

BAIES ROUGES... 9. AUBÉPINE – CENELLE

Crataegus monogyna – *Crataegus laevigata*...

Le mot *Crataegus* vient du latin *crataegos* transcrit du grec *krataegos* ou *kratos* signifiant force (allusion à la dureté du bois).

L'**Aubépine** est un genre d'arbres ou arbustes épineux de l'hémisphère nord appartenant à la famille des Rosacées. L'aubépine est parfois appelée « Cenellier » et ses fruits des Cenelles. On la surnomme également « **Épine blanche** ».

La **Cenelle**, parfois écrit Senelle, est le fruit du Cenellier. Elle a aussi pour noms locaux « **Poire d'oiseau** », « Poire à bon Dieu », « Poire à cochons »¹, « Poiriettes », *Hague* en Normandie (cf. norvégien *Hagtorn*, anglais *Hawthorn*), *Mehlbeere* « baie à farine » en Allemagne où on en fait du pain. On appelle aussi parfois « Cenelle » le fruit du Houx (voir Baies rouges... 8. : Buisson-ardent Gui Houx)



Fiche bota en bref
Aubépine *Crataegus*

Ordre : Rosales

Famille : Rosaceae (Aubépines)

Sous-famille : Maloideae

Genre : *Crataegus* (L. 1753)

Origine : hémisphère nord, Europe, sauf grand Nord

Type de plante : arbuste ou petit arbre

Type de végétation : buisson épineux

Floraison : avril à mai

Couleur des fleurs : blanc

Non toxique - Plante non protégée

L'Aubépine est un arbuste ou petit arbre de 6 à 12 m de haut (plus rarement, au-dessus de 4 m), aux branches minces et épineuses, et aux feuilles vert foncé brillant, ovales, lobées (3 à 5 lobes peu profonds) et dentées en scie, alternes.

Les fleurs (avril-mai), blanches et agréablement parfumées, possèdent 5 pétales, réunies en bouquets portés sur de courtes tiges latérales.

À l'automne, les fruits se nomment les « Cenelles », ce sont des baies rouge vif persistant longtemps.

Originaires et très communs en Europe, les buissons d'aubépine poussent sans problème sur tous les sols, en particulier en haies le long des chemins, broussailles, fourrés, forêts...

Le nombre d'espèces appartenant au genre est difficile à déterminer compte tenu de la facilité avec laquelle les différentes espèces d'aubépines s'hybrident entre elles en générant des variétés polyploïdes² se reproduisant par apomixie³.

La classification dépend donc des différentes interprétations taxonomiques et varie de 200 à 1200 espèces, sans compter les cultivars ornementaux !

NB : la confusion est fréquente entre l'Aubépine et l'Épine noire ou **Prunellier sauvage** (*Prunus spinosa*⁴). Contrairement à l'Aubépine, cet autre épineux fleurit bien avant de porter ses feuilles et ses fruits sont de petites prunes noires.

¹ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=aubepine_hm

² La **polyploïdie** est le fait, chez un être vivant, de posséder un patrimoine chromosomique au moins égal au double de la normale (tétraploïdie = 4n), ou triple (hexaploïdie = 6n), voire plus. (Wikipédia)

³ En botanique, l'**apomixie** est un mode de multiplication asexuée, sans fécondation et avec modification de la méiose (division cellulaire qui aboutit à la production de cellules sexuelles ou gamètes pour la reproduction). La pollinisation ne conduit pas à la formation d'une graine contenant un embryon hybride mais stimule le développement de l'une des cellules diploïdes (les chromosomes que contient la cellule sont présents par paires) de l'ovule qui reproduit ainsi le génotype strictement maternel. La méiose modifiée crée des graines génétiquement identiques à la plante mère. Bien que les avantages évolutifs liés à la reproduction soient perdus, l'apomixie transmet des mutations somatiques, permettant ainsi une forme d'évolution. Les plantes apomictiques sont génétiquement identiques d'une génération à l'autre, certaines lignées ont les caractères d'une espèce à part entière et maintiennent des différences phénotypiques avec leurs congénères apomictes, tout en ayant entre elles des différences plus minimes que celles existantes entre les espèces de la plupart des genres. Les apomictes sont donc souvent appelés **micro-espèces**. (Wikipédia)

⁴ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Prunellier> - Les **Prunelles** sont comestibles blettes et peuvent être utilisées pour obtenir liqueur et eau-de-vie. La confiture de prunelles était très souvent confectionnée autrefois dans les régions au climat rude, elle est encore utilisée en cuisine dans l'élaboration des recettes à base de vin rouge. Ces fruits sont également astringents et toniques car riches en tanin, vitamine C et acides organiques. En décoction, le Prunellier est laxatif, et ses fruits sont utilisés comme remède contre les constipations.

Espèces en Europe et en France

Voir plus bas : Espèces fruitières.

En France, les espèces le plus souvent rencontrées sont **Crataegus laevigata**, **Crataegus monogyna** (les 2 plus courantes) et *Crataegus calycina*.



Aubépine *Crataegus monogyna* - Common hawthorn

- *Crataegus laevigata* (dont le fruit contient 2 à 3 noyaux) est plus précoce et possède des feuilles à 3 lobes moins découpées que *Crataegus monogyna*. Ces deux espèces s'hybrident cependant spontanément.
- *Crataegus calycina* et *Crataegus monogyna* possèdent des fleurs à un seul style et des fruits à un seul noyau qui ressemblent à de petites pommes.

Un ennemi

La chenille du papillon de jour (rhopalocère) suivant se nourrit d'Aubépine :

- Gazé, piéride de l'aubépine *Aporia crataegi* (Pieridae)

Espèces fruitières⁵

La cenelle est souvent insipide, farineuse et de petite taille. Toutefois, il existe des espèces et variétés d'Aubépine utilisées comme des arbres fruitiers classiques :

En Europe

- Une variété d'aubépine, l'**Azérolier** (*Crataegus azarolus* G.G.), en région méditerranéenne, était autrefois cultivée pour ses fruits, les azeroles ; de ses cenelles juteuses, acidulées avec une saveur de prune, on pouvait faire des confitures.
- *Crataegus schraderiana* : venant du sud de l'Europe, fruit de 15 mm de diamètre au goût de pomme, rustique à -18°C, très réputé pour ses fruits.

⁵ https://fr.wikipedia.org/wiki/Cenelle#Esp.C3.A8ces_fruiti.C3.A8res

En Amérique du Nord : espèces rustiques (-25°C) de 6 à 10 m de haut produisant des fruits juteux rouges et sucrés.

- *Crataegus arnoldiana* : production tardive en automne
- *Crataegus crus-galli* : l'aubépine ergot de Coq, fruits précoces de 15 mm de diamètre.
- *Crataegus durobrivensis* : Fruits précoces de 15 mm de diamètre.
- *Crataegus ellwangeriana* : Fruits de 20 mm de diamètre.
- *Crataegus mollis* : Fruits rouges de 12 à 25 mm de diamètre.
- *Crataegus pedicellata* : floraison tardive, fruit de 2 cm de long au goût de pomme.

En Amérique centrale : rustique jusqu'à -10°C.

- La Pomme de mai (Louisiane) ou « Cenelle de mai », *Crataegus opaca* et *Crataegus aestivalis* dans le sud des États-Unis
- Le Tejocote ou « Aubépine du Mexique » (*Crataegus mexicana* ou *Crataegus pubescens*), originaire donc du Mexique, fruits de 15 à 18 mm de diamètre.

En Asie

- Le *Haw flake* (en chinois, *shānzhā bǐng*) ou « Flocon d'Aubépine », *Crataegus altaica* (syn. *Crataegus pinnatifida*) en Chine et en Asie centrale. La variété 'Big Golden Star' donne des fruits rouge foncé de 25 mm de diamètre. On les utilise notamment pour les très célèbres *bingtang hulu* pékinois.
- *Crataegus tanacetifolia*, originaire de Syrie, fruits de 25 mm de diamètre, rouge orangé et de bon arôme.

Utilisations

- Des espèces aussi bien indigènes qu'exotiques sont souvent **plantées pour l'ornementation**.

Usage culinaire

Les fruits, les cenelles, sont farineux et comestibles cuits ou crus



Ramassez les cenelles dans la nature, sur vos haies champêtres, à l'automne...

Que faire donc avec elles ? Bien sûr, vous ne ferez pas de cueillette sans avoir vérifié avec des connaisseurs qu'il s'agit bien des fruits de l'Aubépine, la nature étant pleine d'autres petites boules rouges bien toxiques...

*En mélange avec la farine, la pulpe des cenelles permet de créer **des gâteaux au goût original** (une fois cuit, le gâteau prend un léger goût d'amande).*

- Écrasez avec les doigts les cenelles dans la farine, pour mélanger leur pulpe avec celle-ci.
- Tamisez ensuite pour retirer les noyaux (la variété *monogyna* est plus simple à exploiter, compte-tenu de la présence d'un seul gros noyau par cenelle).

Utilisez cette farine, à la très agréable odeur de fruits rouges (non cuite), comme tout autre farine.

Les noyaux des cenelles contiendraient de l'acide cyanhydrique et sont par conséquent potentiellement toxiques. *Ne les ingérez donc pas.*

Biscuits d'automne

*Riches en amidon, les cénelles pourront venir compléter la farine de blé dans des biscuits. Et pour plus d'originalité, vous pouvez l'associer aux **Châtaignes, autres « fruits à pain » de nos forêts.***

- Faites une purée épaisse en faisant cuire 250 g de cénelles dans un petit ¼ de litre d'eau pendant 20 minutes.
- Passez au moulin à légumes en vous aidant du liquide, puis passez la purée obtenue à travers une passoire à grillage fin, pour être sûr d'éliminer tous les noyaux et autres débris.
- Vous devriez obtenir environ 150 g de purée épaisse de cénelles que vous mélangerez avec
 - 150 g de purée de châtaignes,
 - 40 g de sucre,
 - un peu de poudre levante,
 - 1 cuillerée à soupe de miel de châtaignier,
 - 40 g de beurre ramolli,
 - un gros œuf
 - et une petite poignée de cerneaux de noix concassées grossièrement.
- Si la pâte est trop molle, ajoutez un peu de fécule de maïs.
- Sur une tôle garnie de papier sulfurisé, déposez des petits tas bien espacés, environ 1 cuillère à soupe. Cuisson : une dizaine de minutes au four préchauffé à 220°.

Sauce aux Cénelles

Avec la purée de cénelles, vous pouvez aussi préparer une sauce pour accompagner des céréales ou des côtes de porc grillées.

- Faites blondir 1 belle échalote hachée et 1 gousse d'ail dans un fond d'huile d'olive.
- Ajoutez 2 cuillerées à soupe de vin rouge et du thym puis un peu de la purée de cénelles préparée comme ci-dessus.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre convenance.

Boisson du Sansonnet

Amusez vos enfants, aidez-les à préparer cette boisson !

- Comptez une vingtaine de cénelles et un demi-citron pour 1 litre d'eau.
- Écrasez légèrement les cénelles et faites-les bouillir dans 1 litre d'eau, pendant 10 minutes.
- Puis vous laissez infuser pendant 1 heure.
- Ajoutez le jus de citron.
- Filtrez et versez dans une bouteille. À boire frais.

Un Ratafia de Cénelles

Les adultes pourront apprécier cette boisson alcoolisée sucrée à l'apéritif.

- Cueillez 50 g de cénelles vers la Toussaint.
- Mettez-les à macérer avec 2 g de cannelle en poudre et quelques grains de coriandre dans 1 litre d'eau-de-vie à 40° pendant 6 semaines.
- Filtrez le liquide et ajoutez un sirop préparé avec 20 morceaux de sucre et un verre d'eau.
- Mélangez bien et laissez vieillir 6 mois minimum avant de déguster.

Azéroles



*Sous climat méditerranéen, l'espèce d'Aubépine « Azérolier », **Crataegus azérolus**, produit des fruits comestibles acidulés nommés également Cénelles – ou Azéroles –, « Pommettes » dans le sud de la France.*

Ils sont surtout utilisés en gelée ou confiture.

On peut en trouver sur certains marchés d'Italie ou d'Espagne.

Lilou Clary, la Nîmoise, veut réhabiliter l'Azérolier :

« Quand nous étions petits, c'était notre arbre de prédilection à la rentrée scolaire. Celle-ci s'effectuait au début du mois d'octobre, au moment où les azéroles sont bonnes à cueillir, ce qui nous occupait le jeudi. Malheureusement de nos jours, seules les personnes âgées connaissent encore les azéroles, comme on dit à Saint-Césaire (quartier de Nîmes), et leur goût un peu acidulé. »

Lilou sait comment en faire des gelées d'une couleur extraordinaire :

« un rose translucide qu'un sommelier qualifierait de cuisse de nymphe émue » (2012)

La recette de Lilou la Nîmoise

Pour la sauvegarde du patrimoine...

- Lavez bien les azéroles pour éliminer poussière et feuilles éventuellement cueillies par mégarde.
- Dans une bassine ou un chaudron mettez les azéroles, couvrez-les d'eau (4 litres pour 1 kg 500 de fruits) et faites-les cuire pendant 1 heure 20 mn à feu vif.
- L'azérole sera cuite lorsqu'elle aura pâli et s'écrasera entre vos doigts. C'est à ce stade-là que votre patience risque fort d'être mise à rude épreuve ; mais restez zen, la gelée se mérite !
- Prélevez aussitôt les azéroles par petites quantités et pressez-les dans une étamine en tordant : il sort une substance un peu épaisse et lisse – la pectine – dont vous ne devez pas perdre 1 gramme. Mettez-la au fur et à mesure dans un récipient.
- Lorsqu'il ne reste plus d'azéroles, filtrez soigneusement le jus de cuisson. Mélangez le jus de cuisson filtré et la pectine recueillie, pesez l'ensemble et reversez dans la bassine à confiture en ajoutant 700 g de sucre en poudre pour 1 kg de liquide.
- Mélangez bien pour faire fondre le sucre et mettez à cuire à feu vif pendant 20 mn. Arrêtez le feu et laissez refroidir ; puis reprenez la cuisson, toujours à feu vif, jusqu'à ce que le jus s'épaississe en prenant sa belle couleur rosée en se mettant à chanter : d'abord à petits bouillons puis avec des bulles plus grosses.
- Testez la tenue de la gelée en mettant une goutte sur une assiette froide. Mettez en pots, laissez refroidir et fermez bien.

Autres parties de l'Aubépine utilisées pour la cuisine

- **Les feuilles**, jeunes et tendres, peuvent se manger en salade.
- **Les pétales** des fleurs peuvent décorer les salades.

Usage médicinal

*L'aubépine est la **plante du cœur** par excellence, aux qualités d'amélioration de la circulation coronarienne et de la nutrition du muscle cardiaque⁶.*

Propriétés et constituants des fleurs d'Aubépine

Les fleurs sont utilisées comme tonocardiaque (cardiotonique), hypotenseur, antispasmodique, sédatif : calme les palpitations (régulation du rythme cardiaque), diminue le stress, facilite le sommeil, grâce aux flavonoïdes (pigments flavoniques), aux stérols et aux triterpènes (dérivés terpéniques) que contient la plante. Les fleurs contiennent également des amines, histamine, tanin, vitamine C...



Indications classiques

- anxiété, nervosité, insomnie, bouffées de chaleur, irritabilité, émotivité excessive, vertiges, bourdonnements d'oreilles
- troubles du rythme cardiaque, palpitations
- hypertension artérielle, préviendrait les troubles coronariens.

L'infusion de fleurs d'aubépine est d'un goût agréable.

- On utilise généralement 1 à 2 cuillerée(s) à soupe de fleurs par tasse d'eau bouillante.

À noter. Non toxique, *la fleur d'Aubépine pourrait, à doses excessives, avoir une action dépressive sur le cœur et nuire à la cellule hépatique* : il faudrait donc éviter les cures trop prolongées et les couper d'intervalles de repos.

Bien que les feuilles aient aussi des propriétés tonocardiaques (cardiotoniques), il est préférable de ne pas mélanger feuilles et fleurs dans une même infusion.

Les fruits sont légèrement astringents et s'emploient **en gargarisme contre les maux de gorge**.

La cueillette des fleurs d'aubépine

*La période de floraison doit être mise à profit pour faire la récolte de bouquets de fleurs d'aubépine. Le buisson choisi doit être de préférence éloigné de la **pollution** (routes, autoroutes, usines, champs traités...).*

La floraison est très brève et la cueillette doit s'effectuer quand les fleurs sont en bouton, ou au tout début de leur épanouissement (en effet, les pétales se détacheraient au séchage). On ne cueille que des petits bouquets avec le moins possible de bois et de feuilles (quoique l'herboriste les vende non mondées = nettoyées).

La récolte ainsi faite devra être mise à sécher dans un endroit sec et aéré. Les fleurs doivent à peine jaunir à la dessiccation et conserver leur odeur. Une fois **séchées**, les fleurs d'aubépine seront conservées dans une boîte en carton ou dans des sacs en papier bien clos plutôt que dans du verre ou du métal.

Cette opération devra être renouvelée chaque année.

Les fleurs séchées peuvent aussi être trouvées dans les magasins de produits naturels ou en pharmacie. On trouve aussi des gélules ou des ampoules contenant un extrait concentré.

⁶ Article connexe (Wikipédia) :

Aubépine (volet officinal) [https://fr.wikipedia.org/wiki/Aub%C3%A9pine_%28volet_m%C3%A9dicinal%29](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aub%C3%A9pine_%28volet_officiel_m%C3%A9dicinal%29)

L'Aubépine dans l'imaginaire collectif

Un peu d'histoire : Glastonbury



Dans les temps anciens, **Glastonbury**⁷ était une sorte d'île⁸ : la mer recouvrait les terres basses des *Somerset Levels*, comme en témoignent des vestiges de villages lacustres de l'Âge du fer.

Le site est célèbre par son tor (une colline) et serait, d'après certaines sources, plus légendaires qu'historiques, à l'emplacement même de la mythique île d'Avalon, de la légende arthurienne. [...]

Près de l'abbaye construite aux XIII^e et XIV^e siècles, se trouve la chapelle de la Vierge, construite au XII^e siècle à l'emplacement d'une « Vieille église » incendiée en 1184 et fondée, suivant la tradition, par Joseph d'Arimatee. Différentes fouilles ont été entreprises : une histoire de l'abbaye mentionne la découverte de la tombe de Gauvain (Guillaume de Malmesbury, *De Antiquitate Glastoniensis Ecclesiae*, vers 1129). Les circonstances de l'exhumation de la tombe du roi Arthur et de Guenièvre sont relatées par Giraud de Barri qui identifie Glastonbury avec l'île d'Avalon : lors de la reconstruction de l'abbaye après l'incendie, les moines auraient découvert en 1191 un cercueil creusé dans un tronc d'arbre et contenant les ossements d'un homme et, à ses côtés, un squelette d'un corps plus svelte, les deux corps étant placés sous une dalle de pierre, une croix de plomb portant l'inscription :

Hic jacet sepultus inclutus rex Arturius in insulis Avalonia cum Wenneveria uxore cum sua secunda in insula Avallonia

« Ci-gît le renommé roi Arthur enseveli avec Wenneveria, sa seconde femme, dans l'île d'Avalloni. » (Giraud de Barri, *De principis instructione*, vers 1193)

L'annonce de la découverte de la tombe du roi Arthur et de Guenièvre quelques années après l'incendie pourrait correspondre à la nécessité de collecter des fonds importants pour reconstruire l'église, d'où l'idée des moines de broder à partir d'une supposée tombe royale toute une légende autour d'Arthur, de Joseph d'Arimatee, du Saint-Graal, du chevalier Lancelot, en s'inspirant des écrits de leur évêque Geoffroy de Monmouth. Cette légende ne manquerait pas ainsi d'attirer d'importants donateurs et d'accroître sa renommée par rapport à sa rivale l'Abbaye de Saint Denis ((en) Robert Dunning, *Christianity in Somerset. Taunton*, Somerset County Council, 1976).

⁷ **Glastonbury**, parfois écrit *Glastenbury*, est une ville du comté du Somerset, en Angleterre (Royaume-Uni). Pour plus de précisions, voyez <https://fr.wikipedia.org/wiki/Glastonbury>

⁸ Selon ce clerc, l'abbaye se trouvait près de la colline la **Glastonbury Tor** (colline devenant une île lorsque la plaine marécageuse l'entourant était inondée) nommée à l'époque *Inis Avallon* signifiant l'île aux pommes (une autre explication toponymique donne *Inis Gutrin*, l'île de verre). Wikipédia.

Glastonbury Thorn

La légende autour de l'aubépine de **Glastonbury** est chrétienne. Joseph d'Arimathe aurait planté son bâton sur la colline de Wearyall (*Wearyall Hill*) où il poussa pour devenir une magnifique aubépine. Cette aubépine est mentionnée pour la première fois dans *Lyfe of Joseph of Arimathea* [la vie anglo-saxonne en vers de Joseph d'Arématie] qui date du XVI^e siècle. Cette aubépine fleurissait deux fois l'an. Une floraison peu après le solstice d'hiver sur le « vieux bois » et un autre au printemps sur le « jeune bois ». La floraison de l'hiver était considérée comme un miracle.

Glastonbury.—*A vast concourse of people attended the noted thorn on Christmas-day, new style; but, to their great disappointment, there was no appearance of its blowing, which made them watch it narrowly the 5th of January, the Christmas-day, old style, when it blowed as usual* (Gentleman's Magazine January 1753)

[Glastonbury.—Une foule de gens s'attendaient à voir le bouton fameux le jour de Noël, date moderne⁹ mais à leur grande déception il n'y avait aucune trace de sa floraison, c'est pour cette raison qu'ils la scrutaient anxieusement le 5 janvier, Noël ancien temps, et là elle fleurissait comme d'habitude.]

L'arbre fut abattu pendant la Première Révolution anglaise au milieu du XVII^e siècle. Un autre fut planté à sa place en 1951 mais celui-ci fut vandalisé en 2010¹⁰.

Symbolique et ésotérisme

Depuis l'Antiquité, l'aubépine symbolise l'innocence et la pureté virgine. Chez les chrétiens elle est liée à la Vierge Marie.

- On dit que la foudre ne l'atteint jamais.

- On dit qu'elle est très liée aux pratiques de sorcellerie du mois de mai. Dans le Nivernais, on fixe dans la nuit du 30 avril, une branche de celle-ci à l'entrée des écuries et des étables, afin d'empêcher les araignées dites sorcières d'y pénétrer.

L'aubépine est donc liée au premier mai ou à la veille du premier mai. Ceci est peut-être dû au nom gaelique (celtique) de l'aubépine qui est "Buisson de Beltaine" ([en] John Cameron, *Gaelic names of plants*, 1883)

- La branche d'aubépine bien époincée serait souveraine contre les vampires quand elle leur transpercerait le cœur.

Calendrier républicain¹¹

- Dans le calendrier républicain, l'**Aubépine** était le nom attribué au 4^e jour du mois de floréal.

Sources

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Aub%C3%A9pine>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Cenelle>

<http://www.plantes-comestibles.fr/plantes-comestibles.php?PAGE=fiche.php?ID=aubepine>

<http://entrementheetlavande.blogspot.fr/2012/11/la-cenelle-entre-en-scene.html>

⁹ « **Date moderne** » fait ici référence à la date au calendrier grégorien instauré en 1582 pour les catholiques, mais dans les pays protestants la mise en place s'est faite petit à petit. Le calendrier grégorien a décalé les dates de 10 jours. Le 25 décembre se trouvait donc être le 5 janvier.

¹⁰ Luke Salkeld, "Vandals have hacked at the heart of Christianity: 2000-year-old Holy Thorn Tree of Glastonbury is cut down", *Daily Mail Online*, London, 9 décembre 2010)

¹¹ Voir le pdf « *Calendrier Républicain en quelques points* » +

[Ph. Fr. Na. Fabre d'Églantine, *Rapport fait à la Convention nationale dans la séance du 3 du second mois de la seconde année de la République Française*, p. 26]

ÉGLANTIER – CYNORHODON ¹²

Rosa...

Églantiers, Églantines, Rosiers, Roses... Grande et belle famille qui fera l'objet d'autres publications¹³... Pour l'heure, intéressons-nous à leurs fruits, les Cynorhodons.

Le Cynorhodon, ou Cynorrhodon¹⁴, est le fruit du Rosier et de l'Églantier (Rosier sauvage) et plus généralement des plantes du genre *Rosa*, de la famille des Rosacées.

Le terme vient du grec, *kunorhodon*, qui signifie « rose de chien » (*Rosa canina*). Cette appellation vient des propriétés attribuées à la racine de l'églantier (« Rosier des chiens », dont la fleur (Églantine) est aussi appelée Rose canine, *dog rose* en anglais) pour lutter contre la rage.

Le cynorrhodon est appelé vulgairement « gratte-cul », car il fournit du poil à gratter.

Il est parfois aussi appelé « gousson ».

Sur le plan strictement botanique, le cynorrhodon est un faux-fruit, provenant de la transformation du réceptacle floral. Les fruits proprement dits des rosiers sont en fait les akènes situés à l'intérieur.



Cynorrhodon de *Rosa canina*



Cynorrhodon du Rosier du jardin

Le cynorrhodon est ovoïde charnu et allongé, plus ou moins globuleux, selon les espèces et variétés, de 15-25 mm de long, de couleur rouge orangé à maturité.

Il forme une espèce d'urne, ouverte au sommet, qui porte les restes desséchés des étamines et des sépales.

Il contient à l'intérieur 20 à 30 vrais fruits, des akènes issus de la transformation des carpelles, contenant chacun une seule graine. Ces akènes, prolongés par le reste des styles et stigmates, sont munis de nombreux poils stériles.

Les cynorhodons arrivent à maturité en automne (octobre-novembre) dans l'hémisphère nord, mais on peut en voir tout l'hiver dans les haies champêtres.

Jusqu'à la fin de l'hiver, il est possible de récolter des baies de rosiers sauvages dans les campagnes car ces rosiers sont indigènes dans plusieurs parties du monde. Ceux de votre jardin sont également comestibles, si vous n'avez pas traité chimiquement vos rosiers...

- *Rosa canina* est la variété la plus commune, mais il en existe plusieurs autres :

- *Rosa arvensis*,

- *Rosa pimpinellifolia* (fruits violacés très sucrés),

- *Rosa rubiginosa* (le « Rosier rouillé », ses feuilles sentent la pomme),

- *Rosa gallica*,

- *Rosa sempervirens*,

- *Rosa moyesi* (gros fruits en forme de gourde)

- *Rosa villosa*, ou Rosier velu (il poussait, il y a quelques siècles, aux portes de Paris).

¹² Sources

<https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Cynorrhodon&oldid=90696036>

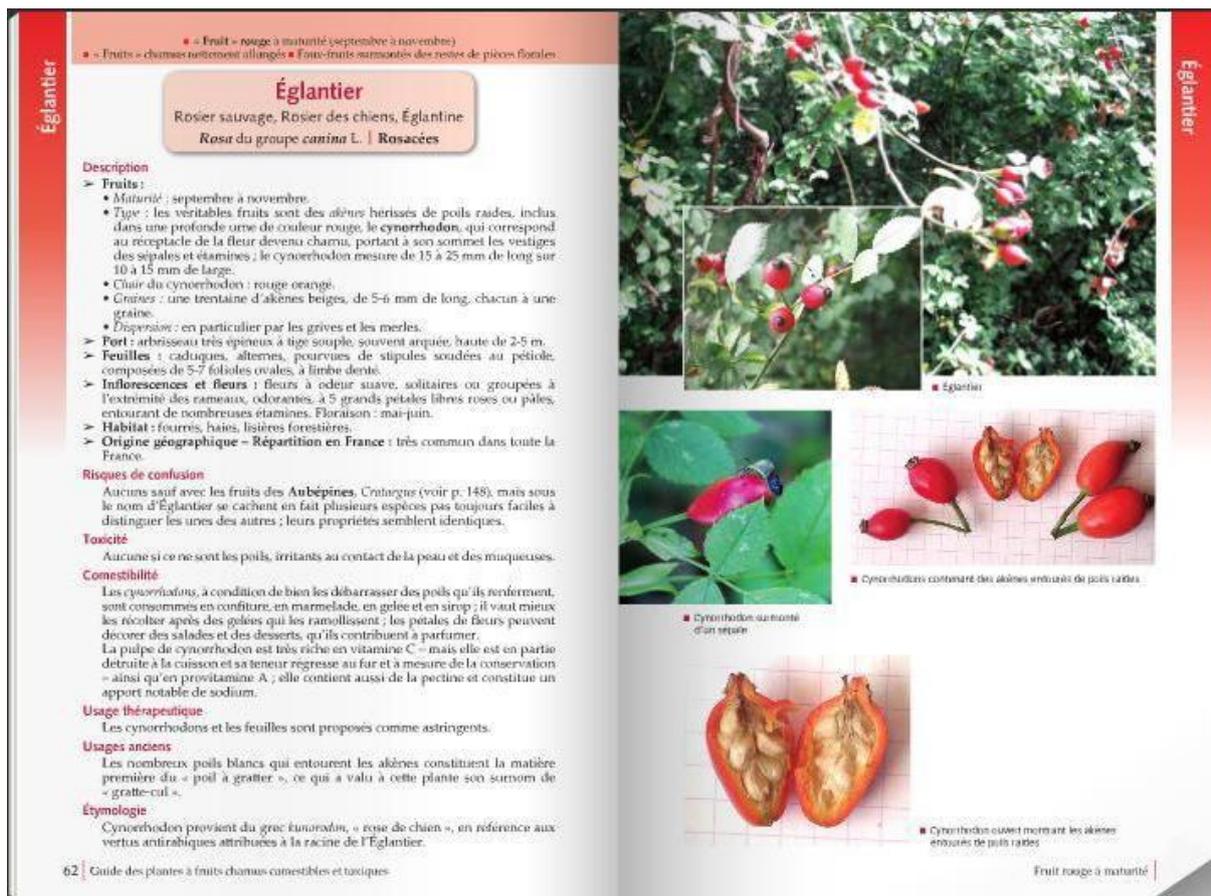
<http://www.aujardin.info/fiches/cynorhodons.php>

<http://recette.aujardin.info/confiture-cynorhodons.php>

<http://recette.aujardin.info/liqueur-cynorhodons.php>

¹³ Commencez par voir le pdf « Cueillettes des baies – Baies et petits fruits » : Cynorrhodon ;-)

¹⁴ Le dictionnaire de l'Académie française retient la seule orthographe *cynorhodon* mais les deux orthographes sont admises selon le CNRTL <http://www.cnrtl.fr/lexicographie/cynorrhodon>



Une page du *Guide plantes fruits charnus comestibles et toxiques* (Éd. Lavoisier) de Michel Botineau¹⁵

Utilisation : composition et précautions

Suivant les espèces et les conditions de vie du rosier, la teneur en vitamine C (jusqu'à 20 fois plus que les agrumes) varie énormément, cependant, un seul petit cynorrhodon peut contenir plus de **vitamine C** qu'un gros citron.

Le fruit du rosier est également riche en **provitamine A**, en **vitamines B et PP**, en **sels minéraux**, et contient **des sucres : saccharose et lévulose**.

Mûrs lorsqu'ils sont blets, les fruits sont comestibles, assez astringents et acides, mais la présence de **poils irritants, à enlever très soigneusement**, peut provoquer des démangeaisons au niveau de l'anus en interne, mais aussi au niveau de la peau et des muqueuses en externe ; d'ailleurs, ces poils peuvent servir de poil à gratter... (d'après [en] Albert MR. Novelty shop "itching powder." *Australasian J Dermatology*. 1998 Aug;39(3):188-9).

Utilisations médicinales

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

- On les utilise **soit en décoction, soit sous forme de vin ou d'elixir** — macération dans de l'alcool avec adjonction de sucre.

- Les herboristes utilisent **les poils de cynorrhodons**, administrés à jeun enrobés dans du miel, pour éliminer les **ascaris** (Marie-Antoinette Mulet, *Secrets d'une herboriste*, Éditions du Dauphin (réédition France-loisirs, 3 édition revue et complétée), 1984, (ISBN 2-7242-3402-2) p. 173)

¹⁵ Lire des extraits du guide : <http://fr.calameo.com/read/001282136136ea6a98d15>

Utilisation en cuisine

Il est possible de manger les cynorrhodons crus, quand ils sont mûrs et bien colorés, mais il faut faire attention de ne pas manger aussi les graines aux poils urticants au centre du fruit ! (voir ci-dessus)

Qu'ils soient sauvages ou de votre jardin, les cynorrhodons ramollissent après quelques gelées ;

- il est alors facile de les passer au moulin à légumes pour ne garder que la pulpe ;
- on peut aussi les couper en deux pour en retirer l'intérieur,
- ou bien après une légère cuisson dans de l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'ils soient assez mous pour passer sans problème au moulin à légumes.

On obtient une pulpe douce, acidulée et sucrée, mais relativement sèche et sans jus.

- **Fraîche**, la pulpe de cynorrhodons se mange sucrée avec des laitages, procurant à l'organisme un apport nutritif important sous une forme rapidement assimilable et légèrement diurétique.

Ou s'utilise simplement comme sauce pour les pâtes ou la pizza maison.

- **Cuite**, la pulpe de cynorrhodons sert à réaliser des confitures maison et artisanales (la confiture de cynorrhodons ou confiture d'églantine en Alsace), des gelées et marmelades, des sirops, vins et liqueurs (seule ou mélangée à divers autres fruits), des crèmes et pâtisseries, des soupes sucrées ou salées.

- 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 5 minutes).

- **Séchés et réduits en poudre, les cynorrhodons servent en décoction pour des tisanes.**

On peut aussi en faire de la bière, du vin.

Usages temporels et locaux



Nyponsoppa, dessert suédois préparé avec des cynorrhodons



Thé turc au cynorrhodon

- Guillaume de Villeneuve¹⁶, dans *Les crieries de Paris* atteste qu'il existait un important commerce de ces baies dans la France du Moyen-âge. Les cynorrhodons étaient séchés afin d'être consommés en hiver comme des pruneaux.

- De nombreuses peuplades amérindiennes consommaient les cynorrhodons comme un excellent aliment de survie dans la mesure où ils restent accrochés au plant tout l'hiver. Certaines peuplades en faisaient une décoction ou une bière.

- Les Indiens Pieds-Noirs les consommaient broyées avec du pemmican (viande séchée + graisse)¹⁷.

- Les Esquimaux de l'Alaska en faisaient une sorte de pudding (pulpe écrasée avec de l'huile de phoque, de l'eau et du sucre) ou ajoutaient les baies à un plat composé de queues de saumon pré-mastiquées et séchées.

- Les Tanaina¹⁸ en faisaient une sorte de crème glacée (mélangés à de la graisse ou des jaunes d'œufs de poisson).

- Dans les années 1950 l'industrie agroalimentaire américaine se servait de pulpe de cynorrhodon comme adjuvant dans le ketchup¹⁹.

- En Suède, les cynorrhodons sont à la base du *nyponsoppa*, littéralement *soupe de cynorrhodon*, qui est un dessert souvent servi avec du lait et de la crème ou de la glace à la vanille.

- En Arménie, on boit le jus du cynorrhodon.

- En Tchétchénie, on fait du thé du cynorrhodon.

¹⁶ **Guillaume de Villeneuve** est un chevalier français de la fin du Moyen-âge qui fut écuyer et maître d'hôtel du roi de France Charles VIII. Savoir + : https://fr.wikipedia.org/wiki/Guillaume_de_Villeneuve

¹⁷ Voir le pdf « *Baies rouges – Baies noires 6.* » : Busserole (cuisine), p. 4

¹⁸ **Les tanaina**, appelés aussi *dena'ina* (selon leur langue : « les gens »), de même que *Knaiakhotana* (« peuple de la péninsule de Kenai », en référence à la zone montagneuse où ils habitaient) sont une tribu indienne qui vivait au sud de l'Alaska (<https://es.wikipedia.org/wiki/Tanaina> [es])

¹⁹ Voir le pdf « *Aromatiques épices 1. Cuisine et recettes* » : Ketchup, p. 11

La confiture de cynorrhodons

- Enlevez les extrémités des baies puis coupez les en deux pour en retirer poils et akènes (les « graines »).
- Rincez abondamment.
- Couvrez à peine d'eau et cuire à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres.
- Passez au moulin à légumes, pesez la purée obtenue et ajoutez-y un peu moins que son poids en sucre (800g de sucre par kilo de pulpe), plus un jus de citron.
- Laissez 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.
- Attendez le complet refroidissement avant de les remettre à l'endroit et rangez à l'abri de la chaleur et de la lumière.
- Vous pouvez, selon votre goût, mettre quelques bâtons de cannelle en début de cuisson (en fonction de la quantité : 2-4 / kilo) et ensuite, les laisser dans les pots.



ATTENTION ! n'utilisez que des ustensiles inoxydables en bon état, sinon, 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.

La liqueur de Cynorrhodons

Si vous avez encore quelques cynorrhodons sur vos rosiers (non traités chimiquement !), c'est le moment de tester la recette de liqueur suivante... sinon, l'été prochain, laissez quelques rosiers faire leurs fruits N'hésitez pas à les goûter crus, en évitant de mordre dans les graines et poils : beaucoup sont bons à manger ainsi, et **tous n'ont pas le même goût.**

Si vous le pouvez, faites une récolte de cynorroodons dans la campagne : les églantiers, ou *Rosa Canina*, sont faciles à trouver. C'est l'occasion d'une saine promenade et le résultat est très parfumé. Sinon, les baies de vos rosiers feront l'affaire.

La recette

- Coupez 1 kg de baies en deux pour enlever les poils, puis écrasez-les (rouleau à pâtisserie).
- Mettez cette purée grossière dans un bocal en verre.
- Couvrez d'eau de vie (cognac, armagnac, calvados au choix)
- ajoutez 1 bâton de cannelle, 3 gousses de cardamome, 3 clous de girofle, 1 zeste d'orange ou de citron (au choix)
- et laissez macérer 3 mois puis filtrer... avant de consommer avec modération !



ÉPINE-VINETTE – BERBÉRIS

Berberis vulgaris

L'Épine-vinette ou **Berbéris** (*Berberis vulgaris* L.) est un arbuste de la famille des **Berbéridacées** (en latin botanique : Berberidaceae).



inflorescence

Berberis, nom arabe du fruit de la plante, signifierait coquille car les pétales creux sont en forme de coquille. On a, en persan : *Zereshk* (زرشک ; on trouve également le terme انگور سیبری). Aussi : *Berbéride*, *Barberies*... Autre nom encore : *Myrtille sauvage d'Iran*.

Vinette, ou *petite-Vigne*, *Vinettier*, est le nom vulgaire de l'**Oseille** dont les feuilles rappellent le goût. D'ailleurs on a aussi *Oseille des bois* pour désigner l'Épine-vinette.

L'Épine-vinette pousse encore à l'état sauvage en Europe, jusque dans le Caucase, en Asie, en Afrique, en Amérique du Nord et en Amérique du Sud.

On la trouve surtout dans les sous-bois, à la lisière des champs, sur les coteaux calcaires ensoleillés et friches.

En France l'Épine-vinette est fréquemment éradiquée car c'est un hôte intermédiaire dans le cycle de la **rouille noire du blé**, un champignon pathogène des céréales²⁰ :

« elle est l'hôte intermédiaire de la rouille du blé et doit, de ce fait, être détruite à proximité des champs de céréales » (Joël Reynaud, *La Flore du Pharmacien*, éd. TECet DOC, 2002). Cependant l'espèce reste présente dans les zones de coteaux calcaires d'une grande moitié nord du pays.

Jusqu'au début du XXe siècle, l'épine-vinette faisait partie des **haies vives, voire défensives** (bonne prévention contre les cambriolages grâce aux épines qui sont un moyen de dissuasion efficace), des bosquets et des lisières forestières, où elle se trouvait souvent en compagnie des **Églantiers** et des **Prunelliers**. Elle était aussi utilisée pour **clôturer les champs**... jusqu'à son éradication...

Par ailleurs, les espèces de **Berberis** sont appréciées aussi bien pour leur feuillage **décoratif** que pour leurs fleurs jaunes ou leurs baies rouges ou bleu foncé : il existe de nombreuses espèces et hybrides et cultivars du genre **Berberis** utilisés à des **fin ornementales**.

Le genre *Berberis* compte environ 450-500 espèces d'arbustes qui appartiennent à la famille des *Berbéridacées* dans laquelle on trouve d'autres plantes ornementales intéressantes comme le **Mahonia**, le **Nandina**...

En ce qui concerne la flore européenne :

- *Berberis aetnensis*
- *Berberis cretica*
- *Berberis darwinii*
- *Berberis ×stenophylla*

²⁰ *Puccinia graminis* est une espèce de champignons basidiomycètes de la famille des *Pucciniaceae*. Cette espèce parasite le blé chez lequel elle provoque la maladie de la « **rouille noire** » (https://fr.wikipedia.org/wiki/Rouille_noire)



fruits

Fiche bota en bref

Épine-vinette-Berberis *Berberis vulgaris* L.

Famille : *Berberidacées*

Origine : Europe, Asie, Afrique, Amériques N. S.

Type de plante : arbuste de 0,5 à 4 m de haut

Type de végétation : buisson épineux

Feuillage : persistant à caduque

Floraison : printemps

Couleur des fleurs : jaune d'or



un exemple de fruit prumineux : la Prune

L'épine-vinette, plante vénéneuse (mais la plante est surtout dangereuse à cause de ses épines), est un arbuste à pousse épineuse et à feuilles caduques à (semi-)persistantes, très ramifié, pouvant atteindre 4 mètres de haut (minimum : 0,5 mètre) selon les espèces. Ses rameaux jaunâtres et ridés portent des épines trifurquées. Sa longévité serait de 25 à 50 ans.

Ses feuilles ovales, finement dentelées et bordées d'épines, glabres, alternes et fasciculées, sont vert clair au-dessus et glauques au revers (d'après Marjorie Blamey, Christopher Grey-Wilson, *La flore d'Europe occidentale*, éd. Flammarion 2003)

Au printemps, les inflorescences (fleurs) consistent en des grappes retombantes de petites fleurs jaune d'or éclochant d'avril à juin. Leur étamine possède une ouverture en deux clapets ressemblant à des oreilles dressées ; lorsqu'un insecte touche sa base, l'étamine se rabat vers le pistil pour assurer la fécondation de ce dernier (d'après Jean-Marie Pelt, *Les langages secrets de la nature – la communication chez les animaux et les plantes*. Éd. Fayard 1996 - chapitre 12 *Des plantes mobiles*, p. 154)

Les fleurs sont volontiers butinées par les abeilles, et l'enchevêtrement des rameaux fournit **le gîte à de nombreux oiseaux**.

En septembre, les fruits sont des baies ovales de couleur rouge carmin, poussant par grappes, plus ou moins prineuses²¹, mesurant généralement de 7-12 mm de long et de 3-5 mm de large. Les grappes portent généralement de 8-15 baies.

Toute la plante est vénéneuse en dehors de ses baies, qui ne sont toutefois comestibles qu'arrivées à maturité : avant cela, elles sont elles-aussi ***légèrement toxiques*** et il est déconseillé de les manger.

²¹ **La pruine** (du latin *pruina*, givre) est une couche cireuse, glauque et légèrement poudreuse, qui recouvre la surface d'un organe, végétal ou animal, lui conférant un aspect givré ou poussiéreux, allant jusqu'à cacher sa coloration normale sous-jacente. Pellicule fragile, la pruine des fruits disparaît rapidement par simple frottement. On parle de **pruinescence** et de **pruinosité** et de quelque chose de **pruineux**.

Utilisation : généralités

Toutes les parties de l'arbuste sont utilisées : les racines, le bois, les feuilles et le fruit.

- La couleur jaune d'or du bois des racines et de la section des tiges est due à la présence de **berbérine**²² ; le bois de l'Épine-vinette, justement, fin et dur, est utilisé en marqueterie et en teinturerie (pour colorer... en jaune)

- Actuellement, on constate un modeste retour de l'épine-vinette, car les fleurs jaunes en grappe de cet arbuste, ses fruits en forme de cylindre et son feuillage vert bleuté, sont **du plus bel effet ornemental**.

- Les baies, mûres en septembre, sont comestibles crues ou cuites.

- Les médecines chinoise et ayurvédique utilisent de nombreuses plantes encore méconnues de la médecine occidentale. Parmi elles, Épine-vinette (*Berberis vulgaris*), qui contient en ses baies le puissant alcaloïde végétal, la berbérine. Cette substance, traditionnellement utilisée pour ses propriétés immunostimulantes, antifongiques, antibactériennes et ses capacités à réguler les troubles intestinaux, s'avère être une nouvelle arme contre le diabète de type II et les états de pré-diabète, en augmentation épidémique depuis quelques années.

Épine-vinette
Vinettier, Vinaigrette, Pisse-vinaigre
Berberis vulgaris L. | Berberidacées

Description

- **Fruits :**
 - Maturité : septembre à octobre.
 - Type : baies allongées d'environ 8-12 mm de long sur 3 à 5 mm de large, rouge violacé à maturité, un peu pruinées.
 - Chair : orangée.
 - Graines : présence de 2-5 pépins allongés.
 - Dispensés : par les oiseaux.
- **Port :** arbrisseau de 1-3 m, épineux, très ramifié avec des tiges retombantes, à écorce grisâtre et moelle jaune vif, couleur due à la présence d'un alcaloïde, la berbérine.
- **Feuilles :** caduques, sessiles, en touffes le long des rameaux, pourvues à leur aisselle de 3 fortes épines, à limbe oblong vert clair dessus et vert glauque dessous, bordé de fines dents prolongées par une petite soie raide.
- **Inflorescences et fleurs :** grappes allongées de 15-30 petites fleurs à 6 pétales libres jaunes ; les étamines de cette fleur, très sensibles au moindre froissement (phénomène de nasties), s'inclinent au passage d'un insecte, déversant ainsi le pollen sur son dos ; ce phénomène peut être reproduit avec une simple tête d'épingle. Floraison : mai-juin.
- **Habitat :** coteaux et lisières calcaires, associé au Chêne pubescent.
- **Origine géographique - Répartition en France :** Europe et Asie, l'Iran étant le principal producteur de fruits ; mais, étant l'hôte intermédiaire dans le cycle de la moule du blé, champignon parasite, l'Épine-vinette a été largement introduite (en France son arrachage est prescrit dès le XVII^e siècle), à tel point que cet arbrisseau est devenu rare en maintes régions ; il est plus fréquent dans l'Est.

Risques de confusion
Les fruits ressemblent à ceux du Lyciet, *Lycium barbarum* L. (voir p. 66).

Toxicité
Sans être toxiques, les fruits (exempts de berbérine) sont trop acides pour être consommés tels quels ; à noter que les graines d'autres espèces contiennent de la berbérine.

Comestibilité
Les fruits doivent être confits dans du vinaigre pour être consommés en guise de câpres ; leur jus permet d'élaborer d'excellentes confitures, gelées ou compotes ; fermentés, ils servent à faire un vin rafraîchissant. Les fruits constituent un apport intéressant en glucides, en vitamine C et en fer.

Usage thérapeutique
Plus développé dans la pharmacopée chinoise pour ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes dues à la présence de berbérine dans l'écorce des tiges et des racines.

Usages anciens
La berbérine colore en jaune les étoffes.

Étymologie
Berberis est le nom arabe du fruit de la plante ; vinette est un surnom de l'Oseille, pour rappeler l'analogie de saveur.

Guide des plantes à fruits charnus comestibles et toxiques

Fruit rouge à maturité | 65

Une page du *Guide plantes fruits charnus comestibles et toxiques* (Éd. Lavoisier) de Michel Botineau²³

²² La berbérine est un **alcaloïde** (Voir pdf : **Oignon - Sodium-potassium Alcaloïdes** (Bourdaine)) aux propriétés antifongiques et antibactériennes très utilisé dans la pharmacopée asiatique, ayant également un effet anti-inflammatoire. + **Alcaloïdes** : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Alcalo%C3%AFde>

²³ Lire des extraits du guide : <http://fr.calameo.com/read/001282136136ea6a98d15>

Utilisation médicinale

De nombreuses propriétés pour la santé. *Toute la plante, sauf les fruits venus à maturité, contient des alcaloïdes (essentiellement de la berbérine) particulièrement actifs.*

L'écorce des tiges et des racines possède des propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes mais est utilisée relativement rarement et essentiellement sous surveillance médicale.

Propriétés et indications de la baie de l'Épine-vinette

Excellente source de de pectine²⁴ et de vitamines - riche en vitamine C - la baie d'Épine-vinette est comestible après cuisson.

- **Pouvoir astringent** (resserre-assèche les tissus facilitant la cicatrisation) reconnu depuis le XVIe s.
- **Son usage thérapeutique principal est fébrifuge** (lutte contre l'hyperthermie, contre la fièvre)
- **Excellent diurétique**, idéal dans le traitement des troubles rénaux tels les **calculs urinaires**.
- **Cholagogue**, facilite la sécrétion de bile. **Stimule l'activité du foie**, un effet sur ses engorgements.
- **Hypotensif**, bénéfique en cas d'hypertension. **Une action sur le cœur**.
- Traitement des **affections circulatoires**.
- **Stomachique**, excellent pour la digestion. **Stimulant de l'activité gastrique**.
- **Des propriétés toniques**, lutte contre les **fatigues passagères** (vitamine C).
- **Lutte contre le catarrhe** (inflammation et sécrétion des muqueuses) à faible dose.
- Entre dans la fabrication de **boissons rafraîchissantes et de thés**.

Une infusion digestive très efficace

- Mélangez une pincée de **baies d'Épine-vinette** (ou 1-2 baie(s)), une pincée de graines d'**Anis vert** et une pincée (ou 1-2 étoile(s)) de **Badiane** (Anis étoilé)...
- ... pour une tisane au goût et à la couleur attrayante !

Une décoction de baies contre la toux et dans les affections du système digestif

- Préparez une décoction en faisant bouillir 30 g de **baies d'Épine-vinette** dans un litre d'eau (ou une poignée dans ½ litre d'eau) durant environ 10 minutes à feu doux.
- Passez et buvez la préparation dans la journée, additionnée éventuellement d'un peu de miel.
- Vous pouvez en boire jusqu'à 3 tasses par jour, mais n'excédez pas 4 semaines de traitement.

À forte dose, cette plante est toxique et entraîne un état de stupeur.

Elle occasionne également des diarrhées, des vomissements, quelquefois des paralysies respiratoires.

Il *déconseillé d'en consommer pendant la grossesse et l'allaitement, de même si vous suivez un traitement diurétique ou hypotensif.*

²⁴ **La pectine** est une substance organique exclusivement d'origine végétale (présente dans les parois de nombreux fruits et légumes, pépins et zestes de groseilles, pomme, coing, agrumes...), rattachée aux glucides, dont le pouvoir gélifiant est très largement utilisé par l'industrie agroalimentaire, pharmaceutique et dans le domaine médical pour sa capacité à absorber des métaux lourds et les radionucléides dans l'appareil digestif. Elle est extraite industriellement des co-produits de l'industrie des jus de fruits, principalement des agrumes et en moins grande quantité des marcs de pomme.

Dans la cuisine salée, l'Épine-vinette sert un peu partout

L'usage des baies de l'Épine-vinette en tant que condiment est très répandu en Iran où les utilise dans de nombreux plats traditionnels, à base de riz, de poisson, de volaille ou d'œufs.

- Elles se marient très bien au **Safran**.
- Les baies séchées confites dans du vinaigre peuvent faire **office de Câpres**.
- Quelques baies **dans les légumes** : aubergines, courges, courgettes, plats de carottes... les accommoderont parfaitement.
- **Toutes viandes blanches et rouges** peuvent être assaisonnées avec l'Épine-vinette qui parfume aussi les **boulettes** et peut entrer dans la composition de **farces**.
- Les baies s'en trouvent aussi bien dans la **cuisson du poisson en papillote**.

Dans le sucré, aussi

On confectionne de la confiture, de la gelée et des sirops avec les baies d'épine-vinette depuis la nuit des temps.

- Elles peuvent s'intégrer dans des **desserts** : cakes, muffins, cookies, sablés (particulièrement à la noisette), crumble, glaces...
- Elles accompagnent à merveille le **chocolat**.
- Elles se marient parfaitement à d'autres **fruits séchés**, en apportant leur subtile acidité.

Utilisation au jardin

L'Épine-vinette, ou **Berbéris**, est un arbuste sans problème, à conseiller aux débutants : d'une **grande facilité de culture**, les **Berbéris** s'accommodent de presque tous les sols et tous les climats.

Disposant d'un feuillage dense et riche en couleur, couvert de fleurs au printemps, garni de baies très décoratives à l'automne (de couleur rouge et verte, poussant en début de printemps et mûres en fin d'été), les différentes variétés trouveront une place adaptée dans beaucoup de haies.

Les formes persistantes du **Berbéris** (gardent leur feuillage vert foncé tout au long de l'année), **appelé Épine-vinette pour son côté épineux**, composent des buissons totalement infranchissables appréciés pour la constitution de haies défensives.

Une plante très décorative



feuillage d'automne

Les espèces très florifères ou celles dont les feuilles prennent des teintes variées selon les saisons sont très décoratives.

Les fleurs jaunes ou orangées s'épanouissent au printemps sur des pousses âgées de deux ans et plus. Elles sont très spectaculaires chez certaines espèces, surtout les caduques, et **généralement mellifères, donnant un miel jaune d'or au parfum délicat**.

Beaucoup portent des **fruits décoratifs rouges roses ou bleu noirâtre** en automne.

Chez les formes persistantes, les feuilles sont assez compactes, ovales ou elliptiques, souvent épineuses. Vert foncé brillant, elles présentent une excellente **résistance à la pollution atmosphérique**, d'où leur intérêt pour les jardins de villes.

Haie décorative ou défensive et rocaille

Les **Berbéris** acceptent fort bien la taille, ce qui les fait recommander pour les plantations dans les **haies vives**.

Au jardin, ce sont surtout des plantes destinées aux **haies défensives**, très efficaces, en raison de leurs épines acérées.

On les emploie aussi **dans les rocailles ou les massifs d'arbustes et de vivaces**, comme plantes « bouche-trou » qui mettent en valeur les espèces les plus florifères.

Les plus petits **Berbéris** conviennent en rocaille.

Dans les massifs d'arbustes, en haies basses pour les formes naines ou de façade, mélangez des espèces variées.

Sur le balcon

Les formes naines et compactes réussissent très bien dans des pots de 30 cm de profondeur et de diamètre. Peuvent par exemple fort bien se plaire sur le balcon :

- *Berberis buxifolia* 'Nana'
- *Berberis candidula* 'Jytte'
- *Berberis darwinii* 'Dart's Purple'
- *Berberis darwinii* 'Rose Glow'
- *Berberis x media* 'Red Jewel'

Conseils de culture

Sol

Les Berbérés croissent dans tous les types de terrains, même très calcaires et secs. Ils redoutent uniquement les terres détrempées.

Dans les terres très sèches, un paillis organique au printemps (**mulch**²⁸ d'écorce, aiguille de pin, paille de lin, coques de cacao) est très apprécié.

Exposition

Les formes persistantes préfèrent une exposition mi-ombragée ou une bonne lumière filtrée, plutôt que le plein soleil.

La rusticité est excellente, les Berbérés persistants supportant - 20 °C. Toutefois, les jeunes tiges peuvent être abîmées par des gelées printanières, mais une nouvelle pousse remplacera les parties détruites.

Une protection hivernale est souhaitable au niveau du contenant, **les Berbérés à feuillage persistant** présentant une moindre résistance aux froids vifs que les espèces caduques.

Évitez aussi les expositions trop ventées.

Taille

Hormis une taille d'équilibrage, il n'est pas nécessaire d'intervenir de manière spécifique sur les berbérés persistants.

Aucune taille n'est nécessaire pour les arbustes laissés libres dans les massifs.

Les Berbérés cultivés en haies peuvent être taillés à volonté sans aucun problème. Il est recommandé d'intervenir après la floraison chez les espèces florifères afin d'en profiter au mieux.

On peut éliminer les pousses de 4 ans ou plus pour conserver une forme plus équilibrée et stimuler l'apparition de nouveaux rameaux. Une taille drastique réduit la floraison pendant deux ans.

Plantation

Particularité : les Berbérés étant très épineux, évitez de les planter dans les zones fréquentées par les enfants. Méfiez-vous aussi lors de l'entretien ou de la plantation et portez des gants.

Les sujets de 40 à 80 cm de haut offrent les meilleures chances de reprise rapide.

Après la plantation des Berbérés en haie, rabattez la végétation de un quart de sa hauteur, afin de provoquer de nombreuses ramifications qui produiront un arbuste plus trapu et plus touffu.

Paillez bien le pied des Berbérés au printemps, afin de conserver une certaine fraîcheur au niveau des racines. Vous éviterez la mort brutale et inexplicable de rameaux adultes en été.

²⁸ **Mulch ou paillis** : couche de matériau protecteur posé sur le sol. « Dans la nature, le sol est toujours couvert : des feuilles mortes dans la forêt (la litière), des plantes couvre-sol à la lisière de la forêt, des graminées dans les prairies. Après un écroulement de terrain ou un incendie, des plantes adaptées au nouveau milieu d'apparence hostile repeuplent très rapidement le sol. Cela permet de perpétuer le processus de création de sol et donc de vie, et de nourrir la microfaune du sol. Mulcher, c'est donc imiter la nature et favoriser son fonctionnement, au service d'une activité maraîchère par exemple. » (<http://www.fermesdavenir.org>)

Petite histoire et curiosités

- Dans l'Égypte ancienne, on utilisait déjà les bienfaits pour la santé des baies du Berbéris en association avec le Fenouil pour faire baisser la fièvre.

- Cela fait déjà bien longtemps que les peuples de l'Himalaya emploient les propriétés thérapeutiques du Berbéris dans des décoctions purifiantes. On trouve des traces écrites d'utilisation thérapeutique venant à la fois d'Italie et de Grèce.

- Les graines de l'Épine-vinette étaient un des constituants du **diascordium**²⁹ et du **diaprun solutif**³⁰ de la pharmacopée maritime occidentale³¹ au XVIIIe siècle (D'après Mastral, in Yannick Romieux, *De la hune au mortier*, Éditions ACL, Nantes, 1986)

- Le « vin d'épines » peut être confectionné à partir des baies de l'Épine-vinette.

Il existe de nombreuses recettes de vin d'épines, selon les régions et même d'une personne à une autre, étant un apéritif "maison", peu commercialisé, sauf en Vendée, sous le nom de **troussepinette**.

Ingrédients de base : outre le vin (essentiellement rouge), dans sa composition entrent des épines noires tendres (Prunellier), coupées vertes, du sucre et de l'eau-de-vie. (Wikipédia³²)

Préparez un « vin d'Épine-vinette » >>>³³

- Dans le calendrier républicain, l'Épine-vinette était le nom donné au 13e jour du mois de fructidor³⁴

- En France, dès le début du XXe siècle (arrêté de 1912 ordonnant son éradication), on se débarrasse de l'arbuste car il héberge et transmet aux plantes céréalières (blé, avoine, orge et seigle) un champignon appelé la rouille noire (*puccinia graminis*), qui leur cause des dégâts.

Sources

<https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pine-vinette>

<http://www.plantesdehaies.fr/les-plantes-de-haies-persistant/epine-vinette.html>

<http://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/berberis.php>

<http://www.rustica.fr/articles-jardin/bien-etre-naturel-l-epine-vinette,3871.html#>

<http://www.vulgaris-medical.com/phytotherapie/epine-vinette>

<http://ileauxepices.com/epices/231-epine-vinette.html>

²⁹ Le **diascordium** était un remède de la famille des **électuaires** (forme galénique pâteuse administrée par voie orale), appelé aussi *électuaire opiacé astringent* (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Diascordium>). Une **forme galénique** désigne la forme individuelle sous laquelle sont mis les principes actifs et les excipients (matières inactives) pour constituer un médicament. Elle correspond à l'aspect physique final du médicament tel qu'il sera utilisé chez un patient : comprimés, gélules, sachets, solutions buvables, suspensions injectables, etc. (https://fr.wikipedia.org/wiki/Forme_gal%C3%A9nique)

³⁰ Le **diaprun solutif** (*diapranum solutivum* ; *diaprun composé*) était un remède de la famille des électuaires (https://fr.wikipedia.org/wiki/Diaprun_solutif)

³¹ La **pharmacopée de la Compagnie française des Indes orientales** est l'ensemble des préparations pharmaceutiques ou « remèdes » que devaient embarquer dans leur coffre à médicaments, au titre de la médecine navale, les navires de la Compagnie française des Indes orientales pour les soins de l'équipage. L'**apothicairerie** du port de Lorient permettait de satisfaire cet approvisionnement lors de l'armement.

(https://fr.wikipedia.org/wiki/Pharmacop%C3%A9e_de_la_Compagnie_fran%C3%A7aise_des_Indes_orientales)

Les **apothicaires** étaient les précurseurs des pharmaciens. Ils préparaient et vendaient des breuvages et des médicaments pour les malades. « *Apothecarius* » vient du latin et signifie « boutiquier » ce qui correspondait essentiellement aux pratiques des XIIIe et XIVe siècles, où la boutique était l'élément qui différenciait le commerçant sérieux du charlatan (du latin *circulator*, celui qui se déplace) de passage. La profession s'autonomisa au XVIIIe siècle et l'**apothicairerie** fut progressivement remplacée par la pharmacie à partir du XIXe (Wikipédia)

³² https://fr.wikipedia.org/wiki/Vin_d'%C3%A9pines

³³ <http://www.1001cocktails.com/cocktails/3757/recette-cocktail-vin-d-epine-vinette.html>

³⁴ Voir le pdf « *Calendrier Républicain en quelques points* » +

[Ph. Fr. Na. Fabre d'Églantine, *Rapport fait à la Convention nationale dans la séance du 3 du second mois de la seconde année de la République Française*, p. 30]

LYCIET – GOJI

Lycium...

Lycium est un genre de plantes de la famille des Solanacées (*Solanaceae*). Il comporte environ 70 espèces d'arbustes épineux et de petits arbres.

Le genre *Lycium* est probablement apparu dans le Nouveau Monde puis se serait dispersé vers l'Afrique méridionale et de là vers l'Eurasie et l'Australie. En revanche l'espèce *L. sandwicense* du Pacifique est étroitement liée aux espèces du Nouveau Monde.

L'âge maximum du *Lycium* serait 29,4 millions d'années.

La plupart poussent dans les régions arides ou subarides et quelques-uns dans les régions côtières sur des sols salés. *Lycium europaeum* est d'origine exclusivement du pourtour méditerranéen ; on retrouve ces espèces dans les jardins mais également dans les haies et sur les bords de chemin (d'après Joel Reynaud, *La Flore du Pharmacien*, Ed.TEC et DOC 2002)



Lycium barbarum – fleur (calice)



Lycium afrum – fruits

Arbrisseau (1,5-2,5 m) à rameaux grêles arqués (*Lycium barbarum*, lycium commun) ou étalés et épineux (*Lycium europaeum*³⁵), à port buissonnant ou non, traçant, ses feuilles sont nombreuses, alternes, ovales étroites (2-6), vert grisâtre.

Au printemps, les fleurs sont axillaires, solitaires ou par deux (*Lycium europaeum*), en petits bouquets (3-5, *Lycium barbarum*), à corolle blanchâtre ou rosée (*Lycium barbarum*), en tube allongé, s'évasant puis se terminant par 5 lobes étalés recourbés.

En juillet-septembre, les fruits sont des baies (15-25) globuleuses (*Lycium europaeum*) ou ovoïdes allongées (*Lycium barbarum*) rouge orangé, luisantes, enchâssées dans calice persistant à 2 ou 3 dents, à 10-20 petites graines beiges aplaties.

Principales espèces

- *Lycium afrum* L.
- *Lycium andersonii* A. Gray
- *Lycium barbarum* L. , lyciet commun, lyciet de Barbarie
- *Lycium berlandieri* Dunal
- *Lycium carolinianum* Walter
- *Lycium cestroides* Schltld.
- *Lycium chilense* Bertero
- *Lycium chinense* Mill. , lyciet de Chine
- *Lycium depressum* Stocks
- *Lycium europaeum* L. , lyciet d'Europe
- *Lycium ferocissimum* Miers
- *Lycium flexicaule* Pojark.
- *Lycium horridum* Thunb.
- *Lycium oxycarpum* Dunal
- *Lycium pallidum* Miers
- *Lycium ruthenicum* Murray
- *Lycium shawii* Roem. & Schult.

L'analyse phylogénétique de séquence d'ADN a dégagé deux grands **clades**³⁶ :

1. Clade I : espèces d'Eurasie, Afrique méridionale, Australie
2. Clade II : espèces d'Amérique du Sud, Amérique du Nord et du Pacifique.

Fiche bota en bref

Lyciet *Lycium*...

Règne : *Plantae*

Sous-règne : *Tracheobionta*

Division : *Magnoliophyta*

Classe : *Magnoliopsida*

Sous-classe : *Asteridae*

Ordre : *Solanales* (APG III 2009)

Famille : *Solanaceae* (APG III 2009)

Genre : *Lycium* L. 1753 (Cronquist 1981)

Type de plante : arbrisseau de 1,5 à 2,5 m de haut

Type de végétation : feuillage caduc

Floraison : printemps

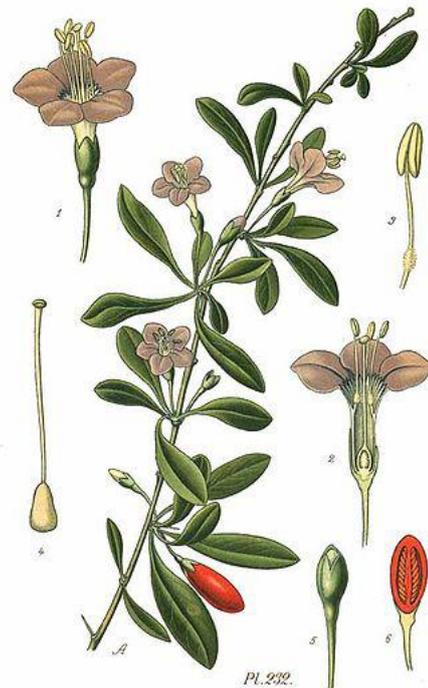
Couleur des fleurs : corolle blanchâtre à rosée

³⁵ https://fr.wikipedia.org/wiki/Lycium_europaeum

³⁶ Un **clade** (du grec κλάδος / *clados*, qui signifie « branche ») est un très grand groupe d'animaux ou de plantes (vivants ou ayant vécu) comprenant un organisme particulier et la totalité de ses ancêtres communs.



Lyciet d'Europe *Lycium intricatum*



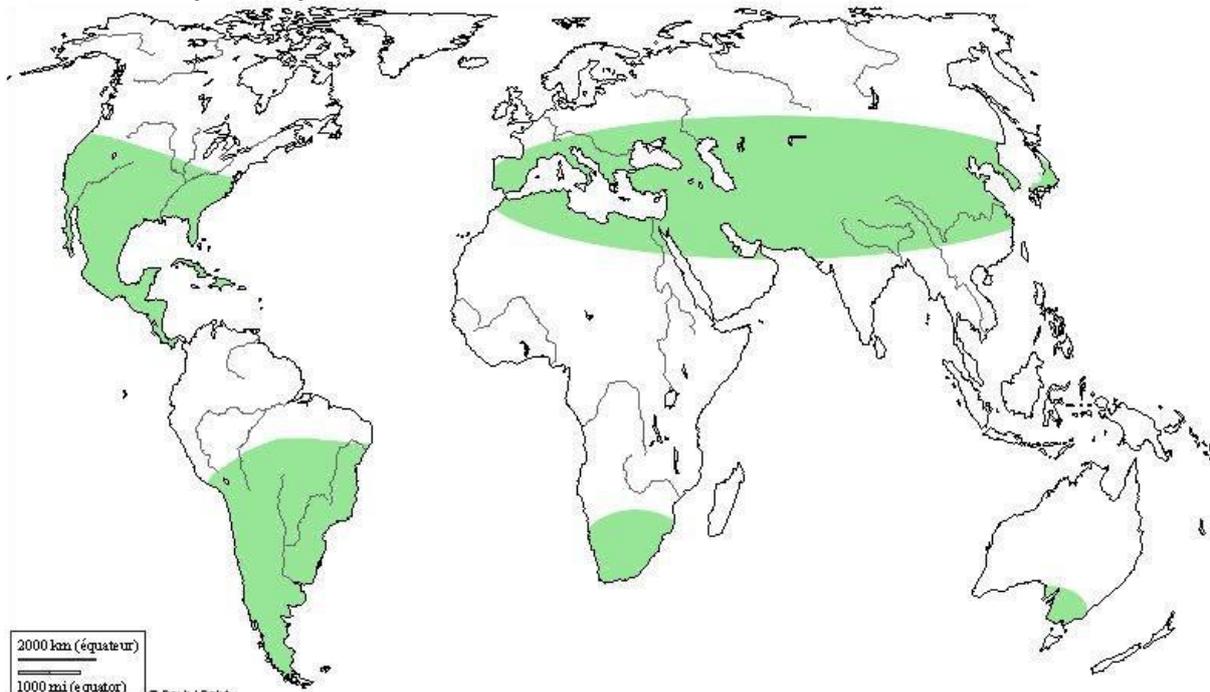
Lyciet de Barbarie. *Lycium barbarum* L.

Lyciet commun *Lycium barbarum* L.

Distribution

Les espèces sont distribuées dans des régions disjointes tempérées et subtropicales :

- Amérique du Sud : 30 espèces
- Afrique méridionale : 20 espèces
- Amérique du Nord : 20 espèces
- Eurasie : (de l'Europe à la Chine et au Japon) : 10 espèces
- Australie : 1 espèce
- Iles du Pacifique : 2 espèces



Carte de distribution du genre *Lycium* (d'après Fukuda et als 2001)

Utilisations

Les fruits de certaines espèces du genre *Lycium* sont comestibles, consommés en Asie et utilisés dans la pharmacopée chinoise depuis des millénaires pour stimuler le jing 精 et revigorer le qi 气 (énergie vitale)...

Lyciet commun
Fruit rouge à maturité (juillet à septembre)
Fruits charnus allongés
Baies à plusieurs graines

Lyciet commun
Lyciet de Barbarie
Lycium barbarum L. | Solanacées
(= *Lycium haitimifolium* Mill.)

Description
➤ **Fruits** :
• **Maturité** : juillet à septembre.
• **Type** : baies de forme ovoïde allongée, de 15-25 sur 7-9 mm, d'un rouge orange brillant à maturité ; ces baies sont enfoncées dans le calice persistant.
• **Chair** : orangée.
• **Graines** : au nombre d'une vingtaine, aplaties, beige.
• **Dispersion** : par les passereaux.
➤ **Port** : arbrisseau à port buissonnant haut de 1,5 à 3 m, avec de nombreux rameaux grêles et arqués, parfois un peu épineux.
➤ **Feuilles** : caduques, nombreuses, petites (2-6 cm), alternes, à limbe ovale allongé, d'un vert grisâtre.
➤ **Inflorescences et fleurs** : petits bouquets de 3-5 fleurs à corolle violette veinée. Floraison : juin-août, donc souvent en mélange avec des fruits déjà à maturité.
➤ **Habitat** : haies, décombres, en particulier en bord de mer ; souvent introduit.
➤ **Origine géographique - Répartition en France** : en France, un peu partout.

Risques de confusion
Avec la **Douce-amère**, *Solanum dulcamara* L. (voir p. 92) ; dans la région méditerranéenne il existe une autre espèce, *Lycium europaeum* L., à rameaux étalés et épineux, fleurs solitaires ou par 2 avec une corolle blanchâtre à rosée, et des baies globuleuses de 15-25 mm de diamètre ; une troisième espèce, *Lycium chinense* Mill., a été introduite et s'est naturalisée ici et là ; ses fruits atteignent en culture 22 mm de long sur 10 mm de large.

Toxicité
Les fruits ont la réputation de provoquer quelques troubles digestifs, ce qui est en contradiction avec l'usage thérapeutique ; éviter toutefois les fruits verts.

Comestibilité
Les jeunes pousses sont parfois consommées à la manière des asperges, et les feuilles en salade ou infusées dans l'eau.

Usage thérapeutique
Un engouement s'est emparé de la « baie de goji », fruit de *Lycium chinense* Mill., mais qui s'applique aussi à celui de *L. barbarum*, entraînant une certaine confusion ; sa réputation vient de ses propriétés antioxydantes : elle est riche en vitamine C, mais ses potentialités viendraient surtout de la présence de polysaccharides spécifiques.

Étymologie
Lycium vient du latin *lycium* et du grec *lykion*, arbrisseau épineux de Lycie, région du Sud de l'Asie Mineure ; *barbarum*, de Barbarie qui est le nom donné à l'Afrique du Nord à l'époque de Linné ; « goji » est un terme fabriqué par un ethnobotaniste américain.



66 | Guide des plantes à fruits charnus comestibles et toxiques

Lyciet commun fructifère

Lyciet commun

Lyciet commun

Lyciet commun

Fruit rouge à maturité | 67

Une page du *Guide plantes fruits charnus comestibles et toxiques* (Éd. Lavoisier) de Michel Botineau³⁷

Goji

Le **goji** ou **baie de goji** (la « baie de jouvence ») est le nom commercial de la baie du *Lycium barbarum*³⁸ (Lyciet commun) suivi de celui du *Lycium chinense*³⁹ (Lyciet de Chine).

Le nom « goji » a été fabriqué en 1973 par un ethnobotaniste nord américain, Bradley Dobos, à partir des parlers locaux himalayens de 枸杞 *gōuqǐ*, le nom chinois ; la baie s'appelle 枸杞子 *gōuqǐzǐ*, en chinois⁴⁰.

Ainsi, sur les 70 espèces de *Lycium* connues de par le monde, seules deux sont vraiment commercialisées :

- *Lycium barbarum* est une sorte de buisson trapu et très feuillu, très décoratif, qui se plaît particulièrement bien dans nos régions, en exposition ensoleillée.

Au printemps, de jolies petites fleurs violettes en forme d'étoile apparaissent, pour laisser place à l'automne à de délicieuses petites baies rouge-orangé de forme et de taille d'une petite Cerise allongée, de saveur légèrement sucrée : la « baie de Goji », souvent commercialisée sous forme séchée ou de jus (généralement mélangé à d'autres jus de fruits)

³⁷ Lire des extraits du guide : <http://fr.calameo.com/read/001282136136ea6a98d15>

³⁸ https://fr.wikipedia.org/wiki/Lycium_barbarum

³⁹ https://fr.wikipedia.org/wiki/Lycium_chinense

⁴⁰ VégéTox : Lyciet de Chine <http://www.vegetox.envt.fr/Monographies-html/Lyciet.htm>



baies de *Lycium barbarum*

Le fruit du *Lycium barbarum* est le plus riche en vitamine, minéraux et antioxydants.

Il est principalement utilisé pour des propriétés thérapeutiques et, en Asie orientale, il est réputé depuis 2 millénaires pour contribuer à la longévité et à la bonne santé des personnes âgées ; ainsi, est-il reconnu comme le « fruit le plus anti-oxydant au monde », mais les analyses récentes de l'USDA⁴¹ lui ont trouvé une activité antioxydante **ORAC**⁴² du même ordre que les pommes⁴³. Malgré cela, c'est le fruit le plus vendu dans les pays occidentaux.

- *Lycium chinense* est en vente dans plusieurs marchés chinois et s'est depuis longtemps répandu hors de Chine. Il est surtout utilisé comme « alicament ».

Ces lyciets poussent abondamment dans le Nord-Ouest de la Chine : Gansu, Ningxia, Qinghai (nord du Tibet) et Mongolie-Intérieure. Ils sont cultivés surtout en altitude, du nord-ouest de la Chine à la Mongolie. La région autonome Hui du Ningxia, en Chine, est célèbre pour sa production de goji.

Composition

On accorde au goji, en Asie où il est très consommé, des vertus médicinales exceptionnelles liées à la quête d'immortalité taoïste.



baies de goji séchées

La baie est une bonne source d'**antioxydants** avec une très grande proportion de caroténoïdes (plus de **bêta-carotène** que les carottes) avec 4 **polysaccharides** (sucres) considérés comme les composés actifs responsables des effets bénéfiques (meilleurs pour la santé que les sucres classiques, les saccharides)

Les baies de goji (« bio ») sont naturellement riche en **vitamines** (dont B1, B2, B3, B4, B6, B12, E, C, D...), en **minéraux** et en **oligo-éléments** (21 : du zinc au fer en passant par cuivre, sélénium, phosphore, fer, germanium...).

Elles contiennent de nombreux acides aminés (quantités 8 fois supérieures à celles trouvées dans le pollen, dont alanine, histidine, lysine, proline, sérine...) et des acides aminés dits essentiels (tryptophane, isoleucine...), plus de **protéines** que le blé, l'orge ou le quinoa (voir pdf « *Diète 'sportive'* » (p.26)), des bêta sitostérols (aux propriétés anti-inflammatoires), autant d'**Oméga 3** qu'un filet de cabillaud et presque autant de calcium que le lait.

⁴¹ The United States Department of Agriculture (USDA) (en) http://www.orac-info-portal.de/download/ORAC_R2.pdf

⁴² **ORAC** : acronyme pour *Oxygen Radical Absorbance Capacity* signifiant « capacité d'absorption des radicaux oxygénés », soit capacité antioxydante d'un aliment. Il existe plusieurs tests permettant de déterminer le pouvoir antioxydant d'un aliment. Le plus connu et documenté est le test ORAC.

⁴³ voir les tableaux comparatifs donnés à l'entrée *Lycium barbarum* (https://fr.wikipedia.org/wiki/Lycium_barbarum)

Bienfaits

Le Goji est consommé depuis de nombreuses années en Asie et dans l'Himalaya, procurant un « élixir de jeunesse » grâce à ses **anti-oxydants**, le Goji étant la baie la plus riche devant même la **Canneberge** (voir pdf « Baies rouges... 2. »). De nombreuses propriétés pour la santé, grâce à ses hautes teneurs en acides aminés, minéraux, vitamines, protéines, Oméga 3, bêta carotène...

- **fatigue** : une source plus saine d'énergie que le **Guarana** (voir pdf « Diète 'sportive' » (p.51))
- **faiblesse immunitaire** : développe les défenses immunitaires (propriétés anti-inflammatoires)
- **hypertension** : fait baisser la tension artérielle
- peut être utile dans les **infections urinaires**
- **excès de cholestérol** : ferait baisser le taux de cholestérol et de sucres dans le sang
- peut être utile dans la **prévention des troubles oculaires**
- permettrait d'améliorer l'assimilation du calcium et de soulager le foie
- permet de faire maigrir
- développe la libido

Certains chercheurs chinois supposent que cette baie fait partie des aliments qui pourraient retarder le vieillissement cellulaire.

Certaines autres études de scientifiques chinois (menées par le professeur Xhij de Beijing en 2001) indiquent que le Goji aurait des propriétés anti-cancéreuses.

Utilisation



lemurvegetal.com

- **Les jeunes pousses** sont parfois consommées comme asperges.
- **Les feuilles** peuvent être utilisées comme salade ou comme succédané du thé.

La présence, dans la plante, d'alcaloïdes dont l'atropine est contestée.

En revanche elles contiennent des quantités notables de **bétaïnes**, **structures proches de celle des alcaloïdes** mais qui ne semblent pas poser de problèmes d'intoxication.

Les données de la littérature les concernant sont très rares. L'ingestion de quelques baies (jusqu'à 5) n'entraînerait que de légers troubles digestifs, mais il semble plus prudent de considérer le fruit de ces plantes comme toxique à haute dose (plus de 10-15 baies !)

- **Les petites baies rouges** (« goji » de *Lycium barbarum*) sont à déguster fraîches, au naturel, en jus, séchées ou intégrées en cuisine (pâtisseries...).

Leur saveur est sucrée, très douce et agréable. Une fois séchées, leur goût est proche du raisin sec.

- On peut consommer la baie de goji **telle quelle, souvent en cure de santé**. Il s'agit d'un excellent remède pour améliorer la vigueur sexuelle, ou encore contre l'hypertension.

- Les polysaccharides des baies de goji, meilleurs pour la santé que les saccharides, leur permettent d'agrémenter les **desserts fruités**.

- Avec plus de **protéines** que le blé, l'orge ou le quinoa et autant d'**Oméga 3** qu'un filet de cabillaud, le goji peut se substituer à **une alimentation plus équilibrée, moins riche en viande**.

- Le goji entre également dans la composition de nombreux plats chinois, dont des soupes ou des poissons cuits à la vapeur.

- Dans la région autonome Hui du Ningxia, en Chine du Nord-Ouest, le goji sert également à produire du vinaigre et un élixir, l'« **alcoolature**⁴⁴ de gouqi » ou 枸杞酒 *gouqi jiu*, obtenu par macération des fruits dans de l'alcool blanc ou dans du riz gluant fermenté.

⁴⁴ Voir le pdf « Millepertuis » (huile végétale)

Commercialisation



La baie de goji du lyciet commun (*Lycium barbarum*) ne peut être exportée légalement à l'état de fruit frais hors des régions de culture.

Cependant, certains commerçants, surtout en Asie, sont spécialisés en transformation des gojis et les proposent en poudre, gélules, en teintures, vins, séchés (fruits déshydratés), en extrait, jus de Goji... voire en « baume de Goji » ! Ainsi, massivement importé d'Asie vers l'Europe et l'Amérique, on peut se procurer ce fruit en Asie (vendu séché en sachets dans tous les supermarchés chinois), en Europe, en Amérique et un peu partout dans le monde.

Bien que le Goji est principalement commercialisé sous forme de « jus de goji », généralement pasteurisés ou ionisés et souvent mélangés avec d'autres jus de fruits (pommes, ananas ou orange), le Goji séché lui est souvent préféré en raison, justement, du mélange.

Divers et curiosités

Entretien, conseils de plantation (*Lycium barbarum*)

- Se plaît dans les expositions ensoleillées, en sols normaux, plutôt alcalins
- Taille : à la sortie de l'hiver, taillez les rameaux morts, peu vigoureux, ou se croisant entre eux. Conservez les branches les plus vigoureuses.

Dans l'Épopée de Gilgamesh, épopée composée autour du IIe millénaire av. J.-C., le dieu Uta-Napishtim, poussé par sa femme, révèle à Gilgamesh l'existence d'une plante de la vie qui lui donnera l'immortalité : le lycium⁴⁵.

Controverses au sujet du Goji

De nombreux scientifiques qualifient de « surévalués » les bienfaits attribués aux baies de goji sur la santé ; le récent engouement pour ce produit serait plus lié au marketing qu'à la science. Selon eux, ce fruit ne contient pas plus de vitamines que l'orange ou la pomme, et moins que les baies d'**Argousier** (voir le pdf « *Baies polaires* »)⁴⁶

De plus, des traces de pesticides, supérieures aux normes européennes, ont été relevées dans de nombreuses importations de baies de goji vendues sous la forme de baies séchées. Il s'agit essentiellement de l'Acetamidrid, un insecticide utilisé dans la lutte contre les pucerons.⁴⁷

Sources

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Lycium>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Baie_de_goji
- <http://www.goji-goji.info/>

Références

En français

- **Tela Botanica** (France métro (<http://www.tela-botanica.org/page:eflore> >>> *Lycium* (fr)

En anglais

- **Flora of China** (http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=2) >>> *Lycium* (en)

Lien externe

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=goji_ps

⁴⁵ Thomas Römer, Cours au Collège de France du 7 février 2013 (<http://www.college-de-france.fr/site/thomas-romer/#|m=course|q=/site/thomas-romer/course-2012-2013.htm|p=../thomas-romer/course-2013-02-07-14h00.htm>)

⁴⁶ *À bon entendeur* (émission du 23 mars 2010), le magazine des consommateurs de la Tsr, Télévision suisse romande, *Baies de goji, le remède miracle ?*

⁴⁷ Catalogue des produits phytopharmaceutiques du Ministère français de l'Agriculture, Substance active : acétamidridé <http://e-phy.agriculture.gouv.fr/mata/9806.htm>