Les fruits secs comestibles de chez nous

VILLE DE NAMUR

En arbres isolés ou dans des haies champêtres mixtes, les arbres et arbustes à fruits sont importants pour le maintien de la diversité et de l'équilibre des écosystèmes. Jadis, ils faisaient partie intégrante de nos paysages et de nos habitudes. Parmi les 16 arbres fruitiers recommandés par le Capitulaire de Villis, édité sous Charlemagne, on retrouvait le noyer, le noisetier, le châtaignier et l'amandier, aux côtés des classiques pommiers et poiriers. Ils sont beaucoup plus rarement plantés de nos jours. Redonnez-leur une place au jardin, ils vous apporteront des saveurs oubliées et le plaisir d'observer un nouvel équilibre dans votre petit coin de nature. En effet, les fruits secs constituent une importante source de nourriture pour notre faune sauvage: écureuils, geais, corbeaux... Ils sont essentiels dans la constitution des réserves qui leur permettront de passer l'hiver.

Prétexte à de belles balades d'automne, souvenirs d'enfance, parfum de châtaignes grillées, les fruits secs sont une source d'énergie naturelle, ils nous apportent saveurs, vitamines et minéraux. Très nourrissants, ils sont consommés depuis la nuit des temps et ont parfois évité des famines. Mais qui sont-ils exactement ?

Au travers de cette brochure vous découvrirez tous les bienfaits de ces fruits un peu particuliers, comment les cultiver, mais aussi comment les accommoder pour ravir les plus gourmands d'entre vous.

Bonne lecture !

Alain DETRY
Echevin

Introduction

De manière générale, un fruit sec se caractérise par une teneur en eau réduite ce qui permet une longue conservation. Au quotidien, sous l'appellation de fruits secs se cachent principalement deux types de fruits :

Les fruits séchés, ou fruits secs "à chair", obtenus pas séchage. Si l'on peut sécher un très grand nombre de fruits, certains le sont plus couramment que d'autres comme les raisins, abricots, prunes, figues et dattes. Par rapport aux fruits frais, à poids égal, ces "fruits concentrés" contiennent plus de fibres et de sucre mais pas de vitamine C. Ils constituent donc un apport parfait d'énergie en cas d'effort intense, lors d'activités sportives par exemple. En parallèle, chacun d'eux a sa spécificité : les figues sont particulièrement riches en calcium, les bananes et les abricots en potassium, les raisins en phosphore.

Les fruits à coque, ou fruits naturellement secs, à enveloppe solide et imperméable comme les noix, noisettes et châtaignes, mais aussi les amandes, pistaches ou cacahuètes. Souvent mal vus car composés en moyenne de 50% de lipides, ils sont très caloriques mais également très riches en de nombreux minéraux et vitamines. Il est donc conseillé d'en consommer régulièrement mais en quantité raisonnable. Tout comme les fruits séchés, ils ne contiennent, par contre, pas de vitamine C et ne remplacent donc pas l'apport quotidien conseillé en fruits frais. Outre leurs multiples saveurs, c'est un vrai voyage autour du monde qu'ils nous proposent. Les amandes, les pistaches ou les pignons de pin nous emmènent sur le pourtour méditerranéen et vers l'Asie mineure. La cacahuète vient du Mexique, la noix de Macadamia est originaire d'Australie et la noix de Pécan d'Amérique du Nord, alors que les noix de Cajou et du Para viennent du Brésil! Une des plus riches et des plus utilisées est sans doute l'amande. De l'amaretto à la frangipane, en passant par la truite au beurre, le massepain et le sirop d'orgeat, elle se retrouve dans de multiples gourmandises, mais aussi dans des produits de beauté et soins du corps à l'huile d'amande douce.

Dans cette brochure, nous nous pencherons plus spécifiquement sur les fruits à coque de chez nous.

Les noisettes

Un peu de botanique

Corylus avellana
Famille des bétulacées
Origine : Europe, Asie ou Amérique du Nord.

Jadis appelé coudrier, le noisetier est un grand arbuste rustique et buissonnant qui forme des touffes de 2 à 4 mètres de haut rejetant de la base. La floraison s'étale sur février et mars : chatons mâles jaunes dorés allongés et pendants, fleurs femelles minuscules rouge vif, à styles apparents. La noisette est un akène, c'est-à-dire un fruit sec indéhiscent (qui ne s'ouvre pas à maturité), à une seule graine non soudée à la coque, ou péricarpe ligneux.

Les fruits sont solitaires ou groupés en petites grappes appelées "trochets" formées de deux ou trois fruits. Arrondis et pointus, ils sont insérés dans une membrane en forme de coupe qui en automne s'assèche, s'ouvre, exposant la coque à l'air où elle va durcir et se colorer, pendant que la graine se concentre en sucres, en huile et en minéraux.

Culture

Le noisetier apprécie tout particulièrement les hivers doux et les étés frais, les sols aérés et de préférence calcaires. Après la taille de formation qui consiste à sélectionner 4 ou 5 branches principales, la taille annuelle se limitera à éclaircir la couronne, de manière à assurer une pénétration homogène de la lumière. On peut le multiplier par bouture ou par marcotte. Un noisetier peut vivre environ 60 ans, mais sa production n'est maximale qu'au bout de 10 ans.

Les racines du noisetier vivent en symbiose avec des champignons, notamment la truffe… Son pire ennemi : le balanin, un insecte qui, après avoir percé la coque de la noisette, dépose en juin ou juillet un œuf dans chaque fruit. Ses larves les dévorent alors avant maturité, provoquant des dégâts parfois considérables! Elles s'enterrent dans le sol pour se transformer en charançon durant l'hiver.

Comme il y a parfois d'importants écarts entre les périodes de floraison mâles et femelles, l'autopollinisation est souvent difficile, surtout dans les régions où l'humidité limite encore la diffusion du pollen, qui se fait par le vent. Il est donc conseillé de planter plusieurs individus et de choisir des variétés compatibles qui feront office de pollinisateurs. Ces dernières seront plantées à moins de 25 m et dans la direction des vents dominants.

Bergeri

Buttler

Merveille de Bolwitzer

Quelques variétés à mettre chez soi

Bergeri : variété belge datant de 1869. Arbre érigé, moyennement vigoureux mais très productif et à floraison tardive. Très gros fruits ovales, foncés, trochet de 2 à 4 noisettes. Maturité : mi-septembre.

Buttler : arbuste de 6 m de haut, large, à floraison tardive. Très gros fruits réguliers, sucrés et aromatiques. Trochet de 2 à 4 noisettes. Maturité : début septembre.

Merveille de Bolwitzer : très vigoureux et très résistant au froid, c'est un très bon pollinisateur pour de nombreuses variétés. Très grosses noisettes coniques à coque dure. Trochet de 2 à 3 noisettes. Maturité : fin septembre, début octobre.

Pour les amateurs, le Centre Technique Horticole de Gembloux a créé, il y a quelques années, une collection de noisetiers de production. Cette collection est accessible au public les jours ouvrables, de 8h à 16h30. Renseignements (visites et groupes) : 081/62.52.30

Il existe d'autres espèces de noisetiers, comme le noisetier de Lombardie, Corylus maxima; le noisetier américain, Corylus americana, à petites noisettes à coque épaisse.

Il existe également des noisetiers à la fois comestibles et décoratifs, à feuilles laciniées (Corylus avellana heterophylla), pourpres (Corylus maxima purpurea), jaunes (Corylus avellana Aurea), tortueux (Corylus avellana Contorta), pleureurs (Corylus avellana pendula)...

Récolte et conservation

Elle s'étale de fin août à octobre à pleine maturité. Le signal de la récolte est donné par la chute des grappes de fruits. La noisette s'utilise entière, moulue ou hachée. Entière, elle se conserve un mois dans un endroit frais et sec. Décortiquée, on la conserve quelques semaines au réfrigérateur et jusqu'à 1 an au congélateur. Pour peler facilement la peau intérieure des noisettes, passez-les au four à 150°C, environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Puis, roulez-les dans un linge propre.

Santé

Plus calorique mais aussi plus digeste que la noix, la noisette est très riche en oméga 3, vitamine E et vitamine B1. Elle contient aussi du magnésium, du cuivre, du fer et du phosphore et est donc conseillée en cas de rhumatisme, fatigue ou stress. Elle possède également des propriétés astringentes, fébrifuges et dépuratives.

Histoire

De nombreux pouvoirs magiques ont souvent été attribués au noisetier. Il est associé à plusieurs croyances liées à la fertilité et aux rites de mariage. Symbole de sagesse et de justice, il était utilisé par les druides, les sorciers, les chercheurs d'or, et... les sourciers, dont la baguette fourchue est censée indiquer l'emplacement des points d'eau. L'utilisation du noisetier remonte à la préhistoire. Introduit par les Romains, il ne devient abondant en Europe qu'à partir du XVIème et XVIIIème siècle. Premier producteur mondial, la Turquie fournit entre 75 et 80 % de la production mondiale.

Mais aussi...

L'huile de noisette est une huile fine utilisée dans l'alimentation, la parfumerie, les cosmétiques, la savonnerie, la peinture. Ses feuilles furent longtemps fumées comme celles du tabac. Son bois, souple et flexible, est employé en vannerie, sous forme de claies, plessis et structures de supports pour plantes grimpantes par exemple. Il était également utilisé pour fumer les aliments. La racine est utilisée en marqueterie.

Recettes gourmandes

Orgeat de noisettes

Faites macérer des noisettes décortiquées dans l'eau durant 10 h, puis mixez, laissez reposer 5 h et filtrez. Un vrai régal à boire bien frais.

Carpaccio de canard aux noisettes

Ingrédients

2 magrets de canard
100 g de noisettes décortiquées
1 C. à S. d'huile de noisette
2 C. à S. d'huile de tournesol
2 C. à S. de ciboulette hachée
1 C. à C. de miel
1 C. à C. de moutarde
Fleur de sel

Préparation
Grillez à sec les noisettes préalablement pelées et concassées. Mélangez l'huile de noisette, l'huile de tournesol, le miel, la moutarde, la ciboulette finement ciselée et les noisettes concassées et grillées. Salez et poivrez. Enlevez la peau du magret, puis découpez-le en fines tranches. Cette opération est plus simple si le magret est légèrement congelé. Etalez-les sur un plat de service plat. Parsemez de fleurs de sel. Versez le mélange sur les fines tranches de magret et servez.

Gratin de carottes au chèvre et aux noisettes

Ingrédients

400 g de carottes
150 g de fromage de chèvre
½ l de crème fraîche
2 C. à S. de noisettes concassées
2 C. à S. de chapelure
2 C. à C. d'huile de noisette
1 C. à C. de farine
25 g de beurre

Préparation
Cuisez les carottes al dente, à la vapeur, environ 20 minutes. Préchauffez le four à 200°. Mélangez la crème, la farine, 1 cuillère d'huile de noisette et les noisettes concassées. Salez et poivrez. Mélangez la chapelure avec 1 cuillère d'huile de noisette, sel et poivre. Beurrez un plat à gratin. Versez-y les carottes et la crème aux noisettes, puis le fromage de chèvre en couche régulière. Terminez en couvrant l'ensemble avec le mélange de chapelure. Laissez cuire au four 10 minutes à 180°C. Servez en accompagnement d'une viande grillée ou d'un poulet.

Gâteau au potiron et fruits secs

Ingrédients

225 g de chair de potiron
4 œufs
225 g de sucre en poudre
200 g de noix et noisettes
1 citron non traité
1 gousse de cardamome
1 C. à S. de farine
1 pincée de levure chimique
1 belle noix de beurre

Préparation
Détaillez la chair du potiron en petites lamelles. Hachez grossièrement les noix et noisettes avec les graines de cardamome. Séparez les blancs des jaunes. Lavez le citron et prélevez le zeste. Beurrez généreusement un moule à cake ou à manqué. Préchauffez le four à 180°C. Dans un bol, fouettez énergiquement les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez le zeste de citron, les fruits secs et le potiron. Mélangez puis ajoutez la farine et la levure. Montez les blancs en neige très ferme et incorporez-les au mélange avec précaution. Versez dans le moule et mettez au four. Laissez cuire 35 mn environ, le gâteau doit monter et le dessus doit être un peu doré. Sortez du four et laissez refroidir dans le moule.

Les noix

Un peu de botanique

Juglans regia
Famille des juglandacées
Origine : Eurasie et Afrique

Ce bel arbre d'une vingtaine de mètres étale majestueusement sa large couronne à port arrondi. Ses grandes feuilles caduques, composées, à folioles ovales, sont aromatiques. Les fleurs, chatons pendants pour les mâles et bouquets de petites fleurs vertes pour les femelles, apparaissent au printemps, avant les feuilles. La pollinisation se fait par le vent. Le noyer pousse vite et vit longtemps, mais ne fructifie qu'après 10 ans. Ses fruits sont des drupes, fruits charnus à noyau, composés de 3 parties principales. L'enveloppe externe charnue, appelé brou, qui ne se mange pas mais fournit d'excellentes teintures; la coque dure lignifié, composée de deux parties accolées et enfin le noyau sec, la noix comestible, composée de deux cerneaux à circonvolutions complexes, recouverts par une fine membrane.

Culture

Très rustique, le noyer préfère les sols riches, profonds, aérés et frais, ni trop humides, ni trop lourds ni trop acides. Il craint autant l'excès de sécheresse que l'excès d'eau et n'aime pas les gelées tardives, qui diminuent fortement sa fertilité. Les noyers ne doivent pas être taillés. Vous pouvez éventuellement pratiquer une taille d'entretien, tous les 4 à 5 ans, pour créer des puits de lumière au centre de l'arbre, supprimer des branches mal placées ou les renouveler. Il est alors conseillé de le faire en novembre, après la chute des feuilles, pendant le repos végétatif, en prenant soin de bien couvrir la plaie.
Ne les plantez pas lorsqu'il gèle. Leurs racines sont assez sensibles. Pour assurer une bonne pollinisation, plantez deux individus proches l'un de l'autre.

A l'ombre du noyer, rien ne pousse...
Les feuilles, l'écorce et les racines du noyer contiennent de la juglone, qui inhibe la germination et donc la pousse d'autres plantes. Aussi, n'installez pas de plates-bandes sous ses branches, les plantes n'y pousseront pas bien.

Cerneau

Cerveau

Quelques variétés à mettre chez soi

Choisissez des variétés adaptées à nos régions!

Broadview : variété peu vigoureuse, à couronne sphérique, très fertile rapidement. Ses fruits sont assez gros, allongés, à coque fine, et se conservent très longtemps.

Buccaneer : arbre vigoureux à port érigé, auto-fertile. Très bon pollinisateur des autres variétés. Ses gros fruits sont ronds, à coque fine à bon goût, mais leur conservation est limitée.

Proslavski : grand arbre à large couronne ouverte. Ses fruits ont l'apparence d'une grosse noix allongée à coque épaisse s'ouvrant facilement et au goût excellent.

Depuis 1938, la noix de Grenoble bénéficie d'une AOC. Seules 3 variétés, dont l'aire de production s'étend le long de l'Isère, en font partie : la Franquette, la Mayette et la Parisienne.

Récolte et conservation

Jadis, on gaulait les noyers. Le gaulage consiste à frapper l'arbre avec de grands bâtons, les gaules, pour faire tomber les fruits. L'usage de gauler les noix pour avoir une récolte plus abondante est très ancien.

Attention, une fois récoltée, la noix rancit assez vite. Achetez-les donc de préférence entières, et conservez-les au frais, voire au réfrigérateur, avec l'huile de noix. Vous pouvez également les conserver dans des caissettes tapissées de papier journal, dans un endroit frais et aéré, en les brassant régulièrement. Pour améliorer leur conservation, récoltez-les dès qu'elles sont tombées de l'arbre. Pour savoir si elles sont bonnes, soupesez-les : trop lourdes, elles ne sont pas encore mures, trop légères, elles sont pourries.

Pour enlever la fine pellicule brune qui recouvre les cerneaux secs, plongez-les dans l'eau bouillante puis sous l'eau froide. Elle se détachera beaucoup plus facilement. Quant à l'amande, elle retrouvera sa fraicheur après une nuit dans du lait.

Santé

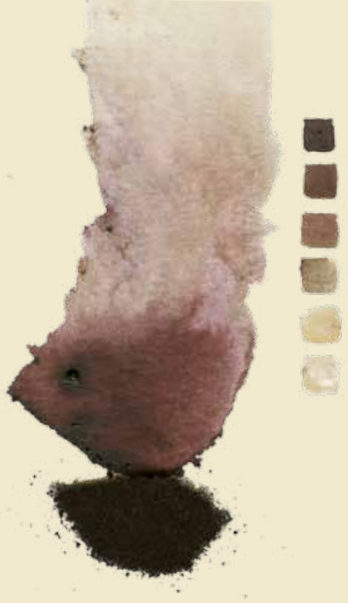
Très riche en lipides, la noix est très énergétique et donc très calorique! 100 g de cerneaux représente près d'un tiers des besoins quotidiens moyens. Etant principalement composée d'acides gras polyinsaturés, dont des alpha-linoléniques, elle peut jouer un rôle de prévention des maladies cardio-vasculaires, à condition de bien la doser. Elle est riche en acides gras essentiels, en oméga-3, en oméga-6, vitamine E et surtout vitamine B, importante pour le système nerveux. Elle contient également du cuivre et du zinc aux propriétés anti-infectieuses, du potassium, du phosphore et du magnésium. Assez indigeste, il ne faut par contre pas en abuser... De plus, chez certaines personnes hypersensibles, elle peut être à l'origine de réactions allergiques.

Bon pour le cerveau

Selon l'antique théorie des signatures, une plante soigne les parties du corps auxquelles elle ressemble. La ressemblance entre le cerneau de noix dans sa coque et le cerveau dans la boîte crânienne est marquante. On lui a donc longtemps attribué des propriétés contre la migraine et les maux de tête.

Histoire

Originaire de Perse, le noyer fut diffusé à travers tout l'empire romain dès le VIème siècle avant J.C. Il semble cependant qu'il était déjà présent chez nous avant. On a en effet trouvé des coques de noix dans des vestiges d'habitations de l'homme de Cro-Magnon. Chassé par les glaciations, le noyer revient via les Romains, qui l'appréciaient beaucoup. Son succès va se confirmer avec le temps. Il fait partie des plantes recommandées par le Capitulaire de Charlemagne. Sa valeur était alors telle qu'il servait de monnaie d'échange pour payer des dettes ou des baux. Sans être aussi importante que l'huile d'olive, l'huile de noix, comme l'huile de faine, faisait l'objet d'un important commerce, qui aujourd'hui encore est très actif dans des régions comme le Dauphiné, le Périgord ou la Hongrie.



Mais aussi...

L'huile de noix, précieuse et chère, a un parfum typique. Elle se marie très bien avec les salades vertes, de chicons ou de chicorée. Utilisez-la crue, car la chaleur l'altère fortement. Conservez-la au réfrigérateur et à l'abri de la lumière, et... pas trop longtemps !

Les noix vertes confites sont une délicatesse artisanale qui demande tout un art dans leur préparation. Cueillies avant que les coques ne se lignifient mais au maximum du développement de la noix, elles sont d'abord bouillies, puis confites au sirop avant d'être mise en conserve en bocaux. Elles accompagnent avec brio aussi bien un carpaccio de bœuf, qu'une glace aux amandes ou une salade de fruits.

Les tourteaux, résidus de la pression des cerneaux lors de l'extraction de l'huile, peuvent servir de nourriture pour les animaux.

Les feuilles de noyer chasseraient les fourmis et les mites, et d'un point de vue vétérinaire, éloigneraient mouches, puces et tiques des chevaux et des chiens. L'infusion de feuilles est aux brunes, ce que la camomille est aux blondes : elle renforce la couleur des cheveux.

Le brou, la partie charnue autour de la coquille, est utilisé en peinture et décoration. On en extrait un jus brunâtre tinctorial: le brou de noix. C'est une des teintures végétales les plus résistantes, grâce aux tanins qui jouent le rôle de mordants.

Le bois de noyer est un bois de qualité pour la menuiserie et l'ébénisterie, en particulier celui de ses racines, aussi appelé ronce de noyer.

Louis XI, par peur de se faire trancher la gorge par son barbier, se faisait "araser" la barbe à l'aide de coquilles de noix préalablement chauffées. Les boulangers étalaient autrefois de la poudre de coques sur le fond des fours à bois, afin d'éviter que le pain n'attache lors de la cuisson. Aujourd'hui, elles entrent dans la composition de boues spéciales destinées au colmatage des fuites dans les forages pétroliers. Elles sont également utilisées par la NASA pour la constitution d'agglomérats servant à isoler les "tuiles" des navettes spatiales, afin de les isoler des fortes températures provoquées lors de l'entrée dans l'atmosphère. Enfin, on les retrouve dans la fabrication de contre-plaqués, d'agglomérés et d'abrasifs de haute précision. Excellent combustible, elles font merveilles pour allumer un feu.

Bateaux de noix

Si les bateaux que l'on traite de coque de noix sont généralement peu fiables, les coques de noix, elles, flottent bel et bien. Fabriquez-vous toute une flottille avec deux fois rien! Dans le fond de demi-coques, déposez une petite boule d'argile et faites-la adhérer au bois. Piquez-y le mat (un petit bout de bois bien droit, un morceau de brochette en bambou, un bâton de sucette...) sur lequel vous enfilez une voile en papier fin. Il n'y a plus qu'à nommer les bateaux et... à souffler !

Décoration du sapin

Jadis, on se servait de coques de noix remplies d'huile et pourvues d'une mèche pour illuminer les sapins de Noël. Mais cette pratique, source importante de risques d'incendie, s'est perdue au profit des guirlandes électriques. Alors, pourquoi ne pas renouer avec la tradition et décorer votre sapin avec des coquilles de noix, glands et même bogues de châtaignes peintes? Une manière très nature de colorer Noël.

Recettes gourmandes

Les noix fraîches ou sèches peuvent se consommer seules, natures, pelées ou non, en apéritif, en dessert ou en accompagnement de fromages. Fraîches, elles sont délicieuses à la croque au sel. Les cerneaux sont utilisés en cuisine salée et sucrée, comme décoration de salades, de tartes, de gâteaux. Ils entrent dans la composition de divers produits : pain aux noix, fromage aux noix, miel aux noix, confiseries, charcuteries, liqueurs, apéritifs...
On fait aussi du vin de noix, avec les noix fraîches, sèches, les feuilles et les chatons (fleurs mâles).

Vin de noix

Ingrédients

21 noix de la Saint-Jean (à bogue verte et coque non lignifiée) coupées en quatre
4 litres de bon vin rouge
1 litre d'alcool à 45/50°
1 kg de sucre cristallisé

Préparation
Mélangez tous les ingrédients. Laissez macérer 3 mois. Filtrez puis mettez en bocal ou en bouteille et laissez vieillir le plus longtemps possible !

Salade de chicons aux noix, lardons et œufs de caille

Ingrédients

500 g de chicons
1 pomme verte
60 g de cerneaux de noix
4 C. à S. d'huile d'olive
1 C. à S. d'huile de noix
2 C. à S. de jus de citron
Lardons
Œufs de cailles
Sel, poivre

Préparation
Rissolez les lardons. Faites cuire les œufs de caille pour qu'ils soient durs. Retirez le petit cône amer à la base des chicons, lavez, égouttez et découpez-les en rondelles. Coupez les pommes en lamelles, ajoutez ensuite les chicons, les cerneaux de noix et les lardons. Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, l'huile de noix et le jus de citron. Salez et poivrez. Nappez la salade avec la vinaigrette puis ajoutez les œufs de caille coupés en deux.

Petits gris aux champignons des bois et noix

Ingrédients

4 douzaines d'escargots " Petit gris "
400 g de champignons des bois
40 g de cerneaux de noix
2 gousses d'ail
2 échalotes
20 cl de vin blanc sec
100 gr de beurre
15 cl de crème fraîche liquide
1/2 C. à C. d'huile de noix
Herbes fraîches (+/- 200 g) :
persil plat, ciboulette, thym, cerfeuil, sauge (1 feuille)
Sel, poivre

Préparation
Hachez finement les herbes aromatiques, en réservant la moitié du persil frais. Préparez un beurre avec l'ail, les échalotes et les herbes hachées. Salez et poivrez. Nettoyez et émincez les champignons. Dans une poêle, faites rissoler les champignons environ 10 minutes avec la moitié du beurre à l'ail et aux herbes. Ajoutez l'autre moitié du beurre, les escargots et le persil. Ajoutez le vin blanc et les morceaux de noix. Portez le tout à ébullition, puis laissez réduire environ 10 minutes. Ajouter la crème fraîche, l'huile de noix et rectifiez l'assaisonnement. Laissez encore cuire 2 minutes. Servez chaud, avec des toasts grillés frottés d'ail.

Les châtaignes

Un peu de botanique

Castanea sativa
Famille des Fagacées
Origine : Europe, Asie

Le châtaignier est un grand arbre majestueux d'une trentaine de mètres de haut. Il pousse vite et vit très longtemps. Ses longues feuilles alternes, caduques, dentées, d'un vert intense, prennent une belle couleur dorée à l'automne. Vers le mois de juin, apparaissent les longs chatons mâles odorants et les discrètes petites fleurs femelles vertes. Selon les variétés, la longueur du filet des étamines des fleurs mâles varie beaucoup, ce qui influence fortement la pollinisation qui s'effectue par le vent. Les fruits sont matures vers octobre – novembre. Une bogue épineuse protège les fruits - 1 à 3 akènes - chacun formé d'une coque coriace brune qui entoure la graine. Celle-ci est encore enveloppée dans un tégument rougeâtre contenant beaucoup de tanins.

Marron ou châtaigne ?

Le marron désigne au départ des fruits de châtaignier répondant à certains critères qui les différencient des châtaignes classiques: le fruit est gros, rond et non cloisonné, c'est-à-dire que le tégument qui entoure l'amande ne pénètre pas dans ses replis et ne la cloisonne pas. Lorsque l'amande est cloisonnée, il s'agit d'une châtaigne.
Les marrons ne doivent pas être confondus avec le marron d'Inde, graine toxique du marronnier d'Inde, Aesculus hippocastanum. Les marronniers sont des arbres originaires des Balkans, introduits chez nous au XVIIème siècle. Pour différencier les deux fruits, c'est facile. Outre que la bogue du châtaignier est beaucoup plus piquante, la châtaigne est légèrement pointue, surmontée par une petite "torche", touffe formée par le reste du pistil et des stigmates séchés. Le marron d'Inde, lui, est arrondi et dépourvu de torche.

Culture

Le châtaignier apprécie les climats doux, la lumière et craint les froids excessifs et les sols calcaires. Deux ennemis principaux ont provoqué le déclin des grandes cultures de châtaignier : la maladie de l'encre et le chancre de l'écorce. Comme les glands, les châtaignes sont utilisées pour nourrir et engraisser les porcs et donnent une saveur remarquable tant à leur chair qu'à leur lard. Les châtaigneraies de production sont principalement basées sur des variétés greffées. Celles-ci offrent l'avantage de fruits plus gros, ou de plants plus résistants aux maladies. Par contre le pollen de l'espèce, Castanea sativa, est généralement supérieur à celui des hybrides.

Quelques variétés à mettre chez soi

Les variétés de châtaignes sont différentes par leur goût, leur forme et leur couleur, par leur aptitude à l'épluchage et à la conservation, ou par leur date de maturation. Les recettes et modes de préparation varient selon les espèces. Savoie et Tournive par exemple, grillent merveilleusement bien, alors que Moundicoune et Capourdoune font de bonnes farines, Paquette et Verdale s'épluchent facilement.

Marron doré de Lyon : variété très fertile. Arbre de taille moyenne à couronne sphérique, très ornemental et à fleurs parfumées. Très gros fruits.

Récolte et conservation

On ramasse les châtaignes à l'automne, d'octobre à novembre, à l'aide de bâtons fourchus et de pinces pour extraire les châtaignes. Juste après la récolte, les châtaignes sont triées. Les plus grosses sont vendues entières, fraîches, grillées ou bouillies. Certaines sont séchées et doivent ensuite être trempées dans l'eau pour être cuisinées. Les plus petites sont réduites en farine qui, mélangée à d'autres farines, entre dans la composition de pains et pâtisseries. Pour prolonger leur durée de conservation, plongez-les dans de l'eau durant 5 jours et ce juste après la récolte. L'eau doit être changée tous les jours. A la fin, jetez tout ce qui flotte. Vous éliminerez de cette façon les fruits véreux mais aussi les larves et les vers. Vous pouvez également les congeler, en prenant soin de fendre la coque préalablement afin d'éviter qu'elle n'éclate en gelant. Grillez-les ensuite sans les décongeler.

Marron
(fruit du marronier)

Marron
(grosse châtaigne)

Châtaigne

Autrefois, on frottait les châtaignes les unes contre les autres pour enlever la coque, puis on les brassait pour éliminer le tégument. Pour enlever plus facilement les peaux des châtaignes, entaillez la coque avec un couteau puis plongez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante.

Santé

En moyenne, la châtaigne contient 40 à 60% d'eau, 30 à 50% de glucides dont essentiellement du saccharose, 1 à 3% de lipides dont un acide gras essentiel : l'acide linoléique, 1 à 7 % de protides et 1 à 2% de cellulose. Riche en potassium, c'est un des fruits secs recommandés aux sportifs après une activité physique intense. Il contient beaucoup de vitamines B, C et E et de sels minéraux, ainsi que du manganèse, du cuivre, du phosphore, du potassium, du fer, du soufre, du sodium, du magnésium, du calcium, du zinc et de l'iode.

Histoire

La culture et la sélection des châtaigniers remontent à l'Antiquité. Grecs et Romains connaissaient déjà plusieurs variétés et faisaient la distinction entre espèces sauvages et cultivées. Dans certaines régions de France comme la Corse, le Limousin, le Périgord, les Cévennes, l'Aveyron ou le Vivarais, il existait une véritable civilisation de la châtaigne. Le châtaignier était d'ailleurs souvent appelé l'arbre à pain, ou même l'arbre à saucisse, car il nourrissait tant les hommes que les porcs. Ce fruit calorique et nutritif a mis à l'abri de la famine des populations entières. On disait qu'un châtaignier nourrissait à lui seul une famille de 6 personnes.

La révolution industrielle qui vide les campagnes, les nouvelles techniques de culture qui favorisent celles de la pomme de terre et des céréales et enfin, les énormes dégâts causés par la maladie de l'encre ont sonné le glas des grandes cultures. Pourtant, la consommation de châtaignes reste encore très importante aujourd'hui en Corse et en Italie, principalement sous forme de farine.

Jadis, lors des veillées, on faisait griller les châtaignes sur les braises, ou dans des sortes de torréfacteurs.

Mais aussi ...

Le bois de châtaignier servait autrefois de bois de chauffage, mais son rendement est assez moyen. Il est utilisé en menuiserie, en ébénisterie pour la création de petits meubles, mais aussi en tonnellerie ou même pour la réalisation de petites charpentes. Facile à fendre et résistant aux attaques du sol, des champignons et de l'humidité, on le retrouve dans les structures de jardin, palissades, clôtures, piquets ou supports. Les jeunes rejets sont utilisés en vannerie. Les castagnettes lui doivent leur nom. Son bois, son écorce et les bogues ont été très longtemps utilisés comme source de tanin pour le tannage du cuir. Les feuilles sont utilisées pour emballer et parfumer certains fromages.

Enfin, le châtaignier est mellifère. Le miel de châtaignier est très particulier : de couleur jaune ocre foncé, il a une consistance épaisse, une odeur forte et une saveur prononcée légèrement amère. Très riche en matières minérales, c'est un excellent reminéralisant, antianémique, qui favorise la circulation sanguine.

Recettes gourmandes

Lorsqu'elles sont séchées, les châtaignes se conservent facilement. Dans certaines régions, elles faisaient office d'aliment de base, comme le pain ou les céréales. On en mangeait à tous les repas, sous diverses formes, en bouillie mélangée à du lait caillé, sous forme de polenta, en soupe, avec des choux, en pain, en gâteau, en crème... Cuites à l'eau ou à l'étouffée, elles se dégustent en dessert, comme en-cas ou en accompagnement du plat principal. Entières ou sous forme de purée, elles se prêtent à de multiples recettes.

Si le courage vous manque pour aller les chercher en forêt et surtout pour les éplucher, on trouve des châtaignes épluchées sous vide et en bocaux, entières ou sous forme de purée de marron déjà mixée.

Crème de marrons maison

Ingrédients

1kg de châtaignes
450 g de sucre cristallisé
10 sachets de sucre vanillé

Préparation
Pelez et nettoyez les châtaignes. Placez-les dans une cocotte minute et couvrez d'eau. Portez à ébullition puis, dès que la cocotte siffle, laissez cuire 20 minutes à feu doux. Egouttez et réduisez les châtaignes en purée. Cette base peut être remplacée par de la purée de marron vendue en conserve. Versez le sucre et le sucre vanillé dans une casserole et ajoutez la purée. Ecrasez et mélangez à l'aide d'une fourchette, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Portez le mélange à ébullition et laissez cuire à feu doux une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps : la préparation change de couleur et de texture. Versez le mélange dans des bocaux à confiture et fermez à chaud. Cette crème se déguste comme de la confiture, sur du pain ou des toasts grillés et accompagne parfaitement le yaourt nature ou le fromage blanc. Ajustez la quantité de sucre selon le goût.

Soupe de châtaignes

Ingrédients

1kg de châtaignes
1 litre de bouillon de volaille
1 oignon
2 blancs de poireau
1 branche de céleri
2 branches de thym
1 branche de romarin
1 pincée de noix de muscade
sel, poivre
25cl de crème fraiche

Préparation
Incisez les châtaignes avant de les faire cuire ½ heure dans l'eau bouillante salée. Enlevez la coque et pelez la peau blanche intérieure. Réservez quelques châtaignes pour la garniture. Faites suer l'oignon dans un fond de beurre, ajoutez une branche de céleri finement hachée, le blanc de poireau émincé, le thym et le romarin, les châtaignes, la noix de muscade, le bouillon de volaille, salez, poivrez et laissez mijoter 20 minutes. Enlevez les branches de thym et de romarin, ajoutez la crème fraîche et mixez le tout. Décorez avec quelques châtaignes coupées en 4.

Duo de pommes et marrons

Ingrédients

4 pommes
Crème de marron
200 g de crème pâtissière
4 blancs d'œufs
Calvados
Cassonade brune

Préparation
Pelez et tranchez les pommes en fines tranches. Faites-les macérer dans le calvados. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez des ramequins. Placez-y les tranches de pommes jusqu'à 1/3 de la hauteur et saupoudrez de cassonade brune. Mélangez la crème de marron et la crème pâtissière. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel, puis incorporez-les délicatement au mélange de crèmes. Versez le tout dans les ramequins en remplissant jusqu'au bord. Laissez cuire au four environ 20 minutes. Servez chaud.

Les faînes

Les faînes sont les fruits du hêtre commun, Fagus sylvatica, originaire d'Europe centrale.

Les faînes sont des akènes, associés par deux (parfois trois) dans de petites cupules recouvertes de poils rigides qui, à maturité, s'ouvrent en quatre valves. Elles ressemblent à de petites châtaignes blanchâtres triangulaires et pyramidales.

Les faînes constituent un apport de nourriture pour les animaux des forêts, petits et grands ! Sangliers, chevreuils, mésanges nonnettes et rongeurs divers comme les écureuils ou les loirs s'en régalent.

Elle fit aussi jadis partie de l'alimentation des humains. Dans la Grèce antique, entre autre, on la mangeait grillée.

Les faînes contiennent 40% de matières grasses. Elles peuvent être mangées crues mais attention, elles contiennent des substances qui, absorbées en grande quantité, peuvent être toxiques. Cette teneur est réduite lorsqu'on les grille, ce qui en améliore aussi le goût en diminuant leur astringence! Leur saveur rappelle alors celle de la noisette.

Le "beurre" de faînes, pâte obtenue en broyant les fruits frais, a des propriétés vermifuges et parasiticides. On en extrait une excellente huile comestible, composée à 75% d'acides gras non saturés, de longue durée de conservation et dont les qualités culinaires sont proches de l'huile d'olive. Assez fluide, jaune clair, elle a une saveur agréable et peu d'odeur.

En cuisine, vous pouvez utiliser les faînes comme les noisettes ou les amandes, en les grillant au préalable. Elles accompagnent très bien une salade de mâche ou de chicons par exemple. Mais il vous faudra de la patience pour les peler. Pour en profiter pleinement : faites-les griller à sec, puis salez légèrement et présentez-les à l'apéritif. Elles remplaceront de manière originale les très classiques cacahuètes.

Les glands

Les glands sont les fruits du chêne, Quercus sp. Les deux principales espèces présentes dans nos régions sont Quercus robur, le chêne pédonculé et Quercus petraea, le chêne sessile. Leur nom leur vient d'une caractéristique même de leur fruit : avec ou sans pédoncule.

Tout comme la faîne, le gland est un akène, dont la base est en partie enveloppée d'une cupule.

C'est une nourriture traditionnelle de la faune forestière : écureuil, cervidés, sangliers et cochons sauvages ou domestiques. Que serait en effet le fameux jambon Ibérique de Bellota, souvent appelé Pata Negra, si les porcs espagnols ne se nourrissaient pas pendant plusieurs mois de glands, ce qui lui confère ce goût si particulier? Ce type de "pâturage" automnal sous les chênes, la glandée, se pratique d'ailleurs depuis la nuit des temps. Au Moyen Age, elle était réglementée et taxée par le seigneur du lieu.

D'un usage plus rare, généralement limité aux périodes de disette et malgré leur toxicité à forte dose, les glands se sont aussi inscrits dans l'alimentation des humains. Il s'agit alors principalement de variétés à glands doux, originaires du Sud. La grande quantité de tanins qu'ils contiennent en limite l'usage, les rendant très amers. Pour diminuer cette amertume, on peut les cuire plusieurs fois à l'eau bouillante additionnée d'une poignée de cendres de bois, jusqu'à ce que l'eau soit claire. On les consomme alors soit grillés, soit réduits en purée, soit encore séchés. On peut en faire des pâtés, des tartes ou des pains. En effet, comme d'autres fruits secs tels que la châtaigne, ils furent jadis utilisés comme succédané de farine. Les glands torréfiés servent de succédané au café. Enfin, on en fait une sorte de boisson pétillante, la piquette de glands, que l'on prépare en laissant fermenter les glands écorcés et pelés avec du sucre, du vinaigre d'alcool et de l'eau. Certains glands doux, comme ceux du chêne liège, Quercus suber, se mangent grillés à la braise, voire confits.

Les cupules de glands sont d'excellentes teintures naturelles, fournissant des teintes allant du beige au noir, en passant par le gris.

Un sifflet très nature

Prenez une cupule de gland et placez-la entre l'index et le majeur. Fermez le poing, ouvrez un petit espace entre l'index et le majeur, laissez le poing fermé. Soufflez et trouvez la bonne inclinaison de la cupule pour obtenir le meilleur son.

Bibliographie

Encyclopédie mondiale des fruits et des fruits secs - Susanna Lyle - Ed. De Vecchi
De mémoire de verger - Serge Schall - Ed. Plume de carotte
Les fruits secs, un monde d'énergie et de santé - Alessandra Moro Buronzo – Ed. Jouvence
Le noisetier - M. Roussillat - Ed. Acte Sud, coll. "Le nom de l'arbre"
Le noyer - A.-S. Rondeau - Ed. Acte Sud, coll. "Le nom de l'arbre"
Le châtaignier - R. Bourdu - Ed. Acte Sud, coll. "Le nom de l'arbre"
Le hêtre - R. Bourdu - Ed. Acte Sud, coll. "Le nom de l'arbre"
Le chêne - J.F. Clemence - Ed. Acte Sud, coll. "Le nom de l'arbre"
Guide des aliments - Ed. Konemann
Encyclopédie des herbes et épices - Ed. Sélection Riders Digest

http://www.fureurdesvivres.com/texts/fruits-secs
http://www.boitearecettes.com/fruits_legumes/index.htm
http://www.servicevie.com/bien-manger/guide-des-aliments/noix-et-graines
http://www.pommiers.com/
http://www.750g.com

Editeur responsable
Ville de et à 5000 Namur

Conception
Ville de Namur, service Eco-conseil

Illustrations et mise en page
www.dominiquemertens.com

Dépôt légal
Octobre 2011

Info
Service Eco-conseil
0800/935.62 (appel gratuit)
www.nature-namur.be // www.ville.namur.be
ecoconseil@ville.namur.be

Une initiative de l'Echevinat de l'Environnement et des Espaces verts.

VILLE DE NAMUR

Une initiative de l'Échevinat de l'Environnement
et des Espaces verts

Octobre 2011

Service ECO-CONSEIL
0800 935 62
Hôtel de Ville - Namur - www.ville.namur.be