'arbres ou d'arbustes (jusqu'à 15 m de haut environ), dressés, largement ramifiés, dont certains sont cultivés (depuis des temps immémoriaux...) pour leurs fruits <b>-les Mûres-</b> ou leurs <b>feuilles</b> (caduques), qui servent de nourriture au <b>ver à soie</b>. Le <b>Mûrier noir <i>Morus nigra</i></b> est probablement originaire de la région de la mer Noire, mais il est cultivé depuis si longtemps et de façon si généralisée qu'on ne saurait l'affirmer. Le <b>Mûrier blanc <i>Morus alba</i></b>, naturalisé sur tous les continents, est arrivé de Chine en Europe depuis fort longtemps. On remarquera la face supérieure des feuilles, lisse et brillante, et parfois le découpage curieusement fouillé de leurs lobes. C'est l'aliment traditionnel des vers à soie, qui se nourrissent également des feuilles du Mûrier noir. <b>La Mûre</b> est composée de fruits élémentaires, fausses baies formées d'un akène entouré d'une partie globuleuse, charnues, ovales, rappelant les <b>Framboises</b>. De blanc verdâtre à noir, en passant par le rouge et le violet foncé, les Mûres sont d'abord acidulées puis deviennent douces et juteuses à maturité<sup>24</sup></p>
<p><b>Mûre (Mûron)</b></p>	<p>Voir Ronce (« Mûre »)</p>		
<p><b>Mûre arctique</b> Mûre des marais Plaquebrière (Québec) Hjortron (Suède) <i>Rubus chamaemorus</i></p>	 BAIES POLAIRES  Voir Ronce (« Mûre ») Voir Mûres (Ronce)	<p>Tourbières</p> <p>- juin - JUILLET – AUTOMNE <i>La récolte varie d'une année sur l'autre : la floraison précoce a un impact sur celle-ci (surtout en Finlande du Nord où les gelées nocturnes peuvent détruire les fleurs)</i></p>	<p>Pousse naturellement dans tout l'hémisphère nord. Très dispersée plus au sud (régions montagneuses). En Europe : forêts (Scandinavie, Grande-Bretagne, Irlande), Russie, États baltes De petites populations plus au sud : <b>Allemagne où l'espèce est protégée.</b> Spontanée en Amérique du Nord : forêts légèrement peuplées (Québec), États-Unis (états du nord). Aussi : nord d'Asie (Chine, Japon), Sibérie. Mangée fraîche, elle a un goût âpre particulier. 75 g de ces baies jaune-doré suffisent à couvrir nos besoins en vitamine C. <b>La baie sauvage qui contient le plus de fibres</b><sup>25</sup></p>
<p><b>Myrtille</b> <b>1.</b> Airelle noire <i>Vaccinium myrtillus</i> <b>2.</b> Bleuets Airelle en corymbe Bleuet cultivé <i>Vaccinium corymbosum</i></p>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 2.	<p>Sous-bois siliceux, bruyères, souvent en colonies denses, jusqu'à 2800 m.</p> <p>- avril à juin - JUILLET à SEPTEMBRE</p>	<p><b>Cueillir les fleurs de Myrtille au printemps.</b> <b>Les baies</b> crues sont succulentes et servent pour faire de délicieuses confitures (dès juillet)<sup>26</sup> <b>La Myrtille craint particulièrement le gel.</b> <b>1. Myrtille européenne</b> (Eurasie du Nord) <b>2. Myrtille nord-américaine qui donne les baies les plus grosses</b>, ayant facilement Ø 2 cm. C'est l'espèce la plus cultivée en Amérique du Nord, notamment est des États-Unis et Canada</p>


NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<b>Myrtille des marais</b> Odon (Suède) <i>Vaccinium uliginosum</i>	 BAIES POLAIRES  <i>Voir Myrtilles et Airelles en herboristerie</i>	Landes à tourbières, zones marécageuses au sol acide, forêts humides de Conifères du littoral, jusqu'à 3400 m.  - mai-juin - SEPTEMBRE-OCTOBRE	Espèce répandue dans la zone des monts lapons, elle vit également en Amérique du Nord. Les baies peuvent être dégustées telles quelles. On peut également les utiliser pour faire des porridges, des soupes de baies et du jus / sirop. Au goût peu prononcé, elles peuvent être utilisées avec des baies plus aromatiques.
<b>Nèfle</b> Néflier <i>Mespilus germanica</i>	 (NÈFLE)   <b>À ne pas confondre avec la Nèfle du Japon</b> , fruit du Néflier du Japon ( <i>Eriobotrya japonica</i> de la même famille des <i>Rosacées</i> mais appartenant à des espèces et genres différents), de consistance agréable, jaune, très juteux et savoureux (goût doux acidulé), qui <b>se récolte en avril-mai uniquement dans la zone de culture de l'Oranger</b> (assez rare sur les marchés car fragile)	Cultivé et naturalisé dans la plupart des pays tempérés, <b>le Néflier commun</b> pousse à l'état sauvage en Europe et en Moyen-Orient. D'une espèce peu exigeante quant au sol, il craint cependant l'excès d'humidité. Très rustique, il supporte les fortes gelées (en-dessous de - 20 °C) cependant ses fruits peuvent en pâtir : il nécessite de la chaleur pour leur maturation.  - fin mai - AUTOMNE-HIVER : <i>on ramasse ou cueille les Nèfles après les premières gelées.</i>	Spontanée en Asie occidentale et centrale, Arménie, Europe du Sud-Est, assez commune en Belgique, France, <b>la Nèfle</b> est un petit fruit charnu, en forme de toupie déprimée au sommet (Ø 3-5 cm), surmontée des 5 dents persistantes du calice. Fausse drupe, chair entourant 5 noyaux contenant de l'acide cyanhydrique, mais suffisamment durs et étanches pour ne représenter aucun risque d'empoisonnement (existe une variété sans noyaux) <b>La Nèfle a la particularité de ne pas être consommable à maturité</b> : sa chair est trop dure et trop acide, acerbe (mésocarpe riche en tanins). Elle ne peut être consommée qu'après <b>blettissement</b> . <i>La récolte de fait a lieu à complète maturité, en général après les premières gelées ; le blettissement consiste à disposer les fruits sur un lit de paille pendant une quinzaine de jours. Il se produit alors une fermentation naturelle qui modifie la composition chimique du mésocarpe et le ramollit.</i> Le fruit blet est sucré, il a un goût un peu vineux. <b>La Nèfle est un fruit d'hiver.</b> Certains la trouvent peu appétissante... Il paraît préférable de la consommer cuite ; elle peut aussi servir à faire des confitures, des compotes ou du <b>ratafia</b> <sup>27</sup>
<b>Noisette</b> Aveline Coudre Noisetier Avelinier Coudrier (ancien) <i>Corylus avellana</i>	 (HUILES VÉGÉTALES)  <i>Voir Fruits à écale et oléagineux</i>	Très rustique, le Noisetier pousse en plaine et jusqu'à 1500 m d'altitude, sur sol frais mais non détrempé, plutôt souple, léger, voire caillouteux, sablonneux, éventuellement argileux. Au soleil ou à mi-ombre, il affecte le plus souvent la forme d'un petit taillis. Ses fleurs offrent un abondant nectar aux abeilles et insectes, noix et bourgeons constituent un aliment de choix pour une foule d'animaux sauvages qui y trouvent refuge au besoin.  - février à avril - AUTOMNE (sept.-octobre) : <i>le Noisetier a besoin d'un autre Noisetier pour produire des fruits ; si l'arbre a souffert de sécheresse pendant la maturation des Noisettes, il est fréquent que l'amande ne garnisse pas totalement la cavité du péricarpe.</i>	<b>Le Noisetier</b> est originaire de la zone tempérée de l'hémisphère nord, particulièrement des régions aux hivers relativement doux et été frais, climat caractéristique des bords de mer, où se trouvent les principales cultures : Turquie (Mer noire), Espagne et France (Atlantique), Oregon (É.-U., Pacifique)... Cet arbuste de 4-6 m de haut au feuillage caduc est l'une des premières plantes à coloniser les endroits dénudés, secs et sablonneux, retenant le sol grâce à un système racinaire très développé. Les fleurs femelles, insignifiantes, apparaissent sur le bois en fin d'hiver alors que les fleurs mâles apparaissent sur les mêmes sujets sous la forme de longs chatons qui dispersent leur précieux pollen au gré du vent. Le Noisetier est utilisé comme matière première dans la <b>vannerie</b> et pour faire les <b>baguettes des sourciers</b> (la fameuse "baguette de Coudrier"...) <b>Écorces/feuilles</b> sont astringentes, anti-diarrhéiques. <b>Les Noisettes se récoltent dès que le fruit se détache de l'arbuste et tombe sur le sol</b> <sup>28</sup> Débarrassée des bractées non de sa coque, elle se conserve plusieurs mois dans un local frais, sec, aéré, en contenant hermétique. Décortiquée, elle se conserve relativement bien, mais s'en procurer de petites quantités à la fois car moins bien protégée contre le rancissement. <b>Craint l'humidité</b> : pas au réfrigérateur où elle risque de ramollir et moisir.

<p align="center"><b>NOMS</b> <i>Nom botanique</i></p>	<p align="center"><b>FICHE</b> Renvoi <i>Note de fin</i></p>	<p align="center"><b>Habitat...</b> - <b>Floraison</b> - <b>FRUIT</b></p>	<p align="center"><b>Répartition</b> <b>Particularités...</b> <sup>0</sup> <b>note de fin</b></p>
<p><b>Noix</b> Noyer commun <i>Juglans regia</i></p>	 <p align="center">(HUILES VÉGÉTALES)</p> <p align="center"><i>Voir Fruits à écale et oléagineux *</i></p>	<p>Le 'Noyer-bois' est réputé relativement rustique une fois qu'il a passé les premières années ; poussant très lentement en milieu sec et drainant, il gagne néanmoins en diamètre et peut, après une cinquantaine d'année, fournir un bois de valeur.</p> <p>Le 'Noyer-fruit' souffre du stress hydrique (pour les fruits plus que pour le bois). Les trois quarts des Noyers plantés en France en boisement de terre agricole sur des sites ne lui convenant pas, ou sans entretien les premières années, sont morts, cette espèce étant sensible à la compétition dans les premières années.</p> <p>- Printemps : <i>les fleurs mâles sont regroupées en chatons pendants alors que les fleurs femelles sont généralement disposées par paires à l'extrémité des rameaux.</i></p> <p>- AUTOMNE : <i>le risque de gelée printanière fixe la limite nord de leur aire d'extension.</i></p> <p><i>Les Noix entrent également dans la confection du vin de Noix, elles sont alors ramassées très jeunes : autour du 21 JUIN <sup>29</sup></i></p>	<p>Les <i>Juglans</i>, genres d'arbres de grande taille à feuilles caduques, sont répandus dans les régions tempérées et chaudes (subtropicales) de l'hémisphère nord (Eurasie, Amérique du Nord). Ils sont totalement absents, sauf introduction par l'homme, d'Afrique et d'Australie.</p> <p>La plupart des espèces sont originaires d'Amérique du Nord. Une seule est spontanée en Europe, <b>le Noyer commun</b> (seul représentant subspontané en France), cultivé pour son bois, valeur recherchée en ébénisterie et ses Noix * <b>riches en huile</b>.</p> <p><b>Les feuilles et les chatons</b> (fleurs mâles) peuvent servir pour faire des alcools ou des décoctions.</p> <p><b>La Noix</b> est une drupe dont le <b>péricarpe -brou-</b>n'est pas comestible. Cette chair qui entoure le noyau est utilisée en décoction pour obtenir une teinture en menuiserie (c'est lui-même qui teinte les doigts du ramasseur de noix) <sup>30</sup></p> <p>Les 'amandes' -<b>cerneaux</b>- sont consommées fraîches ou en tant que fruit sec.</p> <p>Les Noix sont aussi triturées pour obtenir <b>une huile alimentaire</b>. L'on peut faire des condiments avec la Noix verte ("Noix Cornichons")</p> <p><b>Les coquilles</b> peuvent servir de combustible.</p> <p><b>Les Noix ont tendance à rancir</b> en quelques mois et même à moisir (si l'humidité est trop élevée)</p> <p><b>Attention ! les Noix moisies sont toxiques, éliminez-les sans regret.</b></p> <p>Inutile donc d'en faire une trop grande provision. Il est possible de les conserver 1-2 ans en cagette sur du papier journal dans un endroit sec, frais (moins de 10°C) et aéré, à condition de les avoir ramassées dès leur chute de l'arbre et brassées régulièrement pendant la période de séchage.</p> <p>Garder l'huile de Noix au réfrigérateur.</p> <p><i>Idéalement, les Noix écalées devraient être conservées au réfrigérateur en tout temps...</i></p>
<p><b>Pignon</b> Cône - Pin parasol <i>Pinus pinea</i> (Bassin méditerranéen, Europe occidentale, Afrique du Nord) - Pin Cembro ou Arolle <i>Pinus cembra</i> (Bassin méditerranéen, montagnes d'Europe centrale, présent dans plusieurs régions du Québec, rustique) - Pin-Pignon <i>Pinus edulis</i> (sud-ouest des États-Unis) - Pin d'Alep <i>Pinus halepensis</i> (origine syrienne) - Pin de Corée <i>Pinus koraiensis</i> (nord-est de l'Asie) - Pin du Paraná <i>Araucaria angustifolia</i> (Brésil, de gros Pignons mais peu productif)...</p>	 <p align="center">PINS ET SAPINS...</p> <p align="center"><i>Voir Pomme de Pin * Voir Fruits à écale et oléagineux *</i></p> <p><b>Des Pignons importés d'Asie ont provoqué chez certains un goût amer dans la bouche</b> réapparaissant à chaque prise d'aliment ou boisson (dysgueusie) pendant 2-45 jours. Ceci serait lié à une <b>confusion entre une espèce non comestible - <i>Pinus armandii</i> - et le Pin de Corée</b>. Les pignons toxiques sont plus petits que ceux de Corée, moins coniques, moins jaunes, mais l'étiquetage ne permet malheureusement pas de les distinguer des Pignons comestibles.</p>	<p>Le Pin parasol, d'origine indo-européenne, est fréquent au bord de la Méditerranée ou de l'Atlantique.</p> <p>Robuste et peu gourmand, on l'a souvent planté dans les jardins. Il aime les sols secs, frais et profonds (si vous le plantez, tenez compte du fait qu'il perd ses aiguilles et que peu de végétation supporte son acidité). Arbre de lumière, les vents ne lui font "pas peur".</p> <p>- printemps : * <b>bourgeons</b></p> <p>- ÉTÉ : Pignons <i>sur une très large période.</i></p>	<p>Les aiguilles persistantes du <b>Pin parasol</b> se renouvellent tous les 3-4 ans.</p> <p>Sous l'effet des fortes chaleurs estivales, les écailles de son cône éclatent, libérant <b>les Pignons</b> (graines à coquille dure, oblongues, couleur ivoire, logées entre les écailles du cône) <sup>31</sup></p> <p>Mais, dans de nombreuses zones soumises aux feux d'été (Sud de la France...), les arbres se sont habitués aux fortes chaleurs et les Pignons sont devenus plus difficiles à extraire. En outre, une fois que la Pomme de Pin a lâché sa graine, il faut encore libérer celle-ci de l'écale brune dans laquelle elle est enfermée (d'où prix de vente assez élevé...).</p> <p><b>Les Pignons rancissent rapidement</b> et doivent être conservés dans des récipients hermétiques, au réfrigérateur (3 mois) ou au congélateur (9 mois)</p> <p><b>Le Pignon de Pin peut provoquer une allergie des plus violentes</b> chez les intolérants aux * <b>fruits à écales et oléagineux</b>, assez rare mais en augmentation depuis quelques années, risquant de conduire au choc anaphylactique voire à la mort.</p>

NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--

<b>Pin</b> Voir Pignon Voir Pomme de Pin			
<b>Pomme de Pin</b> Cône - Sapins <i>Abies...</i> - Épicéas <i>Picea...</i> - Pin maritime <i>Pinus pinaster</i> <i>Pinus maritima</i> - Pin sylvestre <i>Pinus sylvestris</i> ...	 <p>PINS ET SAPINS...</p> <p>Voir Pignon *            Voir Genévrier *</p>	<p>La famille des <i>Pinacées</i>, très riche en espèces, comprend le genre "<i>Abies</i>", qui regroupe tous les Sapins.</p> <p>Elle comprend aussi les 7 grandes variétés des "<i>Pinus</i>" poussant spontanément ou cultivés (Champagne, Alsace, littoral Atlantique...)</p> <p>Le Pin maritime croît en abondance sur le littoral méditerranéen et dans les Landes.</p> <p>Le Pin sylvestre est originaire du Midi montagnoux (900-2000 m) de la France, répandu par la culture jusqu'en plaines.</p> <p>- printemps : bourgeons  <b>Bourgeons d'Épicéa, même préparation que pour les bourgeons de * Genévrier</b></p> <p>- ÉTÉ : * <b>Pignons</b></p>	<p><b>Les Épicéas</b> (<i>Picea</i>) ressemblent beaucoup aux Sapins. <b>Le Pin maritime</b> (écorce rouge violacé foncé, aiguilles vertes fort longues jusqu'à 30 cm, cime irrégulière, étalée, cône rouge vif luisant) est moins haut que <b>le Pin sylvestre</b> (écorce rose très épaisse, bois rougeâtre, aiguilles moins vertes, plus courtes, cônes gris brun mat, petits et allongés)</p> <p>Ces arbres, résistant parfaitement à la saison froide, connus pour la puissance de leur arôme, fournissent à la médecine de précieux médicaments ; Jacques Cartier (1534) apprit des Indiens la valeur antiscorbutique des <b>extraits d'aiguilles de Pin</b>.</p> <p>En botanique, <b>le cône</b> – "<b>Pomme de Pin</b>" – est l'organe reproducteur des Conifères, mais ce n'est pas un <i>fruit</i> au sens strict du terme. Les membres de la famille des <i>Pinacées</i> (Sapins, Pins, Cèdres, Mélèzes...) ont des cônes constitués d'écailles imbriquées les unes sur les autres comme la peau des poissons. Ce sont les plus communs. Les plus petits (les plus jeunes) sont pollinisés au printemps, les grains de pollen y sont déposés par le vent et y commencent leur germination. Tout s'arrête l'hiver.</p> <p><b>Les bourgeons de Pin</b>, fournis par les Pins maritime et sylvestre, sont employés dans toutes maladies des voies respiratoires <sup>32</sup></p> <p><b>Les Cônes</b>, secs et bien ouverts, ont été utilisés pour démarrer aisément un feu ; ceux de certaines espèces se déployant plus ou moins selon l'humidité ambiante ont servi d'indicateur d'hygrométrie.</p>
<b>Prunelle</b> Prunellier Prunellier Épine noire... <i>Prunus spinosa</i>	 <p>(PRUNES, PRUNELLE)</p>	<p>Fourrés arbustifs médio-européens, littoraux, campagnes d'Europe... avec ses rameaux épineux, il fait naturellement partie du paysage en haie inextricable, infranchissable pour le bétail (bovins et ovins n'apprécient pas ses fruits et restent à bonne distance de ses épines)</p> <p>Très résistant au froid (il survit à -30°C), supporte très bien la sécheresse. Se contente d'une large gamme de sols, mais ne s'épanouit véritablement qu'en terre profonde.</p> <p>- mars à mai            - AUTOMNE :  <i>après les premières gelées.</i>  <b>Porter des gants pour la récolte car le Prunellier est très épineux.</b></p>	<p>Répartition eurasiatique (Europe et Asie de l'Ouest, Asie mineure, Caucase), Afrique du Nord.</p> <p><b>Floraison</b> printanière, blanche, odorante, <b>mellifère</b>, apparaissant avant les feuilles.</p> <p><b>Les sommités des rameaux</b> sont utilisées pour faire le "vin d'épines".</p> <p><b>Drupes</b> (Ø 1-1,5cm), <b>rappelant de petites Prunes</b> sphériques, pruneuses, bleu-foncé puis <b>noir-brillant à totale maturité</b> ; astringentes (tanins) et acides, deviennent plus sucrées à pleine maturité ; <i>pour éviter que les oiseaux ne mangent la majorité de la récolte, il est possible de les cueillir avant les gelées et de les placer au congélateur.</i></p> <p>Peu consommées fraîches, souvent utilisées pour la fabrication de boissons alcoolisées : vin ou liqueur (Patxaran en Pays Basque), eau-de-vie.</p> <p>On en fait aussi de la gelée (vitamine C pour les régions au climat rude) ou les utilise pour accompagner les sauces à base de vin rouge <sup>33</sup></p> <p>La décoction est laxative.</p>

NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
<b>Prunier sauvage</b> <i>Prunus domestica</i>  (PRUNES, PRUNELLE)  Voir Prunelle *	Friches agricoles, fruticées, terrains vagues. Haies des bocages, vignes et vergers. Ce Prunier serait à l'origine de nombreuses variétés : Saint-Julien, Prunes d' Agen, Reine-claude et Mirabelles (ces dernières auraient aussi pour origine le Prunier de Damas <i>Prunus insititia</i> , aux fruits couleur bleu-sombre)  - mars-avril - MI-AOÛT – MI-SEPT.	Originaire des Balkans et de Crimée, le <b>Prunier sauvage</b> est très probablement un hybride largement naturalisé dans les forêts riveraines et alluviales de France, depuis très longtemps. Il ressemble beaucoup à son cousin le * <b>Prunellier</b> , mais il est plus grand (jusqu'à 6 mètres) et surtout n'a pas de vrais piquants. Ses fleurs sont blanches, assez grandes, solitaires ou par petits groupes de 3 ou plus. <b>Ses fruits sont des Prunes</b> ovoïdes assez grosses, <b>bleu-noir</b> , pendantes. Leur chair adhère à un noyau rugueux. C'est la Prune "à cochon", elle est excellente en confiture <sup>34</sup> Certains rameaux courts, dégénérés subsistent parfois sur les branches, formant de fausses épines.	
<b>Raisin d'Ours</b> Busserole Kinnickinnick <b>1. <i>Arctostaphylos uva-ursi</i></b> <b>2. <i>Arctostaphylos alpina</i></b> (Raisin d'Ours des Alpes)	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 6.	Même habitat que le <b>Bleuet</b> , climat froid et ensoleillé, terrains secs, frais, acides ou neutres, rochers de nature siliceuse ou clairières des forêts de Conifères. Une précieuse couverture végétale qui permet de limiter et contrôler l'érosion dans les bassins de drainage, la ligne de partage des eaux.  - printemps - DÉCEMBRE-JANVIER	<b>1.</b> Répandue dans la zone des monts lapons, elle vit en Amérique du Nord et croît partout au Canada en sol sec et sablonneux : générale au Québec, elle est tout de même plutôt rare. Feuilles persistantes, <b>baies rouges à maturité</b> . <b>2.</b> Espèce voisine, feuilles caduques et <b>baies noires</b> Abondante dans les Alpes du Sud (1000-1800 m) dans les bois de Pins sylvestres. En basse-Provence (montagne Sainte-Victoire en Bouches-du-Rhône), quelques pieds seulement en ubac vers 850 m. <b>Des fruits comestibles</b> avec saveur âpre qu'on peut utiliser pour faire de la confiture. Ce sont <b>les feuilles</b> (cueillies durant l'été pour les faire sécher) qu'on emploie <b>en phytothérapie</b> <sup>35</sup>
<b>Ronce (« Mûre »)</b> Ronce commune Ronce frutescente <i>Rubus fruticosus</i>	 RONCES – MÛRIERS  Voir Mûre (Mûrier) * <i>Voir Les Mûriers Morus sont cultivés pour... *</i>  <b>La "Mûre"</b> utilisée pour confitures, sirops... est <b>presque toujours le fruit de la Ronce commune</b> , sans rapport avec l'arbre * Mûrier et sa... Mûre	Bois montueux, rocailles, landes, haies, coteaux arides.  - mai à août - SEPTEMBRE	Vrai défenseur du milieu naturel... <i>N'approche pas, ou je te pique!</i> semble être la devise de cet arbrisseau peu engageant, dont les tiges arquées s'incurvent vers le sol à l'arrière-saison et y prennent racine. On lui pardonne ses aiguillons, puisqu'elle nous procure <b>des fruits</b> appréciés crus ou en confiture. Il existe un grand nombre d'espèces de Ronces et certaines ont des fruits bleus <sup>36</sup> <b>Les Mûres sont très périssables, éviter de les laisser trop longtemps à température ambiante ou de les l'exposer au soleil.</b>
<b>Ronce arctique</b> Framboisier arctique <i>Rubus arcticus</i>	 RONCES – MÛRIERS  Voir Framboise <i>Voir La Framboise</i>	Endroits humides, landes et bois froids, forêts mixtes, tourbières boisées, prairies, berges (ruisseaux), bordures (fossés, chemins), zones d'abattage et talus des champs, anciens pâturages jusqu'à 2 300 m  - juin-juillet - JUILLET à SEPTEMBRE	La Framboise arctique s'est autrefois répandue au gré du pâturage et de la culture sur brûlis. De nos jours, le labourage des terrains et l'entretien des forêts sont néfastes pour son développement, aussi ses lieux naturels de croissance ont-ils diminué. D'odeur raffinée, de très bon goût, <b>les Framboises arctiques se ramassent avec leur pédoncule</b> . <b>Hautement périssables</b> , elles ne supportent pas le stockage à l'état frais.
<b>Ronce des rochers</b> <i>Rubus saxatilis</i>	 RONCES – MÛRIERS  Voir Ronce (« Mûre ») <i>Voir Mûres (Ronce)</i>	Sous-bois herbacés médio-européens, terrains calcaires (basophiles), éboulis ombrés et frais (adrets), sous climat plutôt montagnard.  - mai à juillet - FIN AOÛT	Présente en Eurasie du Nord. En France : régions subalpines (Vosges, Jura, Alpes, Forez, Auvergne, Cévennes, Pyrénées), collines de Lorraine, Haute-Marne, Aube, environs de Paris. <b>Plante sous protection en Champagne-Ardenne et Picardie</b> . <b>Les drupes sont rouge-vif</b> , peu nombreuses.

NOMS <i>Nom botanique</i>	FICHE Renvoi <i>Note de fin</i>	Habitat... - Floraison - FRUIT	Répartition Particularités... <sup>0</sup> note de fin
Rose (pétales)	Voir Cynorrhodon		
Sapin	Voir Pomme de Pin		
<b>Sorbier des oiseleurs</b> Sorbier des Oiseaux <i>Sorbus aucuparia L.</i>	 BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 5.	Climats tempérés et humides, plus rarement zone méditerranéenne, forêts collinéennes (moyenne montagne), sur sol léger dans les bois (caducifoliés), lisière de forêt d'Épicéas, les haies, les landes et lieux rocheux.  - mai à juillet - FIN D'ÉTÉ	Eurasie (Europe et Asie du Nord) En France, assez commun en forêt, au bord des chemins, dans les montagnes jusqu'à 1500 m, plus disséminé en plaine. <b>Les baies (Sorbes), non comestibles fraîches, le deviennent lorsqu'elles sont bien mûres, blettes et à condition d'être cuites longuement.</b> Elles servent parfois à préparer des confitures. Elles ont des propriétés laxatives et diurétiques. <i>Le bois, dur et blanc, était apprécié pour fabriquer les rayons de roues de charrettes ou des manches d'outils, ou pour le tournage.</i>
<b>Sureau</b> 1. Sureau noir <i>Sambucus nigra</i> 2. Sureau blanc Sureau du Canada <i>Sambucus canadensis</i>	  BAIES ROUGES –BAIES NOIRES 5.  <i>Les baies, drupes au goût amer, du Sureau-yèble, sont très toxiques, surtout chez l'enfant : nausées (laxatives et vomitives)</i>  Yèble et Sureau noir, très présents dans nos campagnes, se ressemblent fortement et poussent aux mêmes endroits, parfois côte à côte. La Yèble est une plante herbacée ne dépassant pas 2 m de haut (le Sureau noir peut mesurer jusqu'à 7 m) ; la floraison de la Yèble est plus tardive (fin-août – fin-sept.) ; <b>les fruits de la Yèble forment, à maturité, une corymbe à port dressé</b> (vers le ciel) alors que les fruits du Sureau noir forment une corymbe à port tombant (vers le sol) ; la Yèble disparaît en hiver, le Sureau noir reste présent et fait du bois.	Tout type de sol bien drainé, même calcaire, sous-bois, bosquets et forêts de feuillus humides (ou à leur lisière), lieu ensoleillé ou frais et ombragé, le long des haies, au bord des sentiers, des champs, au voisinage des habitations, sur des décombres, friches, fossés, terrains incultes...  - fin-mai à juillet - AOÛT-SEPTEMBRE	Europe, Asie Mineure, Amérique du Nord et dans la plupart des régions tempérées. Dans les Alpes, pousse jusqu'à 1500 m, mais plus fréquent à basse altitude. Très résistant au froid. <b>Pour la phytothérapie</b> , on récolte : <b>baies, seconde écorce, feuilles à la floraison et fleurs</b> <sup>37</sup> <b>1.</b> Baies très juteuses, <b>de rouge violet à noir luisant</b> à maturité. <b>2.</b> Est d'Amérique du Nord, <b>baies bleues.</b> <b>Fleurs aux premières floraisons</b> : délicieuses en infusion (diurétique, dépurative, fièvre, pour les yeux en externe), dans la cuisine... <b>Faites preuve de modération</b> : écorce, feuilles et baies avant maturité sont toxiques à hautes doses. <b>Les fleurs de Sureau ne peuvent pas faire de mal</b>  On rencontre le plus souvent le <b>Sureau rouge</b> ou à grappes ( <i>Sambucus racemosa</i> ) dans le Midi et les zones montagneuses.  Ses baies, rouges, sont également comestibles.

## Quelques précisions et idées de recettes...

<sup>1</sup> **L'Airelle** est traditionnellement utilisée pour accompagner les plats de viande. Aussi utilisée comme matière première pour les soupes de baies, les porridges, les plats au four, la pâtisserie. Après les gelées, on peut utiliser les Airelles cueillies pour faire du jus et du sirop.

La baie sauvage qui contient le moins de vitamine C, mais spécialement riche en manganèse. Bonne teneur en vitamine E. Bonne source de fibres. Les baies renferment de l'*acide benzoïque* qui agit comme conservateur naturel, ainsi elles se conservent bien au frais, réduites crues en purée ou dans l'eau. Elles se conservent aussi congelées, séchées, en gelée ou en confiture (voir aussi plus bas note : Myrtilles et Airelles en herboristerie)

### **Porridge de semoule à l'Airelle**

4 portions : 6 dl d'eau - 1 ½ dl d'Airelles - ½ dl de sucre - ¾ dl de semoule complète.

Faire cuire les Airelles dans l'eau et ajouter le sucre. Ajouter la semoule tout en remuant.

Laisser cuire pendant environ 10 minutes, en remuant de temps à autre. Laisser refroidir le porridge.

Remuer le porridge avec un mélangeur électrique jusqu'à ce qu'il soit rose et obtienne une consistance légère. Servir avec du lait.

### <sup>2</sup> **Fruits à écale et oléagineux : Amande, Noisette, Noix, Pignon...**

Amandes, Noisettes, Noix, à l'état "frais" comme secs, sont des **fruits oléagineux**, ayant pour caractéristique essentielle une teneur élevée en lipides.

- **Il existe des différences de composition assez notables entre Amandes, Noisettes et Noix fraîches, et ces mêmes fruits à l'état sec.**

Teneur en eau plus élevée (> 20 % pour Noisettes et Noix fraîches, par ex., contre 3-5 % dans ces fruits, secs)

Taux de lipides 15-40 % moins élevé (environ 60 g / 100 g dans Noisettes et Noix sèches)

Apport énergétique moindre, en raison de la concentration moins forte des constituants énergétiques.

#### **Précautions**

- **L'Amande amère -fruit de l'Amandier sauvage-** est une graine oléagineuse à chair pâle, croquante, amère ; *séchée, elle est toxique à certaines doses*, et peut être mortelle, car elle contient de l'*acide cyanhydrique*. Elle s'utilise cependant à faible dose en pâtisserie et en confiserie.

- **Allergie aux fruits à écale et oléagineux.** Selon l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), les Noix (incluant l'ensemble des fruits à écale et oléagineux dont font aussi partie Amande et Noisette, Pignon...), figurent parmi les aliments les plus fréquemment associés aux allergies.

**Les symptômes d'allergie aux fruits à écale et oléagineux peuvent être graves** et aller jusqu'au choc anaphylactique.

- **Aux personnes allergiques aux Arachides** il est recommandé d'*éviter également de consommer d'autres fruits à écale et oléagineux* (Amandes, Noisettes, Noix, Pignons...) puisqu'ils sont souvent distribués par les mêmes entreprises qui manipulent des Arachides.

- **Calculs urinaires.** Certaines personnes peuvent se voir recommander d'adopter une alimentation restreinte en *oxalates* afin de prévenir les récurrences de calculs rénaux ou urinaires. Les oxalates sont des composés que l'on trouve naturellement dans plusieurs aliments, dont les fruits à écale et oléagineux en général. Il est donc préférable que ces personnes évitent d'en consommer.

<sup>3</sup> **Les Amandes "sèches"** se consomment telles quelles et entrent dans la préparation (entières, grillées, effilées, pilées, en pâte, crème, lait...) de nombreux gâteaux (frangipane), biscuits, confiseries (dragée, praline, touron, massepain) ; elles accompagnent poisson (truite), viande (poulet, pigeon), diverses préparations (couscous, farces, beurres composés)...

**L'Amande** est très riche en huile, protéines, glucides et vitamines. Elle contient 50 % de lipides avec en majorité des acides gras (acides oléique, linoléique, palmitique) (voir plus haut note : Fruits à écale et oléagineux...)

**La pâte d'Amande** est un reconstituant énergétique.

L'Amande fut souvent cuisinée au Moyen-âge sous forme de lait, pour préparer aussi bien des potages que des entremets sucrés, dont le fameux blanc-manger. **L'orgeat** que l'on boit de nos jours est fabriqué à partir d'Amandes (Voir plus bas note : Le Sureau (Pour nos enciers – La gomme arabique))

**L'huile d'Amande** extraite du noyau est, depuis l'Antiquité, très utilisée pour ses propriétés adoucissantes et tonifiantes de la peau (cosmétologie), hydratantes en cas d'inflammation cutanée (anti-inflammatoires) et cicatrisantes (dermatologie).

Elle favorise le transit intestinal, ce qui justifie son utilisation par les vétérinaires et éleveurs comme laxatif et purgatif pour le bétail.

<sup>4</sup> **L'Arbousier** : quelques recettes de phytothérapie en usage interne

- **Surcharge rénale** : mettez de 20 à 30 g de **baies mûres** dans un litre d'eau bouillante pendant 10-15 minutes. 3 tasses / jour pendant 3 semaines.

Ce traitement peut éventuellement être répété plusieurs fois au cours de l'année.

- **Diarrhée** : mettez, pendant 10 minutes, 30 g de **feuilles** dans 1 litre d'eau bouillante.

Buvez cette préparation en 2 jours. N'oubliez pas de filtrer et d'ajouter du miel, si vous en ressentez le besoin.

- **Diurèse, inflammation des reins et de la vessie** : 5 g de **feuilles** dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. 2-3 petites tasses / jour.

- **Douleurs rhumatismales, dépuraton du foie** : mettez 20 g de **feuilles** dans 500 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Il est conseillé de boire 2 ou 3 tasses par jour de cette infusion (dont une à jeun)

### <sup>5</sup> **L'Argousier, une plante fourragère**

Actuellement les éleveurs de chevaux en agrémentent leur fourrage pour embellir leur robe et les aider à grossir. Les éleveurs de Chine du Nord-Ouest laissent leurs animaux s'en nourrir et en Russie, le fourrage en est complétement. La volaille alimentée avec des farines à base de fruits et d'huile d'Argousier montre une augmentation de la pigmentation des jaunes d'œuf et de la masse grasseuse corporelle. L'huile augmente également la pigmentation de la chair de la truite arc-en-ciel.

**L'Argousier, des applications médicinales diverses** : stimulant, tonique, astringent, antioxydant, vermifuge, anti-infectieux, cicatrisant, régénérateur... Fatigue, grippe, refroidissement, manque d'appétit, convalescence, traitement-prévention des ulcères d'estomac et duodénum, gingivite, problèmes pulmonaires... Il existe **des tisanes de feuilles ou d'écorce d'Argousier**.

**L'huile d'Argousier** est obtenue par pression à froid des graines –pépins. **L'huile des baies –pulpe–** d'Argousier est obtenue grâce à une centrifugeuse. Les huiles d'Argousier peuvent être utilisées comme produit alimentaire et pharmaceutique, dans la fabrication de produits cosmétiques, comme complément alimentaire (produits rares, constitués essentiellement d'acides gras polyinsaturés qui contiennent beaucoup de vit. E et des caroténoïdes). **Usage externe des huiles** : eczéma et autres problèmes cutanés, brûlures, prévention-cicatrisation des blessures dues aux radiations. En général, **en interne**, on en prend de 2 à 4 cuillerées à café par jour.

#### **La baie d'Argousier est la plus riche de toutes les baies sauvages sur le plan nutritionnel**

De forte teneur en minéraux et oligo-éléments (azote, phosphore, fer, manganèse, bore, calcium...) et vitamines (riche en vit. C + des vit. A, du groupe B, vit. E, F, P, K), elle contient aussi, entre autres, des acides gras saturés et insaturés, les omégas 3 et 6, protéines, sucres... et est riche en fibres.

---

Les baies d'Argousier peuvent être dégustées telles quelles ou avec du porridge, un yaourt... Elles peuvent aussi produire du jus.

#### **Muffins au miel et à l'Argousier**

Pour 12 muffins : 4 c. à soupe de beurre, 5 c. à soupe de miel, ½ tasse de yogourt nature, ½ tasse de jus d'Argousier, 1 œuf, 2 tasses de farine.

Préchauffer le four à 160°C (th. 5+). Garnir des moules à muffins avec du papier pour pâtisserie.

Faire fondre le beurre et le miel. Mélanger le yogourt nature, le jus d'Argousier et l'œuf.

Rassembler les 2 mélanges avec la farine délicatement jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Mettre la pâte dans les moules à l'aide d'une cuillère. Cuire 25 minutes.

<sup>6</sup> **La Bourdaine, une plante médicinale réputée** : son effet contre la constipation (occasionnelle ou chronique, fonctions intestinales irrégulières), selon les doses employées, est soit laxatif stimulant le péristaltisme du gros intestin, soit purgatif. C'est aussi un cholagogue actif (facilitant l'évacuation de la bile, insuffisance biliaire), un émétique puissant (favorise le vomissement). Hémorroïdes, toux grasses. Vermifuge, antifongique...

- Découper l'écorce (des jeunes rameaux et les branches) en bandes étroites de 1 cm de large sur 2 cm de long, la faire sécher rapidement au soleil.

Puis la stocker pendant toute une année, voire 2, avant de l'utiliser : **c'est toujours l'écorce desséchée qu'il faut utiliser**. S'améliorant en vieillissant, elle constitue alors un excellent purgatif et laxatif qui ne produit ni inflammation, ni spasmes intestinaux, et peut être employé pendant la grossesse.

**Comme purgatif**, 3-4 g / 100 g d'eau –ou 5-10 g / litre d'eau– en décoction (faire bouillir 10 mn) suivie d'une macération (à froid) de quelques heures.

- L'absorber tiède et sucrée modérément avant les repas ou 2 heures après, ou mieux au moment du coucher.

On peut l'aromatiser avec un morceau d'écorce d'Orange ou, si l'on craint une irritation, ajouter de la racine de Guimauve.

**Comme laxatif**, 2 à 3 g d'écorce en décoction pour une tasse.

**Constipation occasionnelle ou chronique**, régulation intestinale.

- Faites bouillir 4 g d'écorce coupée en petit morceau dans 100-150 ml d'eau pendant 10 minutes. Une tasse de cette décoction avant de se coucher.

- Faites macérer 10 g d'écorce dans 500 ml de vin blanc pendant 10 jours. 2 petits verres de cette préparation avant de se coucher.

**L'écorce doit être utilisée sous surveillance médicale**, surtout pour les personnes souffrant de constipation chronique.

**À réserver à un usage occasionnel** : en tant que laxatif, il est déconseillé de l'utiliser de façon prolongée.

**Usage externe, contre les dartres** : décoction de l'écorce dans une petite quantité d'eau à employer en lotions et compresses.

<sup>7</sup> **La Camarine noire** est une plante aux baies ressemblant aux **Bleuets**, qui possède un goût peu prononcé mais hors du commun !

De couleur bleu-violet, elle colore les plats et constitue une bonne matière première pour préparer des soupes de baies, porridges et milk-shakes, mélangée à d'autres baies ; on peut préparer de bons sirops et la mêler à **Myrtille**, **Raisin d'Ours des Alpes**, **Myrtille des marais** et **Cassis** pour faire un sirop mélangé. On peut également en faire de la confiture, de la gelée, de la marmelade.

Elle entre dans la composition de la « *tisane des Inuits* » (+ fleurs d'Hibiscus, Citronnelle, feuilles de Bouleau, baies de Genièvre, Cannelle, fleurs de Coquelicot, Anis étoilé, Réglisse, Clous de Girofle...), une tisane violette qui rappelle la couleur de la baie, aux arômes fruités, au goût légèrement acide et épicé (dans les traditions inuites, la Camarine noire servait à réduire les douleurs gastriques)

<sup>8</sup> **La Canneberge** est proche parente du **Bleuet** nord-américain, de la **Myrtille** européenne, de l'**Airelle** vigne du mont Ida (Île de Crète) et de diverses autres baies du genre *Vaccinium*. Toutes ces plantes ont en commun d'être naines et rampantes, de pousser dans des sols acides et de donner **des baies particulièrement riches en antioxydants** (voir aussi plus bas note : La Busserole (Raisin d'Ours))

**La Canneberge blanche**. Avant de devenir rouge, la Canneberge est blanche. Si on la cueille à ce moment, elle produit un jus incolore, légèrement moins acidulé que le rouge, mais qui aurait sensiblement la même valeur nutritive et le même pouvoir antioxydant total. En revanche, on ne sait pas s'il procure sur la santé l'ensemble des effets bénéfiques du jus de Canneberge rouge.

**Les Canneberges séchées**. Les composés antioxydants seraient plus abondants dans les Canneberges séchées que dans les Canneberges fraîches, à cause de la concentration liée au séchage. Elles conserveraient toutefois les mêmes propriétés. Mais leur contenu en sucre ajouté étant souvent élevé, il vaut mieux les consommer en quantité modérée.

- **Employez les Canneberges séchées** en remplacement des Raisins secs dans les muffins, les préparations à pain, les biscuits, etc.

Ajoutez-les au muesli ou autres préparations de type *granola*, dans le couscous ou les tajines.

**Une sauce** : on fait simplement mijoter les Canneberges avec un peu de miel dans du beurre ; si désiré, on flambe au cognac ou au rhum.

#### **Sauce aux Canneberges séchées**

Faites gonfler des Raisins et des Abricots secs ainsi que des Canneberges séchées dans de l'eau tiède. Faites revenir de l'Oignon ou des Échalotes émincées et de l'Ail, ajoutez des morceaux de Noix, Noisettes, Pistaches, Amandes ou tout autre oléagineux de votre choix (graines de Citrouille ou de Tournesol), les fruits séchés et un peu d'eau ou de vin. Faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Servez avec un poisson poché ou cuit au four.

#### **Farce pour volaille**

Faites revenir dans une poêle de l'Oignon émincé et des Pignons ; ajoutez des Canneberges fraîches ou congelées et des Pommes.

Mijotez quelques minutes, puis ajoutez du Riz sauvage cuit et assaisonnez avec les herbes de votre choix.

<sup>9</sup> **Le Cassis** : quelques usages thérapeutiques

5 fois plus de **vitamine C** que la Groseille, **vitamine P (bioflavonoïdes)**, **tanins** ; des sucres, acide citrique, acide malique, des anthocyanes...

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

- **Contre la baisse de la capacité de vision nocturne** (nyctalopie), il est conseillé de manger **des Cassis mûrs**.

**Les feuilles** contiennent du tanin, de la rutine (des flavonoïdes), une huile essentielle... froissées, elles dégagent une odeur agréable ; fraîches, elles ont des propriétés **anti-inflammatoires** (douleurs articulaires et tendineuses), **diurétiques** et uricolytiques, astringentes, antimicrobiennes...

#### **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 24 heures.

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

- **Quelques kilos à perdre**, la cellulite a une fâcheuse tendance à s'incruster sur hanches et ventre... Utilisez l'excellente cure.

**Diurèse, dépuraction, goutte, maladies rhumatismales, coqueluche – diarrhée...**

- Laissez infuser 20-25 g de **jeunes feuilles** dans ½ litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. 2 à 6 tasses par jour.



---

### Pour les frictions en usage externe

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.

### <sup>10</sup> Le Châtaignier et ses Châtaignes

Indigène en quelques points de la France, le Châtaignier a été introduit dans presque toutes les régions.

Scientifiquement, le terme de « *marron* » est donné aux variétés cultivées de Châtaignes qui par sélection ne contiennent qu'un seul fruit par bogue et dont chaque fruit, non cloisonné par une peau, ne contient qu'une seule graine (la Châtaigne contient une amande cloisonnée par une ou plusieurs peaux, le Marron contient une seule amande non cloisonnée par une peau). Commercialement, on donne l'appellation *Marron* aux variétés dont la proportion moyenne de fruits cloisonnés ne dépasse pas 20 %. Aux autres, on donne l'appellation de *Châtaigne* (voir note : Marronnier d'Inde)

La récolte des Châtaignes s'étend de fin septembre à la mi-décembre. Un arbre de belle taille peut produire jusqu'à 60 à 70 kg de Châtaignes.

**Les techniques traditionnelles de ramassage** à l'aide d'un petit râteau (*gratte*), puis d'une pince en bois (*fourcole*), permettent de ramasser 10-15 kg en une heure, soit une centaine de kilos dans une journée.

**Après la récolte, les Châtaignes doivent être triées** pour enlever les fruits moisis ou véreux. On utilise le tri par trempage, plus rapide que le tri manuel : les Châtaignes qui flottent, véreuses sont enlevées, les fruits sains coulent car ils sont plus lourds.

**Séchage.** La Châtaigne est un fruit frais composé pour moitié d'eau. Naturellement elle ne se conserve pas plus d'un mois avant de moisir. Jadis il était nécessaire de les conserver pour les consommer au fur et à mesure des besoins durant l'année. Plusieurs méthodes ont été mises au point dès le Moyen-âge. Elles pouvaient être conservées fraîches sur une aire de quelques m<sup>2</sup> situées dans la châtaigneraie (*éricée*). Les Châtaignes y étaient stockées à l'abri du gel sous 30 cm de feuilles mortes de genêts ou de fougères. On pouvait également les sécher dans un petit bâtiment servant de séchoir (*clède*). Un feu était entretenu au rez-de-chaussée pour sécher les Châtaignes étalées sur un plancher ajouré à l'étage.

**Les Châtaignes et Marrons sont souvent consommés entiers, de diverses manières**

Ils peuvent être fendus latéralement puis bouillis durant 45 minutes avec un peu de sel, avant d'en manger la pulpe tendre.

Ils peuvent être grillés. Il existe mille et une façons de griller les Châtaignes. Les puristes (et ceux qui possèdent une cheminée) utiliseront la fameuse poêle perforée. Elles peuvent aussi se griller au four et également sur des grils électriques récemment commercialisés.

*Afin d'éviter quelques explosions inopportunes, penser à entailler la peau des Châtaignes avant la grillade !*

Ils peuvent être également servis en légumes ou à l'intérieur d'une volaille.

Après cuisson les Châtaignes peuvent aussi être broyées et servies en purée ou servies en desserts sous forme de confiture que l'on nomme plus souvent crème de Marrons ou confits, ce sont les Marrons glacés.

**Mais aujourd'hui la Châtaigne reste un fruit peu consommé en frais** et les principaux débouchés sont la conserverie (Châtaignes au naturel...) et la confiserie (confiture ou crème de Marrons, Marrons glacés...)

### <sup>11</sup> Les Cynorrhodons

- **Il est possible de les manger crus**, quand ils sont mûrs et bien colorés, mais il faut faire attention de ne pas manger aussi les graines et poils urticants au centre du fruit.

- **On peut les couper en deux** pour en retirer l'intérieur, ou les cuire un peu, dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient assez mous pour passer sans problème au moulin à légumes.

Cette pulpe douce, acidulée et sucrée, mais relativement sèche et sans jus, servira à réaliser des confitures (maison et artisanales : confiture de Cynorrhodons, d'Églantine en Alsace...), sirops, vins, liqueurs (seuls ou mélangés à divers autres fruits), crèmes et pâtisseries, soupes sucrées ou salées ; les fruits de l'Églantier s'utilisent aussi cuits en gelées, marmelades ; on peut en faire de la bière...

On peut aussi, tout simplement s'en servir de sauce pour les pâtes ou la pizza (maison...) du soir (dans les années 1950 l'industrie agro-alimentaire américaine se servait de pulpe de Cynorrhodon comme adjuvant dans le ketchup)

#### La confiture de Cynorrhodons

Enlevez les extrémités des baies puis coupez les en deux pour en retirer poils et akènes (les *graines*).

Rincez abondamment. Couvrir à peine d'eau et cuire à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres.

Passer au moulin à légumes, peser la purée obtenue et y ajouter un peu moins que son poids en sucre (800g de sucre / kilo de pulpe) + un jus de citron. Cuire quelques minutes à une demi-heure suivant le sucre employé (sucre classique, ou « à confitures »).

Versez bouillant dans des pots préalablement stérilisés. Fermez aussitôt et retournez vos pots.

Attendre le complet refroidissement avant de les remettre à l'endroit et rangez à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Vous pouvez mettre quelques bâtons de Cannelle en début de cuisson... (en fonction de la quantité : 2-4 / kg) et ensuite les laisser dans les pots.

*N'utilisez que des ustensiles inoxydables en bon état : au contact du métal rouillé, vos préparations noirciront instantanément.*

Cette réaction naturelle est due au fait que les cynorrhodons sont très riches en vitamine C, donc acides...

#### Utilisation médicinale

Suivant les espèces et les conditions de vie du Rosier, la teneur en vit. C varie énormément, cependant, le Cynorrhodon est le fruit champion toutes catégories : un seul petit Cynorrhodon peut contenir plus de **vitamine C** qu'un gros Citron et il est également très riche en **provitamine A**.

**En médecine populaire**, les Cynorrhodons sont employés notamment contre **les diarrhées, l'avitaminose et l'asthénie**,

- soit en **décoction pour des tisanes, séchés et réduits en poudre** ;

- les Cynorrhodons bien mous, pressés avec 3 ou 4 doigts, se grignotent : la pulpe sort tandis que les poils et **les pépins** restent dans la peau et peuvent servir à faire **des décoctions** (bouillis moins de cinq minutes) ;

- soit sous forme de **vin ou d'élixir** (macération dans de l'alcool avec adjonction de sucre)

- **Frais, ramollis** par les gelées, après une légère cuisson, les Cynorrhodons forment une pâte qui se mange sucrée **avec des laitages**, procurant à l'organisme **un apport nutritif important sous une forme rapidement assimilable et légèrement diurétique**.

<sup>12</sup> **Les Figues**, à maturité, sont riches en vitamine B3 et fibres (transit intestinal), calcium, fer alimentaire et potassium.

Consommées fraîches, sèches (très énergétiques, font partie des **en-cas des sportifs et randonneurs**, "*Nourriture des athlètes par excellence*" - Platon), en ingrédient de plat cuisiné, pâtisserie, confiture.

**En herboristerie**, les Figues sont utilisées contre les rhumes, pour dégager les voies respiratoires.

---

<sup>13</sup> **Le Fragon petit-Houx** : quelques recettes de phytothérapie.

Principes actifs (rhizome-racine) : huile essentielle, tanins, résine, glucosides, calcium, potassium...

Le petit-Houx, peu toxique, a des propriétés apéritives, fébrifuges, anti-inflammatoires, sudorifères...

**Le rhizome** a des vertus circulatoires, car il est diurétique et vasoconstricteur, d'où le surnom de « *plante des jambes légères* ».

**La racine** émolliente est utilisée dans des pommades contre les hémorroïdes ou les poches sous les yeux.

- **Œdèmes, goutte, calculs rénaux, inflammations des voies urinaires**

Faites bouillir 15 g de plante (rhizome-racine) / 500 ml d'eau, 15 minutes ; laissez infuser encore 15 minutes. 3 tasses / jour pendant 3 semaines.

- **Diurèse** : utilisez la décoction ci-dessus (Œdèmes...) ou

Faites macérer pendant 10 jours environ, 50-80 g de **racines coupées en morceaux**, dans un litre de vin blanc. Agitez périodiquement.

Filtrez et conservez dans des bouteilles bien fermées. Il est conseillé de boire jusqu'à 2 verres à liqueur de cette préparation par jour.

- **Hémorroïdes** : laissez infuser 20 g de plante (rhizome-racine) dans 500 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. 2 tasses / jour.

- **Varices, phlébite** : faites bouillir 25 g de plante (rhizome-racine) / 500 ml d'eau, 5 minutes ; laissez infuser encore 15 minutes. 2 tasses / jour.

- **Usage externe : hémorroïdes**. Faites bouillir 30 g de plante (rhizome-racine) / 500 ml d'eau, 15 minutes. En bains et compresses.

<sup>14</sup> **Les Fraises**

*Quand il a poussé sur un sol pollué, le Fraisier fait partie des plantes qui peuvent avoir accumulé de l'arsenic, sous toutes ses formes* (l'arsenic a été beaucoup utilisé comme pesticide, notamment en Amérique du nord où il l'est encore abondamment sur les terrains de golf)

**La plante** contient glucides, flavones, huiles essentielles, glucosine, fragarine... **Propriétés** dépuratives, apéritives, anti-inflammatoires, calmantes...

**Les feuilles** : **vitamine C**, **tanins**, silice, sels minéraux... En infusion, elles sont astringentes, diurétiques et antirhumatismales.

- **Infusion** de jeunes feuilles : 20-30 g / litre d'eau.

- **Dépuratif, diurèse, diarrhée** : faites infuser 10 g de feuilles dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. 3-4 petites tasses / jour.

- **Contre les ulcères...** des feuilles fraîches pilées.

**Le rhizome** (racine) **séché**, utilisé en décoction (on le met dans l'eau froide que l'on fera bouillir pendant environ 10 minutes), a les mêmes qualités que les feuilles (diurétiques, légèrement astringentes)

- **Gargarisme dans l'angine et différents maux de gorge** : décoction de racines, 30-50 g / litre d'eau, bouillies quelques minutes.

Laissez infuser un bon ¼ d'heure.

- **Décoction de racines ou de feuilles** : 25 g / litre d'eau, à boire à volonté dans la journée.

**La Fraise** regorge de **vitamine C** (antioxydants), **β-carotène** (provitamine A), **vitamine B9** (acide folique) importante pour les femmes enceintes ; elle est riche en **oligo-éléments** (sels de potassium) pour le système nerveux et contre la fixation excessive du sodium, en **calcium** (os), et en **magnésium** (stress). Elle contient du furanéol (alcool aromatique qui lui donne son parfum et son goût).

Rafrâchissante, diurétique, astringente, dépurative, apéritive, tonique. Grâce à son sucre (lévulose), elle a une grande valeur nutritive et des qualités **toniques et reminéralisantes pour les sujets fatigués ou anémiés** ; ce sucre convient aux **diabétiques** et elle est l'alliée **des régimes amaigrissants**. Excellente contre les diverses manifestations de l'**arthritisme** (goutte, rhumatismes...). Recommandée en cas de diarrhée bénigne, constipation.

Angines, toux quinteuse des grands fumeurs...

**Contre le tartre**

Écrasez une Fraise fraîche sur la brosse à dents et frottez énergiquement vos dents. Recommencez de temps en temps.

**Un masque pour la peau**

La Fraise est stimulante, antiride, tonifiante et convient particulièrement aux **peaux grasses et matures**.

Étaler sur le visage de la pulpe de 3-4 Fraises écrasées, laisser agir 5 à 10 minutes. Rincer.

- **Trois fruits rouges \*magiques\*** : **la Fraise, la Cerise et la Framboise ont des vertus anti-âge naturelles**.

Ces trois fruits sont **astringents, reminéralisants et tonifiants**. Utilisés en produits de beauté naturels, ils luttent contre le vieillissement de la peau.

**La Fraise régularise l'épiderme et efface les rides**. Ces trois fruits rouges ont aussi des vertus tonifiantes sur la peau. Ils apaisent les irritations cutanées et resserrent les pores. Après l'utilisation de ces fruits par application directe sur le visage, la peau retrouve éclat et fraîcheur. Ce trio de fruits rouges vous aide donc à vous débarrasser de vos traits tirés et fatigués.

- **Les Fraises sont généralement utilisées fraîches**, du fait de leur saveur agréable, **très désaltérante**. On peut en confectionner des confitures et des sirops. Les Fraises sont aussi parfois utilisées **séchées, en mélange dans le thé**.

- **Il existe de nombreuses recettes de liqueurs**, utilisant différents types de végétaux ; on peut aussi utiliser : **Myrtilles, Framboises, Mûres, Cerises, Groseilles, Nèfles...** (voir note : Un Ratafia de baies)

*Ces préparations doivent être consommées avec modération et ne doivent pas être données aux enfants.*

**Conseils autour de la confiture de Fraises**

- **Le taux de pectine baisse avec le degré de maturité** <sup>+</sup> : pour confectionner confiture ou gelée, choisir des Fraises **pas trop mûres**. Pour aider à la consolidation, utiliser de la **pectine** <sup>+</sup> ou autre produit gélifiant.

- Ne pas jeter l'**écume des confitures de Fraise** / particulièrement savoureuse en tartines au petit déjeuner...

**La Fraise ne mûrit pas après la cueillette et est très périssable** : la méthode conservant l'intégrité nutritionnelle d'une Fraise restera toujours la consommation immédiate après la récolte ! Congélation ? le coulis, la compote ; décongélation douce.

**Attention ! Les allergies alimentaires aux Fraises sont fréquentes.**

<sup>+</sup> **Pectine**

Les pectines ou plus largement les substances pectiques, sont des polyosides, rattachées aux **glucides**. Ce sont des substances exclusivement d'**origine végétale**. La pectine est présente en grande quantité **dans les pépins et les zestes de Groseilles, Pommes, Coings et Agrumes**. Un des constituants de la paroi végétale, les pectines maintiennent ensemble les cellules des tissus végétaux et jouent un rôle structural dépendant des conditions ioniques du milieu. Les chaînes formées sont reliées entre elles pour constituer un réseau ou gel. Cet ensemble permet d'emmagasiner une grande quantité d'eau.

**L'hydrolyse** des pectines est remarquable lors de la maturation des fruits lorsque les fibres de cellulose deviennent plus lâches. L'hydrolyse (du grec, *hydro* + *lysis*, « défaire à l'eau ») d'une substance est sa décomposition par action de l'eau (grâce aux ions H<sub>3</sub>O<sup>+</sup> et HO<sup>-</sup> provenant de sa dissociation). Par exemple, l'hydrolyse du saccharose donne du glucose et du fructose (sucre inverti), ou encore, l'hydrolyse d'un ester donnera un alcool et un acide. La réaction inverse est l'estérification. Les réactions d'hydrolyse jouent un rôle important en biochimie et dans les synthèses organiques.

**La pectine est une molécule relativement stable**, résistant à des températures de plus de 100 °C, mais **elle est dans la nature dégradée par des enzymes** (*pectine lyase*) produites par des microbes ou champignons, dont certains (*saccharomyces cerevisiae*, *Bacillus subtilis*, levures...) ont été

étudiés pour d'éventuels usages industriels. De nombreuses espèces phytopathogènes (par exemple *Erwinia carotovora*, bactérie phytopathogène résistante au froid) sécrètent probablement de tels enzymes, nécessaires pour attaquer les cellules végétales.

L'utilisation de ces enzymes et l'hydrolyse des pectines sont nécessaires pour permettre la clarification spontanée des jus de fruits ou lors de l'opération de **débourbage** des moûts avant fermentation alcoolique dans le cas de l'élaboration de vin (vinification des vins blancs et rosés)

**Dans l'élaboration des vins blancs et rosés**, le moût obtenu par saignée ou pressurage direct doit être **clarifié avant fermentation** : c'est le débouillage. Après extraction des jus par pressurage de vendange fraîche, on obtient des moûts de Raisin frais. Ces jus contiennent 10 à 30 % de matière solide en suspension, les *bourbes*, en fonction du type de pressoir, et de celui qui le mène. Ces matières en suspension, morceaux de peau, de pulpe, de pépin, communiquent au moût en fermentation, par dissolution en milieu alcoolique, des mauvais goûts herbacés et végétaux. Le débouillage consiste à séparer le liquide de ce qui ne l'est pas. C'est une opération capitale dans le *process* de vinification en phase liquide.

**La pectine du commerce**, dont celle souvent utilisée pour épaissir les confitures et les gelées, est extraite du **marc de Pommes desséchées**. Elle est **vendue sous forme liquide ou de cristaux**. On trouve aussi du sucre pré-additionné de pectine. L'union européenne autorise l'utilisation de la pectine comme texturant alimentaire (numéro E440). La réussite des confitures et des gelées dépend de la proportion de sucre, de pectine et d'acides contenus dans les fruits utilisés. Une étude publiée en 2002 n'a pas trouvé d'interaction moléculaire spécifique entre arômes et pectine, mais confirme que la pectine, même à faible dose (0,1 %) ne modifie pas les composés aromatiques...

**Intérêt médical.** La pectine a des propriétés *entérosorbantes* -peut adsorber certains métaux lourds lors de son passage dans le tube digestif.

Elle semble aussi pouvoir limiter l'entérocolite induite par certains toxiques absorbés avec l'alimentation, dont certains médicaments.

La pectine est, selon des scientifiques biélorusses ayant travaillé sur les conséquences de la catastrophe de Tchernobyl, capable d'aider l'organisme à ne pas absorber certains radionucléides (césium 137 radioactif...) et ceci, sans les effets secondaires dé-chélateurs chimiques, mais avec d'autres effets. Elle semble aussi pouvoir aider l'organisme à mieux ou plus rapidement se débarrasser du Césium qu'il contient. (Wikipédia)

### <sup>15</sup> **La Framboise**

Dans son milieu naturel, on observe que le Framboisier est souvent associé à d'autres plantes telles que le **Hêtre**, le **Sorbier** ou le **Sureau**.

Ces plantes ont en commun un certain nombre de champignons *mycorhiziens*, de parasites et de faune auxiliaire qui leur permet de se soutenir mutuellement. Les Framboisiers sauvages sont ainsi plus résistants que les Framboisiers cultivés.

**Propriétés nutritionnelles** proches de celles de la **Fraise** : contient notamment de la vitamine E à un taux moindre que la Fraise, mais un peu plus de sels minéraux, en particulier du potassium. Contient surtout du sucre -lévulose et fructose- mais très peu de saccharose (c'est un fruit *peu sucré*).

Également : vitamine C (100 g de Framboise fournissent autant de vit. C qu'une Mandarine moyenne), acide malique, des anti-oxydants, quercitrine ; des folates (vitamines du groupe B ; acide folique : vitamine B9), de la pectine, de l'acide citrique, des tanins ; une cétone responsable de l'odeur des Framboises mûres et aussi de l'ionone (un des composés de base de la production de rétinol, un mélange de 2 formes, l' $\alpha$ -ionone, à la douce odeur de Violette, issue de la dégradation des molécules de carotène présentes dans l'herbe coupée) comme le foin. Bonne source de fibres.

La Framboise facilite le transit intestinal, mais *comme tous les fruits à petits pépins elle est déconseillée aux personnes souffrant de diverticules intestinaux* (les pépins peuvent s'y piéger et provoquer des irritations)

**D'odeur raffinée et de très bon goût, la Framboise ou Ronce arctique** (*Rubus arcticus* - *Rubus acolyis*) est considérée comme la baie la plus noble des pays nordiques. Elle contient le plus d'*ellagitannines* (faisant partie des tanins, empêcheraient la croissance des bactéries pathogènes de la flore intestinale) par rapport aux autres *polydrupes*, la **Framboise** (*Rubus idaeus*) et la **Mûre arctique** (*Rubus chamaemorus* L.) : **ne pas confondre Ronce arctique et Mûre arctique** ! La Framboise arctique se conserve congelée, en confiture et en jus / sirop.

- Les arômes de cette espèce sont si forts qu'elle est utilisée pour **aromatiser les conserves de Pommes, Framboises, Groseilles et Cassis**.

- Les Framboises arctiques sont également utilisées comme **baies fraîches**, pour les **desserts** et pour **aromatiser le thé**.

#### **Vinaigre de Framboise**

Faites-les macérer une quinzaine de jours dans du vinaigre de vin blanc assaisonné de poivre et, si désiré, d'un peu d'alcool de Framboise.

Filtrez. Employez ce vinaigre fin dans les salades ou pour déglacer une poêle.

#### **Usage interne**

- **Constipation** : buvez, pendant la journée, jusqu'à 3 tasses d'infusion de **feuilles** (1 bonne pincée par tasse)

- **Diurèse** : infuser 1 pincée de **feuilles séchées** / tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. 2-3 tasses de cette infusion / jour, dont 1 le matin à jeun

- **Menstruations irrégulières** : laissez infuser 40 g de **feuilles** dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Il est conseillé de boire 2 tasses de cette infusion par jour dans la semaine qui précède la date prévue du début des menstruations.

#### **Vin aromatique de Framboise : un reconstituant plein de vitamines**

Versez 1 litre de vin rouge sur 500 g de Framboises bien mûres écrasées. Laissez macérer pendant 3 jours avec l'écorce d'1/2 Citron hachée.

Filtrez ensuite en pressant bien les Framboises. Ajoutez 500g-1 kg de sucre (selon les goûts) et faites bouillir à feu doux pendant 1 minute.

Laissez refroidir et conservez dans des bouteilles bien fermées.

#### **Un Ratafia de baies**

Il existe de nombreuses recettes, utilisant différents types de végétaux : **Myrtilles, Mûres, Fraises, Cerises, Groseilles, Nèfles...**

Mélangez soigneusement 1 kg de baies (au choix) pilées à 1 kg de sucre.

Versez sur ce mélange 1 litre d'alcool à 90° et laissez macérer 10-15 jours, en remuant tous les jours.

Ajoutez ensuite 500 ml d'eau et faites macérer pendant encore 10 jours.

Filtrez en exprimant bien le jus et conservez dans des bouteilles bien fermées.

**Les vins et boissons à base d'alcool doivent être consommés avec modération**, vous perdriez tous les effets bénéfiques des essences végétales que ces liqueurs contiennent... **Ces préparations ne doivent pas être données aux enfants.**

#### **Usage externe**

- **Inflammation des peau, hémorroïdes, gorge, bouche** (gingivite, stomatite)

Faites bouillir 50 g de **feuilles** / litre d'eau pendant 10 minutes : des rinçages et des gargarismes répétés ou des lavages.

Appliquez des compresses avec le **jus de Framboise** éventuellement dilué dans de l'eau.

- **Yeux irrités** : infuser une cuillerée de **feuilles coupées** en petits morceaux / tasse d'eau bouillante, 10 minutes. Appliquez des compresses tièdes.

- **Douleurs au sein** : appliquez pendant 30 minutes **des cataplasmes de feuilles cuites dans du lait**.

## Usage cosmétique

### **Masque à la Framboise : tonifiant, il purifie les peaux grasses**

Framboises : 3 c à s - farine de Froment : 1 c à s - jus de Citron : 1 c à c - 1 œuf.

Lavez et mixez les Framboises. Fouettez bien ensemble dans un récipient la farine de Froment, le jus de Citron et l'œuf. Ajoutez ensuite la pulpe de Framboises. S'applique sur le visage après nettoyage de la peau ou démaquillage. Le laisser 20 mn puis rincer à l'eau.

### **- Trois fruits rouges \*magiques\* : la Fraise, la Cerise et la Framboise ont des vertus anti-âge naturelles.**

Ces trois fruits sont **astringents, reminéralisants et tonifiants**. Utilisés en produits de beauté naturels, ils luttent contre le vieillissement de la peau.

**La Framboise reconstitue et stimule les cellules de la peau.** Ces trois fruits rouges ont aussi des vertus tonifiantes sur la peau. Ils apaisent les irritations cutanées et resserrent les pores. Après l'utilisation de ces fruits par application directe sur le visage, la peau retrouve éclat et fraîcheur. Ce trio de fruits rouges vous aide donc à vous débarrasser de vos traits tirés et fatigués.

## <sup>16</sup> **Le Genévrier *Juniperus communis***

Arbuste (1-5 m) conifère (*pinacées, cupressacées*) touffu au bois dur, poussant notamment dans la zone alpine inférieure, bois, coteaux herbeux argileux ou calcaires du Centre et Midi de l'Europe, Suède, Canada... il est connu depuis l'Antiquité pour ses services antiseptiques et diurétiques (Caton l'Ancien). On utilise ses **bois, feuilles** (piquantes)... (voir plus bas note : On récolte les bourgeons)

Et aussi ses fruits, bien connus : **baies de Genièvre**, douceâtres, amères, aromatiques (contiennent une huile essentielle très fluide et d'odeur balsamique caractéristique), que l'on retrouve dans la choucroute, les marinades... entrant aussi dans la composition d'eau-de-vie de Genièvre, dans celle des vins de Trousseau, de la Charité, dans le Gin... Dans les Ardennes belges, on fume les jambons aux baies de Genévrier.

- **Diurétique** (cystite), **stomachique** : infusion, 20-30 g / litre ou 1 c. à c. / tasse, infuser 10 mn, 3 tasses / jour.

- "Il est évidemment recommandé de **manger les baies utilisées en cuisine** (choucroute). Les snobs les rejettent au bord de l'assiette" (Dr Jean Valnet)

**Sensibles des reins, évitez l'abus de baies**

- **Les baies grillées** forment un excellent désinfectant des habitations.

**L'huile de Cade** est extraite des vieux troncs (bois), grosses branches et racines du **Genévrier Oxycedre** (ou Cade, petit Cèdre, *Juniperus oxycedrus*, aux baies rouge-brun, 2 fois plus grosses que celles de l'espèce précédente) et obtenue par distillation sèche et lente à l'abri de l'air.

## <sup>17</sup> **Le Gland et son Chêne**

**La culture du Chêne fait partie du domaine forestier.**

**On fait des Glands** une farine, de la purée (pâté, tarte...) ; fermentés pour une boisson pétillante ; confits au sucre comme les *Marrons-glacés* ; grillés et pulvérisés en substitut de café possédant des vertus médicinales...

### **Purée de glands**

La préparation de cette purée est gourmande en eau et en énergie (il faut faire bouillir dans plusieurs eaux). Elle se prête bien pour les personnes cuisinant sur un fourneau qui assure également le chauffage. Elle ne présente pas grand avantage (ni économique ni écologique) pour les personnes disposant d'une gazinière ou de plaques électriques...

Entailler les glands puis les plonger dans l'eau bouillante quelques minutes pour faciliter l'écorçage.

Écorcer les glands puis hacher les amandes (les glands écorcés)

Faire bouillir dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit claire et que toute l'amertume ait disparu. Égoutter, écraser.

Voici deux exemples d'utilisation de la purée de gland. Il y en a sans doute de nombreuses autres...

- **Pâté de glands** : ajouter à la purée de l'huile d'olive, des oignons, des poireaux hachés, de l'ail, du sel et du genièvre haché.

Cuire au four à feu moyen dans un moule. Manger froid.

- **Tarte aux glands** : ajouter à la purée yaourt, crème fraîche, miel, raisins secs et lait pour obtenir un mélange pas trop épais.

Aromatiser de gingembre ou de cannelle. Verser sur un fond de tarte et cuire au four.

**Les propriétés médicinales de tous les Chênes sont sensiblement les mêmes.**

**Glands, galls, écorce** (intérieure, "tan") et **feuilles**, riches en **tanins**, possèdent un **pouvoir astringent très puissant**.

On a employé *médicinalement* la **jusée**, liquide qui se trouvait dans les fosses des tanneurs, que l'on filtrait puis faisait évaporer au bain-marie, pour préparer un extrait qu'on administrait dans le traitement de la **phtisie** (tuberculose pulmonaire)

Les Amérindiens se sont servi de la **mousse verte** qui poussait sur les glands immergés dans la boue pour traiter les infections.

**Les glands**

Indications : hémorragies, tuberculose, gastralgies, pertes blanches, diarrhée, incontinence d'urine, faiblesse générale (par voie interne)...

- **Par voie interne, l'infusion de la poudre** : à raison de 30 grammes par litre d'eau. Une tasse après les repas OU

- **Café de glands** (glands torréfiés pulvérisés) : préparé en infusion selon les mêmes proportions que ci-dessus.

**On a également employé les galls en médecine,**

ou "pommes de Chêne", ces excroissances en forme de noix qui poussent sur les feuilles à la suite d'une piqûre d'insecte, pour **leur richesse en tanins**.

Il paraît qu'il fallait impérativement récolter les galls avant que l'insecte ne les ait quittées, sinon elles perdaient de leur astringence...

**L'écorce**

Ramassez-la **au printemps avant la floraison** sur les jeunes rameaux et faites-la sécher au soleil ou dans des endroits chauds et aérés.

Les propriétés médicinales des **écorces des branches âgées de 5-10 ans** seraient les meilleures.

Composants actifs : des tanins, des mucilages, de la pectine.

- **Usage externe : l'écorce est astringente** (tanins), ce qui en fait un excellent remède pour combattre **l'eczéma et diverses autres maladies cutanées**.

Généralement bien tolérée par la peau, elle ne provoque pas d'irritation.

### **La compresse d'écorce de Chêne**

Pour qu'elle soit efficace, il faut que son bénéficiaire soit à l'aise, la pièce où il se trouve doit être bien chauffée afin de lui éviter de prendre froid.

**Préparez une décoction** de Chêne en faisant bouillir 1-2 c. à s. d'**écorce hachée** pendant 15 minutes dans un demi-litre d'eau. Filtrez, laissez refroidir la décoction jusqu'à ce que la température oscille entre 65 et 80 °C (au besoin, utilisez un thermomètre) et trempez-y la compresse, qui sera de préférence un morceau de toile de lin, quoique tout autre tissu fera l'affaire.

Tordez bien pour essorer et appliquez délicatement sur la partie malade. **Il est extrêmement important de bien essorer, au risque de brûler la peau...**

Recouvrez la compresse d'une serviette bien sèche. Pendant ce temps, préparez une autre compresse, car au bout de 2-3 minutes, la première aura refroidi. Répétez ces manœuvres pendant 10 à 30 minutes : le plus longtemps, le mieux...

**Si la peau sous la compresse vire uniformément au rouge, il est temps d'arrêter le traitement**

Soigne aussi avec succès **hémorroïdes, inflammation de l'œil, engelures, fistules anales...**

- **Les bains** : faire bouillir une petite **poignée d'écorce** / litre d'eau en faisant réduire de moitié. Ajouter la décoction dans la bassine ou la baignoire.

**Tonique** en compresse, dans les bains de mains ou de pieds et, en cas de **faiblesse générale**, dans les bains complets (et par voie interne)

- **Les douches vaginales** : **pertes blanches** et métrites (et en interne) et les **gargarismes** : **angines, pharyngites, stomatites** : 15 g / litre d'eau.

- **Par voie interne** : **hémorragies** (hémostatique), **gastralgies, diarrhée, incontinence d'urine, fièvres...**

**Les feuilles**

**Récoltez-les tout l'été** en prenant soin de les remuer de temps en temps pour leur éviter de noircir.

Indications : hémorragies, tuberculose, gastralgies, pertes blanches, diarrhée, incontinence d'urine, faiblesse générale (par voie interne)...

- **Usage externe** : **l'infusion de quelques feuilles** / litre de vin rouge additionné de miel. S'en servir **en gargarisme contre l'angine**.

- **Par voie interne, la décoction de feuilles** : faire bouillir 10 minutes à raison d'une poignée par litre. Prendre 3 tasses par jour.

<sup>18</sup> **La Groseille à Maquereau** contient des **vitamine C, A et B, acides organiques, des glucides, des lipides...**

Des qualités *vitaminisantes*, antiscorbutiques, astringentes, apéritives, dépuratives, laxatives, diurétiques... (voir aussi plus bas note : Les Groseilles)

Les fruits doivent être utilisés frais et mûrs. On peut en confectionner des jus, des marmelades et des confitures.

**La fameuse "chaude eau"**

Des Groseilles 'pour le Maquereau' éclatées dans un peu d'eau, passées au chinois et enrichies de crème et autres herbes.

- **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, hypertension - Rhumatismes** : 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.

<sup>19</sup> **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. Elle 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...), en sirop. Des qualités anti-oxydantes, contient des **flavonoïdes**, potassium, calcium, phosphore, fer...

**Vin de Groseilles**

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.

- **Il existe de nombreuses recettes de liqueurs**, utilisant différents types de végétaux ; on peut aussi utiliser : **Myrtilles, Framboises, Mûres, Fraises, Cerises, Nèfles...** (voir note : Un Ratafia de baies)

*Les vins et boissons à base d'alcool doivent être consommés avec modération et ne doivent pas être donnés aux enfants.*

<sup>20</sup> **Gui en phyto**

- **Les feuilles mondées sont antispasmodiques, hypotensives, en interne** : artériosclérose, hypertension artérielle, pertes blanches ; **infusion** : 10-20 g / litre d'eau, boire dans la journée ;

**macération dans le vin** : 40 g plante fraîche / litre de vin blanc. 2-3 verres à liqueur / jour.

- **La décoction des branchettes** donne de bons résultats sur les **engelures, mais peut être cause d'intolérance**.

<sup>21</sup> **Houx : bouturage, élixir floral et eau nébulisée**

*Dans le langage des fleurs et des plantes, le Houx est le symbole de l'insensibilité...*

**Le bouturage** est le seul moyen de reproduire cet arbre à l'identique ; il exige cependant un peu de patience car, du fait de leur croissance lente, les jeunes plants demandent plusieurs années pour atteindre une bonne taille.

1. En été, coupez des rameaux latéraux jeunes mais déjà bien rigides de 15 cm de longueur.

Supprimez quelques feuilles à la base et l'extrémité du rameau.

2. Trempez la base de la bouture dans de la poudre d'hormone.

Plantez dans un mélange composé à parts égales de sable et de tourbe, sous châssis, en recouvrant d'un plastique transparent.

Laissez tout l'hiver sous châssis (Température optimale : 5-7°C).

Plantez les boutures au jardin le printemps suivant.

Pour avoir des jeunes Houx plus vigoureux, cultivez-les 2 ans en pot avant la plantation définitive au jardin.

**L'Élixir floral** préparé à partir des fleurs, blanches, de petites taille, est connu sous l'appellation anglophone *Holly*.

La méthode de préparation est l'eau florale nébulisée\*.

Il est ensé ré-harmoniser les états d'esprit négatifs tels haine, jalousie, malveillance, envie, suspicion, cupidité, vengeance.

\* **Eau -florale- nébulisée**, nébuliser. Technique qui consiste à optimiser les propriétés de l'eau (ou certains autres liquides) en la décomposant en microgouttes, un nébuliseur étant un appareil permettant de la transformer, à froid, en un nuage de particules extrêmement fines : "brouillard"

<sup>22</sup> **Marronnier d'Inde**

Malgré son nom, il n'est pas originaire d'Inde. Sa patrie n'est pas si lointaine : il croît dans les montagnes du nord de la Grèce jusqu'à la mer Caspienne. C'est en 1615 (sous la régence de Marie de Médicis) que le botaniste Bachelier rapporta de Constantinople le premier Marronnier qui fut planté à Paris dans la cour de l'hôtel de Soubise au Marais.

Il s'est vite étendu aux parcs de la Renaissance puis du Grand Siècle, aux avenues urbaines et places publiques, avant de devenir, Jules Ferry oblige, l'arbre le plus populaire de nos cours de récréations communales.

Il y fit la joie de générations d'écoliers réalisant avec ses graines luisantes des jeux variés : petits personnages, objets de dinettes, voire... projectiles. Un peu d'étymologie. Le Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) : Linné baptise le Marronnier *Aesculus*, terme désignant chez les anciens le Chêne à fruits comestibles. *Hippocastanum* signifie « Châtaigne de cheval » car on utilisait jadis les Marrons broyés afin de stimuler les chevaux poussifs. Cette appellation s'est conservée dans l'italien *ippocastagno* et l'anglais *horse-chestnut* (voir note : Le Châtaignier et ses Châtaignes) Les belles grappes pyramidales du Marronnier d'Inde sont pollinisées par les insectes. Les fleurs à pétales blancs sont ponctués d'une tache jaune qui attire les insectes vers le nectar. Lorsque la source nectarifère est tarie, les taches passent à l'orangé puis au rouge.

**Le Marron d'Inde est utilisé** à maturité (broyé, décoction ou poudre) pour ses propriétés médicinales (tonique veineux) dans certaines préparations contre les troubles circulatoires (varices, hémorroïdes)

**On utilise aussi l'écorce** tonique, astringente et fébrifuge.

- Décoction 30g / litre d'eau 1 tasse avant les 2 repas (varices, diarrhée bénigne...);

- décoction concentrée en externe pour lotions.

### <sup>23</sup> **Cerises...**

- **Pour accompagner farces et gibier** : des Cerises macérées au moins 3 jours dans du vinaigre, sans les queues (recette allemande)

- **Comme coulis pour les gâteaux, la Merise** (Cerise-à-grappe) offre une saveur très agréable et subtile. Vu qu'il est assez difficile de dénoyauter des fruits si petits, il est préférable de tout faire cuire puis de filtrer à l'aide d'un linge propre par torsion (essorage).

Les Merises sont aussi utilisées pour élaborer le kirsch ainsi qu'un apéritif appelé guignolet.

- **Il existe de nombreuses recettes de liqueurs**, utilisant différents types de végétaux ; on peut aussi utiliser : **Myrtilles, Framboises, Mûres, Fraises, Groseilles, Nèfles...** (voir note : Un Ratafia de baies)

- **Macérées dans du vin rouge sucré** au moins un jour (recette catalane)

- **Conserves à l'eau-de-vie** : ce sont les **Griottes** qui conviennent le mieux à cet usage.

*Ces préparations doivent être consommées avec modération et ne doivent pas être données aux enfants.*

- **Trois fruits rouges \*magiques\*** : la **Fraise, la Cerise et la Framboise ont des vertus anti-âge naturelles.**

Ces trois fruits sont **astringents, reminéralisants et tonifiants**. Utilisés en produits de beauté naturels, ils luttent contre le vieillissement de la peau.

**La Cerise régénère les tissus du visage.** Ces trois fruits rouges ont aussi des vertus tonifiantes sur la peau. Ils apaisent les irritations cutanées et resserrent les pores. Après l'utilisation de ces fruits par application directe sur le visage, la peau retrouve éclat et fraîcheur. Ce trio de fruits rouges vous aide donc à vous débarrasser de vos traits tirés et fatigués.

**Les queues de Cerises** se préparent en décoction (*peu agréable à boire !*) contre les inflammation des voies urinaires, cystite, goutte...

### <sup>24</sup> **Les Mûriers *Morus* sont cultivés** pour...

- leur bois

- leur caractère ornemental, pour l'ombre qu'ils procurent entre autres

- fabriquer du papier destiné à la calligraphie ou à la peinture en Chine, Corée, Japon, que l'on appelle généralement *papier de riz*.

- **leurs feuilles \*** : Mûrier blanc -pour l'élevage du ver à soie ou bombyx du Mûrier

- **leurs fruits \*** : Mûrier noir, Mûrier blanc et hybrides...

Ce sont des fruits de bouche, consommés frais et séchés et qui sont alors sucrés et aromatiques ; le goût évoque celui de la **Mûre sauvage**, quoique plus doux (moins acide), et **les fruits ne contiennent pas de pépins, contrairement à cette dernière.**

Mangés crus en dessert, ils sont considérés comme une friandise, au même titre que les **Framboises** mais ils sont **rarement commercialisés du fait de leur fragilité : la Mûre du commerce**, ainsi que celle utilisée pour confitures, sirops... est **presque toujours la Mûre sauvage, fruit de la Ronce commune**, ou Mûrier sauvage, arbrisseau sans rapport avec le Mûrier arbre.

On en fait aussi de la liqueur, comme pour le **Cassis**.

\* **Usages médicinaux : que faut-il cueillir ?** Les fruits (juillet-août, parvenus à maturité) et les feuilles lorsqu'elles sont jeunes et tendres.

**Usage externe, les fruits**

- **Aphtes** : prélevez le **jus des Mûres encore vertes** et faites des rinçages.

- **Inflammation de la bouche et de la gorge** : mélangez 2 cuillérées de **jus de Mûres -à maturité-** et le **jus de ½ Citron + ½ tasse d'eau tiède.**

Effectuez des rinçages et des gargarismes.

**Usage interne, infusions des feuilles**

- **Diarrhée, hyperglycémie** : infuser 10 minutes 1 poignée de **feuilles coupées en petits morceaux** / 400 ml d'eau bouillante. 3 tasses à café / jour.

- **Diurèse** : laissez infuser 10 minutes 15 g de **feuilles fraîches** dans 500 ml d'eau bouillante. Il est conseillé de boire 3 tasses à café par jour.

- **Hypertension**

Laissez infuser 10 minutes 20 g de **feuilles fraîches** dans 500 ml d'eau bouillante. Consommez par petites doses pendant la journée. Ou :

**Olivier** 50 g, **feuilles** de Mûrier et **Mélisse** 20 g chaque. Infuser 10 minutes 1 cuillerée du mélange / tasse d'eau bouillante. 1 tasse / jour.

**Réduire ou éliminer la consommation de** : sel, alcool, chocolat, graisses - cesser de fumer.

**En revanche, manger** : Ail, Agrumes, Chicorée, salades de feuilles de Pissenlit et fruits des bois.

<sup>25</sup> **La Mûre arctique** est bonne source de vit. C (75 g des baies jaune-doré suffisent à couvrir nos besoins) ; de plus grandes quantités de vitamine E (huile de ses graines) que la plupart des produits céréaliers. **La baie sauvage qui contient le plus de fibres.**

Mangée fraîche, elle a un goût âpre particulier (évoque un peu la térébenthine) dû à sa teneur élevée en *acide benzoïque* agissant comme un conservateur naturel -comme l'**Airelle** :

cette baie se conserve dans son propre jus, stockée au frais ; aussi : congelée, en confiture et en sirop (voir note : Mûres (Ronce))

### <sup>26</sup> **Myrtilles et Airelles en herboristerie**

L'herboristerie utilise trois espèces : *Vaccinium vitis-idaea* (Airelle), à baies rouges, *Vaccinium myrtillus* (Myrtille) et *Vaccinium uliginosum* (Myrtille des marais), à baies noires. Cueillette : feuilles (juin et juillet), fruits à maturité : Myrtilles (août), Airelles (septembre), Myrtille des marais (sept.-oct.).

- **Baies des Airelles et des Myrtilles** : bonne teneur en vitamine E. Bonnes sources de fibres (voir aussi plus haut note : L'Airelle)

- **Feuilles et baies des Airelles et des Myrtilles** : des propriétés toniques astringentes.

---

### Interne : la décoction concentrée bienfaisante

Maux d'estomac, inflammation intestinale, dysenterie, complications rénales et urinaires.

- 1 c. à s. **feuilles** fraîches ou sèches / tasse d'eau : 5-6 tasses / jour ou boire 1 tasse / 3 heures.

**Les baies mûres** peuvent être consommées fraîches, même en grande quantité (diarrhée bénigne, infection intestinale et urinaire –colibacillose et cystite, sauf nourrissons). On les utilise aussi en sirop, confiture, gelée, compote ou **vin** (macération des baies séchées, voir note : Un Ratafia de baies)

### Externe : la teinture

Inflammations de la muqueuse buccale, stomatite, aphtes, eczéma... (on peut aussi utiliser la décoction concentrée)

- 250 g de **baies séchées et concassées** / litre eau-de-vie à 45°. Faire macérer pendant 3 semaines à température douce, remuer de temps à autre.

Filtrer, exprimer. Pour badigeonner bouche ou peau selon le cas.

- **La Myrtille** contient des vitamine C et provitamine A, des tanins spécifiques, des flavonoïdes... Ses bienfaits sont dus aux **composés anthocyaniques que la Myrtille sauvage contient en quantités quadruples par rapport à la Myrtille cultivée** ; ces pigments lui donnent sa couleur pourpre intense. Anti-oxydante (pigments anthocyaniques), antibactérienne, un principe antibiotique lui vaut une action antiseptique... Augmente l'acuité visuelle et traite divers troubles oculaires (améliore la vision). Aide l'œil à s'adapter correctement à l'obscurité et à la clarté (combat la nyctalopie). Aide à lutter contre la diarrhée (antispasmodique intestinal, tanins). Une action sur la circulation sanguine (mauvaise circulation...)

**Diminution de la capacité de vision nocturne** (nyctalopie) : il est conseillé de manger selon les besoins, jusqu'à 200 g de Myrtilles mûres / jour.

**Inflammations de la bouche, stomatite, gingivite...** Mâchez quelques Myrtilles en gardant le plus longtemps possible le jus dans la bouche.

Ou faites bouillir quelques minutes une bonne poignée de Myrtilles dans 1 litre d'eau. Laissez refroidir et rincez-vous la bouche plusieurs fois.

**Il existe de nombreuses recettes de liqueurs**, utilisant différents types de végétaux ; on peut aussi utiliser : **Nèfles, Framboises, Mûres, Fraises, Cerises, Groseilles...** (voir note : Un Ratafia de baies) *Ces préparations, à consommer avec modération, ne doivent pas être données aux enfants.*

- **Baies et feuilles des Myrtilles** sont anti-inflammatoires et protègent les vaisseaux.

- **Les feuilles des Myrtilles** : des tanins, flavonoïdes, un principe hypoglycémiant permettant d'abaisser le taux de glucose chez les diabétiques...

Il n'existe pas de contre-indications à la consommation des baies.

*L'utilisation des feuilles doit être modérée* : respectez scrupuleusement les doses indiquées

### <sup>27</sup> Nèfles

Le fruit blet est sucré : pas de saccharose, mais un mélange de glucose, du fructose (sucre inverti) et un peu d'alcool. Il a un goût un peu vineux.

- **Il existe de nombreuses recettes de liqueurs**, utilisant différents types de végétaux ; on peut aussi utiliser : **Myrtilles, Framboises, Mûres, Fraises, Cerises, Groseilles...** (voir note : Un Ratafia de baies)

*Ces préparations doivent être consommés avec modération et ne doivent pas être données aux enfants.*

- **Le Néflier**, cultivé comme arbre fruitier, l'est parfois comme arbre d'ornement.

**Son bois**, au grain très fin, peut se polir ; il est dense et se fend peu, qualités qui l'ont fait rechercher pour les **manches d'outils**.

Au Pays basque il se fabrique un bâton de marche ornementé (le bois de Néflier nécessite avant d'être travaillé par l'artisan, une durée de séchage entre 10 et 20 ans selon la solidité recherchée)

<sup>28</sup> **La Noisette, un oléagineux** parmi les plus riches en oméga 3 (cholestérol), son gras mono-insaturé est reconnu pour ses bienfaits cardiovasculaires. Très riche en vitamine E (anti-oxydante, protège les cellules des radicaux libres), cuivre (rhumatismes, maladies infectieuses), fer (anémie), magnésium (stress), phosphore (fatigue intellectuelle), fibres et vitamine B (voir note : Fruits à écale et oléagineux)

Souvent utilisée râpée, en poudre, concassée, en copeaux, en pâtisserie et confiserie.

### Pour faire rôtir les Noisettes

On les met une dizaine de minutes dans un four à 180 °C. On peut les enrober d'huile additionnée d'Ail, fines herbes, épices, sauce Soya...

*Éviter de manger des Noisettes le soir*, de fines particules éventuellement coincées dans la gorge peuvent provoquer une toux irritative et opiniâtre.

### <sup>29</sup> Eau de Noix (recette ancienne du Périgord)

Râper en juin des Noix encore grosses comme des Noisettes.

Les laisser macérer 3 mois dans de l'eau de vie additionnée de la moitié de son volume de sirop et d'un morceau de Cannelle. Filtrer.

### <sup>30</sup> Teintures au brou de Noix

Elles ont des nuances fauves et brunes, très solides, s'appliquent au pinceau sur du bois blanc propre et sec pour donner une apparence de Noyer, et elles virent au noir par le sulfate de fer ou prennent un reflet vif avec de l'alun.

**Préparation** : recueillir le brou bien mûr et qui se détache facilement, en remplir un récipient et couvrir d'eau, ainsi il se conserve pendant plus d'un an, mais il dégage une odeur forte.

**Pour l'employer** prendre le brou frais ou conservé comme indiqué, le faire bouillir avec de l'eau pendant 2 heures à la dose de 150-200 g / litre d'eau, laisser refroidir et conserver en bouteilles (*Larousse Ménager*, Librairie Larousse, Édition 1926)

<sup>31</sup> **Le Pignon du Parasol** est nutritif (phosphore, magnésium, zinc, manganèse, cuivre...), riche en oméga 3 et 6 (transit, énergétique), bons gras et phytostérols (bénéfiques pour le cœur), bonne source de protéines... (voir note : Fruits à écale et oléagineux)

De saveur délicate (proche Amande), il peut être mangé tel quel ou avec : fruits, salade, légumes, fromage, poisson, volaille, viande, riz, pâtes (Pesto), Raisins secs (pour parfumer des plats cuits en casserole, terrine), sur "pizza Palermo" (sud-est France), en pâtisserie (pilé avec miel, entre 2 tablettes de chocolat noir...), à l'apéritif... Il sert à parfumer le thé (Tunisie)...

### <sup>32</sup> On récolte les bourgeons...

**sur les Épicéas**, au printemps, lorsqu'ils ont moins de 3 cm de long et sont vert tendre.

Bourgeons (250g), eau (1 l), sucre brun (1 kg), **acide ascorbique** + (2 g)

Laver, hacher les bourgeons, les mettre à cuire avec eau et sucre jusqu'à consistance d'un sirop perlé.

Laisser refroidir. Une fois tiède, ajouter l'acide ascorbique. Couvrir d'un linge et laisser macérer 3-4 jours.

Filtrer et mettre en bouteilles brunes. Pendant la saison froide, une tasse quand la gorge "gratte", 2 cc dans de l'eau chaude.

**Même procédure pour les bourgeons de Genévrier** (voir plus haut note : Le Genévrier *Juniperus communis*)

**Les bourgeons de "Sapin"**, appelés ainsi à tort car fournis par les résineux **Pins maritime et sylvestre**, ont des propriétés béchique, expectorante (fluidifiant des sécrétions bronchiques), diurétique, calment les irritations. Les bourgeons du Pin sylvestre (qui contiennent beaucoup de résines dont certains composants comme le camphène sont très antiseptiques), dégagent une agréable odeur caractéristique due à une forte teneur en HE qui apporte ses propriétés pour soigner les affections respiratoires ; glucides (hexitol), flavonoïdes (quercétrine), un principe amer (pinipicrine) et vit. C sont à l'origine des multiples propriétés sur **l'arbre bronchique et urinaire**. Ces bourgeons sont couramment employés :

- **dans toute maladie des voies respiratoires** : affection pulmonaire chronique, asthme, catarrhes, toux, irritation, bronchite, sinusite, rhume, grippe...  
Infusion ou décoction légère de 15-50 g / litre d'eau, que l'on peut boire seule ou avec du lait sucré très chaud matin et soir (3 tasses / jour) ;

- **en usage externe en bains** : décoction : 200 g / litre (ébullition 1 h). Optimiser l'action : rester ¼ h dans 1 bain à 36° C.

La fragrance diffusée dans la salle de bain aide l'organisme à retrouver tonus, vitalité +

- **bains généraux** : **rhumatismes** (goutte, arthrose...), maladies de peau, **transpiration excessive**...

- **bains locaux** : **transpiration excessive des pieds**.

**Les aiguilles -Pin ou Sapin :**

- **bains généraux** : 25 g / 5 litres, décoction 15 mn ;

- **bains de pieds, hyper-sudation plantaire** : décoction concentrée 500 g / litre.

+ **L'acide ascorbique c'est la vitamine C**, antioxydant que l'on trouve dans bien des fruits voire dans plusieurs légumes. En trempant les quartiers de fruits comme les Pommes, les Poires et les Pêches, voire certains légumes ou des herbes, dans une solution d'acide ascorbique, on forme une barrière qui empêchera l'oxydation du fruit ; le produit conservera ainsi le maximum de sa couleur naturelle, même en conserves ; à noter que la compote de Pommes est bien plus "jolie" avec, mais pour elle, l'acide ascorbique est optionnel ! L'idée est de recouvrir les fruits de vitamine C le plus tôt possible pour empêcher l'oxydation ; si on le fait après la cuisson, ils seront déjà oxydés ! On trouve l'acide ascorbique sous 3 formes.

- **Pur en poudre**. Cette forme est assez difficile à trouver en petits formats sur le marché. On en vend de plus petits en ligne, en vrac ; si vous commandez en ligne, faites-le auprès d'une boutique de votre pays (économie, gain de temps...)

Si vous utilisez de la vitamine C en poudre, 1 c. à thé (3 g) par 4 litres d'eau froide suffira.

- **En comprimés**. La vitamine C en comprimés est facile à trouver en pharmacie. Les comprimés non aromatisés et non colorés sont de mise (à la rigueur, des comprimés aromatisés au Citron peuvent faire l'affaire). Assurez-vous qu'ils contiennent 500 mg d'acide ascorbique sans aucun autre ingrédient actif, car il existe toutes sortes de mélanges. À noter que certaines marques contiennent aussi de "l'ascorbate..." : en effet, pour la congélation et la dessiccation, c'est très utile aussi...

Si vous utilisez de la vitamine C en comprimés, 6 de 500 mg broyés pour 4 litres d'eau froide (= dosage ci-dessus de vitamine C en poudre)

- **En préparation commerciale**. Bel attrape-nigaud quand on compare (les prix...). Selon les instructions d'un fabricant, il vous faudra 24 fois plus de poudre, soit 8 c. à s. / 4 litres d'eau pour obtenir le même résultat ; et quand on lit les ingrédients d'un tel produit, en tête de liste on voit "Dextrose" : on a gonflé la vitamine C de 23 fois son volume avec du bête sucre de Maïs ! À croire que de faire ré-emballer n'était pas assez lucratif...

### **33 Prunellier**

- **Le Prunellier** est utilisé pour stabiliser les sols pentus et arides et on peut le planter en haie champêtre défensive avec des **Aubépines, Églantiers**.

C'est aussi un excellent porte-greffe pour le **Pêcher**.

- **Son bois** est un excellent bois de chauffage ; autrefois, il était très recherché en marqueterie.

- **Les Prunelles** –*Cenelles* ou *Agrènes* suivant les régions– sont comestibles, très riches en tanin et vitamines C, mais assez acres ; elles doivent être récoltées blettes et après une première gelée.

**Attention aux enfants et porter des gants pour les travaux d'entretien et la récolte car le Prunellier est très épineux.**

On utilise les Prunelles pour les confitures, agrémenter des plats de viande à la manière des **Airelles** ou accompagner les sauces à base de vin rouge.

Macérées, elles donnent une « liqueur de Prunelles » et une « eau-de-vie de Prunelle ».

- Quelques personnes savent utiliser les rameaux de l'année, jusqu'en mai, pour faire « un vin d'épine » en laissant macérer une grosse poignée de rameaux vert tendre dans un mélange de vin (blanc ou rouge), d'alcool fort (1/5) et de sucre en poudre.

### **34 Quelques compléments pour des Prunes**

**Le Prunier** est l'un des arbres les plus intéressants à planter lorsqu'on veut attirer chez soi un peu de la vie sauvage qui préfère normalement les endroits peu fréquentés par les humains. Abeilles et papillons, colibris et orioles (que l'on appelle loriots en France) y trouvent là un gîte et une nourriture à la hauteur de leurs espérances. Si l'on dispose d'un terrain assez grand, on pourra planter une haie de Pruniers sauvages et, au bout de quelques années, on pourra constater qu'une petite faune fort diversifiée y aura installé ses quartiers permanents.

Le Prunier est aussi un arbre d'ornement.

**Choisir sa Prune** : elle peut être noire, rouge, mauve ou jaune. Séchée, elle se nomme Pruneau.

La Prune mûre à point doit céder sous une légère pression et être molle à son extrémité. Il faut éviter de prendre des fruits durs, car ils risquent de ne jamais atteindre leur pleine saveur. Choisissez bien sûr des fruits non abîmés.

**Les utilisations de la Prune en cuisine sont nombreuses** : consommée crue comme fruit de table (en particulier les variétés du type Reine-claude), en accompagnement de viandes et de plats, transformée en confiture (Mirabelle, Quetsche) ou en desserts (pâtisserie), séchée (Pruneau d'Agen)

On en tire aussi des liqueurs (Mirabelle, Quetsche), l'eau-de-vie de Prune, aussi appelée « la Prune » ou *la gnôle*.

**La fabrication d'alcool fort par les particuliers est aujourd'hui très réglementée.**

#### **Sauce aux Prunes à la chinoise**

Faites cuire, pendant 45-50 minutes, des Prunes, Pommes et Abricots avec du vinaigre de Riz, du sucre, du Piment fort et de la Badiane (Anis étoilé).

Passez ensuite au tamis et ajoutez un peu de sauce Soya.

#### **Gnocchis aux Prunes**

En Italie, on prépare des gnocchis avec une pâte faite de Pommes de terre passées au presse-purée et battues avec des œufs, du sel et de la Muscade.

Étalez la pâte au rouleau, découpez des cercles, déposez-y un morceau de Prune et refermez.

Faites cuire dans l'eau bouillante et roulez dans de la chapelure de pain.

**Pruneaux** : s'ils sont très secs, trempez-les dans l'eau avant de les apprêter.

- Farcissez-en des Pommes que vous ferez ensuite cuire au four avec des côtelettes de porc ou de veau.



- En Provence, on prépare une compote de fruits secs avec des Pruneaux, des Dattes et des Abricots secs dénoyautés. Mettez les fruits dans une casserole avec un peu de thé, le jus et le zeste râpé de deux oranges, une pincée de Cannelle et du miel. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes. Ajoutez des Pignons de Pin et laissez reposer quelques heures avant de servir avec une glace ou une crème sucrée.
- En Égypte, on jette des Pruneaux dans du thé fort et on les laisse macérer toute une nuit. Farcissez ensuite les Pruneaux d'un morceau de Noix et servez-les nappés du thé que vous aurez sucré et fait réduire jusqu'à consistance d'un sirop léger.

#### **Conserver**

- On peut conserver les Prunes en bocaux pour les consommer plus tard.
- On peut les garder à la température de la pièce, si elles ne sont pas parfaitement mûres.
- Elles se conservent quelques jours au réfrigérateur lorsqu'elles sont mûres. On les sort quelques heures avant de les consommer afin qu'elles reprennent leur pleine saveur et qu'elles soient bien juteuses.
- Il est préférable d'enlever les noyaux avant de congeler les Prunes.
- Les Pruneaux se conservent quelques mois dans un contenant hermétique au frais, au sec et à l'obscurité. Pour prolonger leur conservation, on peut mettre le contenant au réfrigérateur en veillant à le fermer hermétiquement chaque fois que l'on se sert, afin d'éviter un dessèchement excessif.

#### **Médicinale**

Selon les variétés, le degré de maturité et les conditions de culture (ensoleillement en particulier), la composition de la Prune peut varier assez sensiblement. Fraîche, en jus ou séchée, elle est toujours riche en fer et en vitamines.

Fraîche, elle a une excellente **activité antioxydante**, certes moindre que les Pruneaux ou les petits fruits noirs -**Sureau, Cassis**- mais meilleure que celle des Pêches, Poires, Pommes ou Oranges.

**La capacité antioxydante du Pruneau est de 2-3 fois plus élevée que celle de la Prune.** Cela serait attribuable, entre autres, à la formation de nouveaux composés durant son séchage. Comparativement à d'autres fruits séchés, le Pruneau contient aussi des quantités supérieures d'antioxydants. En effet, il en contient plus que l'Abricot, la Figue, les Raisins et les Dattes, mais un peu moins que les **Canneberges séchées**.

La Prune a des vertus laxatives, d'autant plus prononcées qu'elle est immature.

<sup>35</sup> **La Busserole** (Raisin d'Ours), comme la **Canneberge** (voir plus haut), dont elle est botaniquement très proche, soigne les **inflammations des voies urinaires, l'incontinence et la rétention d'urine** et, à un moindre degré, les calculs urinaires, la diarrhée, la dysenterie et les pertes blanches : les feuilles (et les fruits) ont des propriétés astringente et diurétique (tanins)

- **La décoction** (\*) se prépare à raison de 10-15 g de feuilles / litre d'eau. On prend 2-3 tasses / jour.

Comme la plante est riche en tanins, **elle peut causer de l'irritation gastrique**, auquel cas on pourra ajouter des feuilles de **Menthe** à la décoction ou encore mélanger la décoction à parts égales avec une infusion de **Camomille**.

- **Problèmes urinaires** : il est recommandé de **boire 2 litres d'eau par jour lors de traitements à la Busserole** ; peut être associée à la **Bruyère**.

Infusion : une poignée de feuilles pour un litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes.

**Décoction** (\*) : 1-2 c. à s. de feuilles pour ¼ de litre d'eau ; à boire en 24 heures.

(\*) **Principe de la décoction**

On amène à ébullition puis on laisse cuire à petits bouillons pendant ½ heure, ce qui permet d'extraire l'*arbutine* des feuilles plutôt coriaces.

#### <sup>36</sup> **Mûres** (Ronce)

Les fruits de toutes les autres espèces sont eux aussi comestibles.

**Les drupes de la Ronce des rochers** peuvent être consommées naturelles ou cuisinées. Elles sont un peu acides mais agréables au palais. On peut en faire des compotes de jus ou des sirops. Selon certaines sources, **il pourrait être dangereux de consommer les fruits en buvant de l'alcool, cela peut provoquer des réactions allergiques**.

**Les Mûrons** (fruits de la Ronce) fournissent un large éventail de minéraux : potassium, calcium, magnésium, fer et fibres. Très riches en différentes formes de vit. B (sauf B12). Bonne source de vitamine C. La pulpe contient également de l'acide malique, succinique, des anthocyanes, pectines.

Propriétés astringente, laxative, vitamisante, aromatisante, colorante. La Mûre est excellente pour le système cardio-vasculaire.

**Usage externe, en décoctions** : en règle générale, 60-100 g de feuilles / litre d'eau, à faire bouillir 10 mn.

- **Inflammation de la gorge, de la bouche et des gencives** (gingivite, enrouement, amygdalite)

Faites bouillir 50 g de **feuilles fraîches** dans 500 ml d'eau pendant 20 minutes. Procédez à des lavages et des gargarismes répétés.

- **Blessures, plaies, ulcères, hémorroïdes, inflammation de la peau –leucorrhée–**

Faites bouillir 30 g de **feuilles** dans un litre d'eau pendant 10 minutes. Procédez à des lavages –vaginaux– et appliquez des compresses.

- **Aphtes** : **feuilles** de Ronce et **Guimauve** : 20 g de chaque – **feuilles de Sauge** : 10 g

Faire infuser 15-20 g du mélange dans 200 ml d'eau bouillante. Laisser refroidir puis procéder à des rinçages et gargarismes répétés.

- **Panaris** : une infection aiguë provoquée par **des germes pyogènes et des staphylocoques dorés**.

**Les formes graves doivent être soignées avec des antibiotiques, sous surveillance médicale.**

Mélangez, pilez soigneusement des **feuilles** de Ronce et de la **Pariétaire** en quantités égales. Appliquez sur le doigt que vous banderez. 2 fois par jour.

**Usage interne, en infusions, décoctions** édulcorées avec du miel. N'oubliez pas de filtrer vos préparations !

- **Règles excessives** (calme) : 20 à 30 g de **feuilles** (sèches) par litre d'eau bouillante. Quelques tasses de cette **infusion** par jour.

- **Diarrhée, dysenterie**

Faites bouillir 50 g de **feuilles** dans 500 ml d'eau pendant 10 minutes. 2 ou 3 tasses / par jour, jusqu'à guérison. Mangez des **fruits** à volonté.

- **Il existe de nombreuses recettes de liqueurs**, utilisant différents types de végétaux ; on peut aussi utiliser : **Myrtilles, Framboises, Fraises, Cerises, Groseilles, Nèfles...** (voir note : Un Ratafia de baies)

*Ces préparations doivent être consommés avec modération et ne doivent pas être données aux enfants.*

#### <sup>37</sup> **Le Sureau**

Dans son milieu naturel, on observe que le Sureau est souvent associé à d'autres plantes telles que le **Hêtre**, le **Sorbier** ou le **Framboisier**. Ces plantes ont en commun un certain nombre de champignons *mycorhiziens*, de parasites et de faune auxiliaire qui leur permet de se soutenir mutuellement.

**En phytothérapie**, des propriétés astringente, antihémorragique. Digestion facilitée...

On récolte : **baies** (+ constipation, sirop contre la toux...). **Seconde écorce et baies** aux propriétés diurétiques (élimination urinaire) et sudorifiques.

**Écorce** (déchlorurante, antigoutteuse, antiépileptique, laxative). **Feuilles à la floraison** (dépuratives, diurétiques)...

- **Comme beaucoup de fruits violets**, les baies du Sureau ont des **propriétés anti-oxydantes** importantes (santé, contre vieillissement cellulaire...) ; antirhumatismales, **laxatives et purgatives** (jus cru), **anti-inflammatoires**, analgésiques, antitussives, **antinévralgiques** : contre constipation et névralgies, la baie de Sureau, en clinique, adoucit la gorge et calme l'irritation bucco-pharyngée, et, pendant des siècles, elle a eu la réputation de soulager les **douleurs des rhumatismes**

- **La fleur séchée de Sureau** a de nombreux bienfaits pour la santé, notamment **en infusion** : diurétique, dépurative, antivirale ; galactogène, adoucissante et résolutive –refroidissements : fièvre, **catarrhes pulmonaires**– ; scarlatine, rougeole, asthme... ; goutte, cystites, dermatose, furoncle, **affections oculaires** (usage externe) ; traite également la néphrite avec œdème (affections rénales), les accumulations séreuses dans les tissus...

- **Baies et fleurs** : traitement de la **bronchite, la sinusite -inflammations** des voies respiratoires-, le mal de gorge et le rhume (à ses débuts) ; combattent les **infections virales** (grippe, herpès...), traitent les infections des voies urinaires et soulagent les **douleurs rhumatismales**.

- **L'écorce** contre rhumatismes, goutte, hydropisie, rétention de liquide (urine), néphrite (aiguë), lithiase urinaire, coliques néphrétiques, épilepsie.

#### **Usages internes**

- **Affection des voies respiratoires : rhume, bronchite, toux, amygdalite...**

#### **Un rob**

Semblable à un sirop (très épais), une façon très ancienne d'utiliser les **baies de Sureau**.

Ce rob est fabriqué en cuisant à feu doux 2,25 kg de baies mûres écrasées avec 450 g de pain de sucre jusqu'à ce que le mélange réduise et obtienne la consistance du miel. Prenez 15-30 ml (1 à 2 c. à s.) dilués dans un grand verre d'eau chaude, la nuit.

**Le rob est particulièrement utile parce qu'il peut être mis en bouteille et gardé pendant l'hiver**

- **Affection des voies respiratoires, catarrhales, sudation insuffisante** (sudorifique), **états fébriles, fièvres éruptives** (rougeole, rubéole)...

Infuser pendant 10 minutes 2-3 cuillerées de **fleurs** / tasse d'eau bouillante ou 100 g / litre d'eau bouillante. Boire 2 tasses de cette infusion par jour.

- **Dépuratif**, décoction de 6 **feuilles** coupées en petits morceaux, bouillir 10 minutes dans une tasse d'eau. Tous les matins à jeun pendant 21 jours.

- **Névralgies : du trijumeau et sciatique** (en particulier)

**Soignez les formes aiguës** en buvant jusqu'à 20 g par jour **du suc des fruits** pendant 10-20 jours.

**Effets secondaires : réduire les doses ou interrompre le traitement**

- **Peau saine** : faites bouillir les **fleurs** dans de l'**eau de Bourrache** et buvez-en un plein verre matin et soir.

- **Rétention d'urine, néphrite, coliques néphrétiques...** (diurétique)

Décoction de la **seconde écorce sèche** : faire bouillir 45-60 g ou 2 poignées / litre d'eau. Laissez réduire de moitié. Boire 3 fois par jour.

#### **Un vin d'écorce**

10-150 g d'écorce / litre de vin blanc. Laisser macérer 24 heures (2 jours). Un verre à Bordeaux par jour.

- **Il existe une multitude de recettes de vin de baies de Sureau**. On dit que le vin fabriqué à partir des baies noires soulage les douleurs de l'accouchement ; bon contre les problèmes d'estomac, réduit l'**inflammation** ; **favorise la sudation** (rhumes, grippe...) : buvez-le chaud, ajoutez-y un peu de Cannelle, si vous le souhaitez. Soulage également l'**asthme**.

#### **Le vin de baies de Sureau**

Pour fabriquer 9 litres de vin, prenez 4,5 litres de baies de Sureau et un quart de **Prune** ou de **Prunelle** et faites bouillir ensemble dans 6 quarts d'eau pendant ½ heure, brisez le fruit avec un bâton. Passez aussitôt la liqueur et le fruit, en écrasant sa pulpe, à travers un tamis ou un tissu tendu.

Faites bouillir la liqueur à nouveau avec 6 livres de sucre cristallisé, 50 g de **Quatre-épices** moulu et 25 g de **Houblon** (les épices auront été placées dans un morceau de mousseline). Laissez bouillir pendant ½ heure, puis retirez-les.

Une fois refroidi, ajoutez 30 g de levure, couvrez et laissez reposer. Après 2 jours, retirez la levure et mettez le vin dans un fût.

Lorsque cela cesse de crépiter, ce qui devrait prendre 15 jours, collez un papier-brun fort sur le trou du bouchon.

Le vin sera prêt dans environ 8 semaines et pourra être gardé pendant 8 ans (recette extraite d'un livre publié en 1825)

#### **Usages externes**

**L'onguent de fleurs de Sureau**, comme un *baume* !

- Mélangez 450 g de **saindoux** <sup>+</sup> clarifié dans une casserole et 4,5 litres de têtes de **fleurs de Sureau**.

Faites bouillir jusqu'à elles se soient écrasées, puis filtrez et ajoutez quelques gouttes de **térébenthine** <sup>+</sup>.

Versez dans un bocal avec un couvercle qui se visse et mettez de côté.

- **Brûlures superficielles, rhumatismes**

#### **Huile au Sureau**

Autant de **suc de baies** que d'**huile d'olive**, mélanger.

- **Grippe, inhalation de fleurs** : 50 g / litre d'eau

- **Yeux malades : conjonctivite, orgelet, toutes inflammations des paupières**

**Infusion de fleurs** (émolliente, calmante, adoucissante...) : 100 g / 1 litre d'eau, pour lavage des yeux (lotion, bain), en compresses...

- **Engelures : lotions de fleurs**, 50g / litre d'eau.

- **Pieds douloureux** : faites bouillir l'**écorce** dans une solution d'eau salée pour fabriquer une lotion afin d'y baigner les pieds.

**Cosmétique : fruits et fleurs** sont astringents, hydratants, adoucissants, exfoliants, purifiants, tonifiants.

- **Peau grasse : une Infusion de fleurs** (voir plus haut)

- **Peau claire, yeux adoucis** : l'**eau de fleurs de Sureau** blanchit la peau (voir plus haut : Infusion de fleurs).

- **Teinture pour cheveux foncés : le jus de baies de Sureau**. Écrasez le fruit et appliquez sur cheveux mouillés. Laissez poser 20-30 minutes, rincer.

**Usage culinaire : le Sureau est unique, car aucun autre arbre fruitier ne propose deux parfums.**

Les fleurs sont sans doute la partie la plus intéressante de la plante, tant pour leurs propriétés médicinales et culinaires que pour leur arôme qui distille un parfum de Lechees, de miel. Les baies offrent des arômes de Mûres sauvages très boisées.

#### **Vinaigre au Sureau**

Pendant 10 jours faire macérer 500g de **fleurs de Sureau séchées** dans un ½ l de vinaigre de vin. Boucher hermétiquement. filtrer et conserver.

#### **Limonade de Sureau**

4 **corymbes**, sucre (200 g), eau (2 l), jus de 2 Citrons. Au soleil pendant 5-6 jours, recouvert d'un linge puis filtrer et boucher.

- **On peut ajouter des pétales de fleurs** de Sureau dans la salade.

- **Les boutons floraux** peuvent être mangés en câpres.

## Sirop de baies de Sureau

Réchauffer 1 kg de baies dans une casserole jusqu'à ce qu'elles mollissent. Les presser pour en extraire le jus.

Sucre roux (800 g) ou miel (600 g). Ajouter au jus et mettre à feu doux 20 minutes. Mettre en bouteilles.

À boire dans de l'eau. Il peut être utilisé pur pour accompagner des desserts (glaces, fromage blanc, yaourt, gâteau) se conserve un an.

### **Autres utilisations**

- **Conservation des pommes.** Déposer les pommes sur un **lit de fleurs** de Sureau. Cela change légèrement le goût des pommes.

- **En jardinage, les feuilles de Sureau accélèrent la décomposition du compost.**

### Le purin de feuilles de Sureau

De nombreuses vertus qui en font un grand allié du jardinier : **répulsif** contre pucerons, chenilles et mammifères (taupes et rongeurs par exemple) ; **antifongique** grâce à la sambucine qu'il contient.

1 kg de feuilles dans 10 litres d'eau mis à fermenter 3 semaines. Verser le jus sur les endroits à traiter ou les passages (trous de souris par exemple)

### Pour nos encriers

Broyer **les baies** dans l'eau puis les laisser macérer pendant une journée afin que les fruits dégorgent.

Pendant la macération, ajouter 2 sachets de **thé** (riche en tanin qui fixe très bien les couleurs)

Filtrer le macérât et le faire réduire en le portant à ébullition.

Ajouter de l'**alun** + en poudre et de la **gomme arabique** + finement broyée.

Mélanger et continuer à faire réduire jusqu'à la concentration appropriée.

- **Musique : le cœur tendre des branches** de Sureau peut facilement être évidé et rend cette plante idéale pour la confection de sifflets et d'instruments à vent rudimentaires tels que le mirliton ou le fifre

- **Les feuilles de Sureau séchées peuvent remplacer le tabac**, il suffit alors de fabriquer une pipe avec un morceau de bois de Sureau car il est possible de retirer facilement la partie spongieuse à l'intérieur.

+ **Saindoux et térébenthine** (L'onguent...), **alun et gomme arabique** (Pour nos encriers), quelques précisions.

- **Le saindoux** est une substance blanche, brillante et soyeuse obtenue en faisant fondre la graisse de porc sans viande (pane et lard gras). Autrefois il était employé dans de nombreuses préparations culinaires, en lieu et place du beurre et de l'huile (produits rares et chers). Il était aussi utilisé pour la conservation des aliments cuits que l'on plaçait dans des pots de grès et sur lesquels on versait du saindoux. Il est encore actuellement beaucoup utilisé en industrie alimentaire (boulangerie, biscottes, longues cuissous, fritures, certaines pâtisseries, biscuits, bonbons gélatifiés...) et dans d'autres domaines comme le cirage de chaussures (afin d'éradiquer l'utilisation des graisses de phoques et de baleines).

Assez pauvre en eau on peut le conserver longtemps au sec et au frais, surtout si l'on prend la peine de le recuire régulièrement.

Comme la plupart des graisses animales, il contient beaucoup d'acides gras saturés ce qui rend à long terme sa consommation alimentaire régulière peu recommandable pour la santé. Il est **astriquant**. Mélangé à de la soude (hydroxyde de sodium), le saindoux (*Adeps Suillus* selon la nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques) peut servir de **base à la fabrication de savons** sous la dénomination *sodium lardate*.

- **La térébenthine** est une oléorésine, de couleur jaune ou brunâtre selon l'origine de l'arbre –le plus souvent une **espèce de résineux** d'Asie, d'Europe et d'Amérique– dont elle est extraite. Après purification et distillation, la térébenthine se sépare en 2 parties : l'une solide et inodore, c'est la colophane ; l'autre liquide et odorante, c'est l'essence de térébenthine. La laque est aussi obtenue à partir d'oléorésines d'arbres asiatiques.

La térébenthine contient une essence riche en carbures terpéniques, l'alpha-pinène, le bêta-pinène et des acides résiniques.

**Utilisée en médecine** comme expectorant, **balsamique** (qui agit comme un baume), **antiseptique urinaire et pulmonaire** -en association avec **Eucalyptus et Benjoin**- et révulsif en usage externe (recherche biomédicale). La térébenthine a aussi été utilisée comme carburant de fusées.

- **L'alun ordinaire**, 'alun de potassium' ou 'sulfate double d'aluminium et de potassium', est un sel, un minéral présent naturellement dans diverses régions du monde, qui peut être synthétisé. L'alun est **astriquant, émétique et hémostatique**.

**Cosmétique.** La pierre d'alun (*potassium alum*) régule la sudation sans boucher les pores de la peau (astriquant) ; combat les bactéries responsables des mauvaises odeurs (bactéricide) ; peut être utilisée comme après-rasage afin de stopper les saignements dus aux microcoupures (hémostatique).

La pierre d'alun s'utilise humidifiée à l'eau froide en la passant lentement sur la peau (en pharmacies et parapharmacies)

**Cuir et textile.** L'alun favorisant la coagulation des protéines (hémostatique), fut utilisé pour traiter le cuir, mélangé au chlorure de sodium.

On l'emploie comme *mordant* pour la teinture du tissu.

**Quelques autres utilisations** : l'alun est utilisé comme coagulant dans le traitement de l'eau potable ; sous forme de solution, il est utilisé pour faire bleuir les Hortensias (comme tout autre acide)... etc.

- **La gomme arabique** est un exsudat de sève descendante solidifié (polysaccharide acide se présentant sous forme de mélanges de sels de potassium, de magnésium et de calcium), produit naturellement ou à la suite d'une incision, sur le tronc et au pied d'arbres de la famille des **Acacias**.

La surface extérieure des cristaux est mate et fendillée et leur cassure est vitreuse ; ils sont souvent également traversés par de fines fissures.

La gomme est fade et inodore. Elle est soluble dans l'eau, insoluble dans l'alcool. Même en concentration de 30 à 40 %, la gomme arabique reste très peu visqueuse. Elle sert principalement d'émulsifiant (huiles d'agrumes...), de colloïde protecteur dans les émulsions et de supports pour les arômes.

**Comestible**, la gomme arabique est récoltée principalement en Afrique saharienne. On la trouve dans le commerce sous forme de poudre ou de cristaux non moulus ± ronds de couleur jaune pâle à jaune brunâtre. Elle est utilisée dans l'industrie agro-alimentaire comme **épaississant**, notamment dans les dragées (code ingrédient européen : épaississant alimentaire E414). Dans le sud de la France, on peut la retrouver dans la composition du sirop d'**Orgéat** (voir Amande), qui permet d'apporter un goût frais et sucré au fameux pastis de Marseille ! Sert à la fabrication des loukoums...

**Soins** : de la gomme arabique bouillie est servie à la femme juste après l'accouchement ; pour soigner les furoncles ; pour le traitement des maladies de la peau, des blessures, de la lèpre, de la dysenterie... Elle sert aussi d'excipient dans la fabrication de certains médicaments.

**Construction** : utilisée pour assurer l'imperméabilité des toitures (à base d'argile et de pailles) ; mélangée à la chaux (1/10e de la quantité de chaux utilisée) pour peindre les murs des maisons.

**En peinture**, la gomme arabique est un constituant à la fabrication du pastel sec, de l'aquarelle et de la gouache, aussi utilisé sous forme liquide comme médium à peindre ; les artisans l'utilisent pour **certaines teintures**... etc.

*La gomme arabique est un fort allergène pouvant causer des crises d'asthme si elle est inhalée sous forme de vapeur.*