



MARTINE CALAIS

BAIES
et petits
FRUITS
du bord des chemins

PHOTOGRAPHIES
DE JULIEN FRÉBET



ÉDITIONS DU CHÊNE



Avertissement de l'éditeur :

Attention ! Le long des chemins, de nombreux petits fruits et baies sauvages sont toxiques et souvent d'autant plus dangereux que leurs belles couleurs attirent les enfants. Certaines espèces contiennent des variétés comestibles et d'autres toxiques, et certaines baies toxiques présentent des similitudes avec des baies comestibles risquant de provoquer des confusions.

Ce livre est un petit traité de plaisir et de gourmandise qui n'a la prétention ni d'être exhaustif, ni d'être scientifique. Nous avons tenu néanmoins à y faire figurer la plupart des espèces toxiques, en signalant leurs dangers, afin que vous puissiez les reconnaître aux bords des chemins et apprendre à vous en méfier.

Attention à la belladone, qui malgré son joli nom peut occasionner des empoisonnements, ainsi qu'à la morelle douce-amère au goût tentateur, au sureau yèble, aux viornes, au cornouiller sanguin, au fusain, au tamer, au muguet... Même dans les jardins d'agrément, l'automne pare les buissons de baies toxiques comme celles des chèvrefeuilles, des troènes, du lierre, du houx, de l'if ou des pruniers et cerisiers à fleurs.

En cas d'indisposition, de malaise, de fortes diarrhées, ne vous affolez pas ! Contactez votre médecin, votre pharmacien, l'hôpital le plus proche ou encore le **centre antipoison** de votre région (composez le 01 40 37 04 04 et demandez le numéro de téléphone du centre le plus proche de votre domicile) et essayez de déterminer avec précision la baie ingurgitée ou emportez avec vous un rameau de la plante responsable de l'intoxication.

Cela dit, ne vous inquiétez pas trop car l'ingestion de quelques baies toxiques ne provoque, la plupart du temps, qu'une bonne colique, et comme nombre d'entre elles ont la bonne idée d'être amères et immangeables, il faudrait avoir des goûts très particuliers pour en ingérer une quantité vraiment dangereuse.

En revanche, prenez garde aux endroits de cueillette ! Récoltez les baies situées en hauteur de préférence à celles qui rasent le sol et qui peuvent avoir été aspergées de défoliant ou souillées par des renards ou des chiens. Dans l'est de la France, certains renards sont porteurs d'échinococcose, une maladie qui peut être très dangereuse mais qui est en principe signalée par les mairies des villages concernés.

Direction de l'ouvrage :
JEAN-JACQUES BRISEBARRE

Conception graphique et mise en page :
THOMAS BRISEBARRE/ARCHIPEL

Secrétariat d'édition :
IRÈNE NOUAILHAC

Réalisation et production :
ARCHIPEL CONCEPT, Paris-Grignan

SOMMAIRE

LES PETITS PLAISIRS DU PROMENEUR

• 6 •

Le temps des cueillettes

9

Bouquets et parfums de baies

21

Petit traité de gourmandise

37

BAIES ET FRUITS DE A À Z

• 48 •

INDEX

• 127 •







*L*ES PETITS
PLAISIRS
DU PROMENEUR



LE TEMPS DES CUEILLETES

La cueillette des fruits et des baies sauvages est un geste millénaire et souvent l'un des plus beaux souvenirs de nos vacances d'enfant à la campagne. Il est lié à l'été, à la fin de l'été, lorsque l'on rapporte à la maison des paniers remplis de mûres, de myrtilles ou de framboises qui serviront à la préparation de confitures, de sirops, de tartes et de mille autres délices.

Mais chaque saison nous mène au bord des chemins. L'hiver, on récolte les baies dont le froid améliore le goût, comme les prunelles, les nèfles ou le genièvre ; on cueille le gui du Jour de l'an ; dans le sud on confectionne les bouquets de fragon, et dans le nord les couronnes de houx qui accueillent les invités pour Noël. L'automne, on parcourt les bois à la recherche des cornouilles ou des châtaignes ; on cueille les « gratte-cul » de l'églantier, les noisettes, les pommotes et les poirottes sauvages ; on fait de magnifiques bouquets de branches de fusain couvertes de leurs petits « bonnets d'évêque » orangés.

Chez l'un chez l'autre

Nous sommes bien loin de l'ère préhistorique, lorsque notre ancêtre australopithèque ne se nourrissait que de fruits, de feuilles et de racines grappillés sans contraintes autour de sa tanière. Tout aujourd'hui appartient à quelqu'un ! Si le propriétaire d'un terrain n'est pas un particulier, c'est une commune, une région, un État. Donc, en principe, on ne devrait toucher à rien dans la nature ; mais comme le bon sens permet aisément de différencier les terrains cultivés des bords des chemins, des landes, des friches ou des bois, il suffit, pour grappiller, de s'assurer qu'on ne s'octroie pas le bien d'autrui.

Ce n'est pas compliqué lorsque l'on cueille des mûres dans des ronciers, des cornouilles dans une allée forestière ou des prunelles au bord d'un chemin champêtre, mais cela devient beaucoup moins aisé lorsqu'il s'agit d'espèces dont certaines variétés sont cultivées. Comment savoir si l'on peut se servir sous ce noyer poussé sur le talus d'un chemin ?

Autrefois, la framboise sauvage couvrait de vastes étendues de friches, de sous-bois ou de landes, de talus et d'éboulis de montagne. En certains endroits bien exposés, on peut encore en remplir un panier qui fera l'une des confitures les plus parfumées. N'emmenez pas les enfants, ils en mangent plus qu'ils n'en récoltent !

À GAUCHE



Comment savoir si ces petites pommes ou poires sauvages qui tombent jusqu'au centre du sentier n'ont pas de propriétaire ? Comment faire la différence entre un figuier planté en bordure d'un verger d'oliviers et celui qui a poussé spontanément dans le fossé ? Ces coings, ces groseilles et ces cassis qui pendent aux branches d'un arbuste envahi par les herbes folles d'un vieux verger abandonné ont eux aussi un propriétaire.

Nous ne saurions donc trop vous mettre en garde contre les récoltes sauvages, abon-

La cueillette d'automne : des châtaignes à faire griller dans la cheminée et du houx pour décorer la maison.

CI-DESSUS

Aucune variété de fraise cultivée ne peut rivaliser avec le goût sauvage de la fraise des bois. Même celle que l'on appelle « mara des bois », et qui s'en rapproche le plus, n'atteint pas le mélange de parfum, d'acidité et de sucré d'une petite fraise récoltée au bord d'une allée forestière.

À DROITE

dantes ou répétées qui pourraient nuire au bien d'autrui. Renseignez-vous avant de grappiller, demandez l'autorisation et respectez les interdictions formulées sur des panneaux.

La plupart des baies sauvages qui étaient autrefois ramassées « commercialement » pour préparer des confitures, des sirops ou des alcools sont aujourd'hui cultivées. Elles ont d'ailleurs souvent perdu une bonne part de leurs arômes naturels. Mais ne faites pas concurrence, dans les régions d'abondance, aux habitants qui tirent encore leurs revenus de la récolte des myrtilles, des noisettes ou des châtaignes.

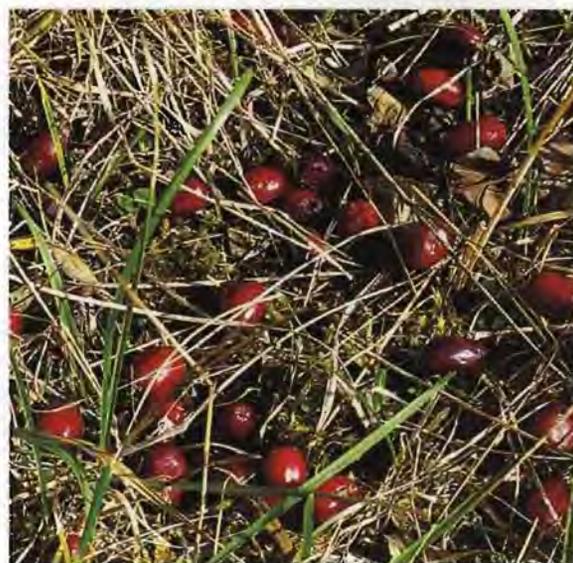
Pourtant, nos jardins et nos marchés abondent eux aussi de ces baies et de ces fruits qu'on dit sauvages ; si la récolte est un plaisir, les confitures, les tartes et les sirops en sont d'autres que l'on peut s'offrir aujourd'hui presque toute l'année sans piller le verger du voisin. C'est pourquoi vous trouverez dans ce livre des baies et quelques fruits que la nature sauvage ne vous procurera pas, comme les groseilles ou les noix, sauf en quelques endroits privilégiés et secrets que je me garderai bien de vous révéler.

Les trésors de la nature

Les plantes sauvages recèlent des trésors. Les oiseaux, les écureuils, les petits rongeurs, les sangliers et les chevreuils le savent bien, qui se régalent de ces merveilles.

Toutes, toxiques ou comestibles, ont leur raison d'être. À l'heure de la récolte, sachez faire le bon choix entre les unes et les autres, mais ne saccagez par pour autant une plante impropre à la consommation : la nature ne l'a sans doute pas placée là par hasard.





Les plus attirantes sont souvent celles qui se laissent manger et il y a de quoi être tenté. N'abusez pas, ne récoltez pas plus que vous n'utilisez, vous risqueriez de détruire les stations car pour se reproduire, les plantes ont souvent besoin des fruits qu'elles nous tendent. Vivement l'été et l'automne pour faire son marché dans ce vaste verger, connaître des heures exquises et savourer le délice d'offrir et de partager les fruits de nos récoltes dans des préparations maison, au bon plaisir du goût.

La vie des baies

La végétation a l'esprit nomade et plus d'un tour dans son sac pour arriver à ses fins. Elle utilise divers moyens de locomotion et fait

Les graines utilisent mille et une astuces pour se faire transporter : épines, barbes, crochets, hélices, ailes, parachutes et panaches, à l'instar de ces graines de peuplier qui peuvent voler dans le vent pendant des centaines de kilomètres (à gauche). Attention aux fruits tombés à terre, en forêt ou dans les endroits fréquentés, comme ces appétissantes cornouilles : il vaut mieux les laver avant de les porter à la bouche.

CI-DESSUS

preuve d'imagination pour mener à bien sa multiplication, envahissant souvent les espaces cultivés au désespoir des hommes, mais désertant aussi parfois les vergers pour reprendre sa liberté de plante sauvage.

Les graines ont pour complice le vent qui essaime et ensemece à tout va. Elles atterrissent dans des lieux aussi imprévisibles que difficiles d'accès après avoir virevolté des jours durant sur des centaines de kilomètres.

Elles s'équipent d'épines, de crochets, de barbes et s'accrochent aux hommes ou aux animaux qui les transportent dans leurs déplacements. Offertes à tous les sacrifices, elles se laissent même avaler pour mieux se propager. Hier elles empruntaient la route des croisades, accompagnaient les invasions, jouaient les passagers clandestins sur les caravelles de Christophe Colomb, aujourd'hui elles prennent le TGV, la voiture et l'avion, accompagnant les mouvements de population liés au tourisme ou à l'économie. Alors la nature se couvre en abondance de fruits et de baies.



Celles qui étaient sauvages sont transformées par les hommes pour produire plus, plus longtemps, plus souvent... Celles qui étaient prisonnières du jardin retrouvent le chemin des friches, les sentiers creux et les forêts. Les baies ont l'âme voyageuse...

Au verger sauvage

Il existe encore tout près de nous des petits coins de paradis. Si la curiosité vous pique, vous les dénicherez et vous découvrirez des trésors : de quoi nourrir toute la couvée et à coup sûr décorer le terrier. On ne revient jamais bredouille de ces escapades, mais avec des émotions plein la tête, les bras chargés, les paniers remplis et le bonheur aux lèvres. La cueillette, ce geste qu'autrefois nos ancêtres accomplissaient par nécessité quotidienne, est aujourd'hui synonyme de plaisir.

Naturels, imprévus, gratuits, les petits fruits sauvages se ramassent sans autre nécessité que celle de se faire plaisir et de partager les délices de leur cueillette.

Plein de vitamines, savoureux, odorant, leur jus garde le goût de l'enfance, et autour d'eux flotte un tenace parfum de liberté.

Loin des vergers cultivés, ils se laissent prendre par le tout venant, simples et rustiques. Sachez les attendre. Sans se forcer, ils mûrissent doucement, lentement, troquant une peau verte et dure contre une intense robe colorée et une chair fondante.

L'été et l'automne se parent de milliers de perles rouges et noires suspendues au cou des arbres et des haies. Presque tout se mange dans la nature, algue, champignon, herbe, tubercule, racine, écorce, bourgeon, feuille, fleur, mais les fruits et les baies sont probablement ce qui fait le plus saliver.

Quand le monde végétal porte ses fruits, l'enfant les porte à sa bouche. Loin des productions industrielles ou des calibrages insi-

Un petit coin de paradis pour cueilleur de baies sauvages : myrtilles et bruyères sur les pentes des Monédières en Corrèze.

CI-DESSUS



pides, la vie sauvage s'offre dans une merveilleuse explosion de couleurs.

Aller à la rencontre des fruits sauvages, c'est donner rendez-vous aux images colorées, bruisantes et goûteuses de notre enfance : l'odeur de la confiture, la vue charnelle d'une figue gorgée de sucre et éclatée au soleil, la souplesse de la mûre, le velouté de la framboise, le bourdonnement des insectes, le cri des oiseaux...

L'art de la cueillette

Là où les plantes d'une même espèce poussent en abondance, la nature donne des signes de bonne santé. Si la population est dense et florissante, vous pouvez vous en donner à cœur joie. Pourtant, ne cueillez pas à la légère ! Ne mutiliez pas les arbustes porteurs, n'arrachez pas les racines, ne marchez pas sur les pieds des myrtilles, des framboisiers ou des fraisiers. Pas de ramassage intensif, ni abusif non plus, l'équilibre naturel est fragile : la plante doit se reproduire. Partagez ses richesses avec elle, c'est vital. Laissez-en aux oiseaux, même si le merle ou la grive ont fait bombance dans le cerisier de votre jardin la nuit dernière, car ils en ont plus besoin que nous et participent à la dispersion des graines.

Autant que faire se peut, évitez le bord des routes fréquentées comme celui des cultures intensives. Vos récoltes seront plus saines, dépourvues de poussières et de produits chimiques agricoles de toute nature.

Respectez les espaces cultivés même s'ils vous paraissent abandonnés, ne foulez pas les jeunes plants, regardez où vous posez les pieds. Une campagne hérissée de barrières

et de clôtures électriques n'aurait rien de séduisant : en vous gardant bien de la saccager, elle restera engageante.

Quelques précautions s'imposent lorsque vous ramassez des baies au niveau du sol ou dans des lieux fréquentés, car elles peuvent avoir subi des souillures ; lavez-les soigneusement avant de les consommer et, de préférence, faites-les cuire.



Figuiers (en haut) et noyers (en bas) sont des espèces cultivées dont on trouve souvent des spécimens redevenus sauvages au bord des chemins, des fossés ou des ruisseaux. Leurs fruits sont plus petits que ceux de leurs homologues des vergers, mais souvent tout aussi goûteux.

CI-DESSUS

Avec les fruits de l'églantier, les cynorrhodons, on prépare de délicieuses confitures.

À GAUCHE



Le sureau rouge (en haut) et le sureau noir (au centre) sont d'excellentes baies à confitures, tartes ou sirops, alors que le sureau yèble (en bas) est toxique. Il faut s'exercer à les distinguer avant toute cueillette.

CI-DESSUS

Noires ou écarlates selon les variétés, les baies du chèvrefeuille sont extrêmement toxiques et sont parfois confondues avec les myrtilles ou les groseilles.

À DROITE

Le nom des baies

Raisin des bois, bois joli, bois gentil, bois carré, bonnet d'évêque, gratte-cul, épine de rat, aigrin, épine noire, épine blanche, herbe aux femmes battues, rosier des chiens, douce-amère... Les noms populaires des baies et fruits sauvages fleurent bon la campagne mais il y a de quoi y perdre son latin. Les baies ne portent pas le même nom d'une région à l'autre, et parfois un même nom désigne des fruits totalement différents. Aussi, pour s'y retrouver, mieux vaut apprendre leur nom scientifique, ou nom latin, qui met tout le monde d'accord. La langue latine fait autorité en botanique et utilise toujours deux mots : le premier désigne le genre, le second l'espèce.

Les risques de confusion

Cueillir ne signifie pas ramasser n'importe quoi et il est souvent difficile de distinguer les espèces consommables des toxiques.

Avant toute cueillette, il est recommandé de se familiariser avec le monde végétal, d'apprendre à observer et à reconnaître les baies. Certaines s'amuse à brouiller les pistes : derrière un air de famille se cachent de redoutables tentatrices, d'autant plus dangereuses qu'on a tendance à se fier à leur bonne mine !

Prenons l'exemple des sureaux. Dans la famille, le sureau rouge – *Sambucus racemosa* – et le sureau noir – *Sambucus nigra* – sont de délicieux comestibles avec lesquels on confectionne tartes, sirops et confitures. En revanche le sureau yèble – *Sambucus ebulus* –, qui ressemble beaucoup au sureau noir, est toxique. Heureusement, il a un goût si désagréable que la confusion est vite décelée.





Quelques-unes parmi les baies les plus toxiques, qu'il faut apprendre à reconnaître. De gauche à droite et de haut en bas : bourdaine, morelle noire, cornouiller sanguin, arum, bryone dioïque, fusain, morelle douce-amère.

CI-DESSUS



*Malgré leur belle couleur rouge cerise appétissante, ces baies sont suspectes ou toxiques.
De haut en bas : houx fragon, tamier,
viome manciennne, bourdaine.*

CI-DESSUS

Des baies dangereuses

Quelle tentation que ces baies à portée de main, toutes rondes, moelleuses, aux jolies couleurs ! Les jeunes enfants sont souvent attirés par ces belles dangereuses dont ils ne se méfient pas, mais les empêcher de vous accompagner en cueillette n'excitera qu'un peu plus leur curiosité. Expliquez-leur clairement les dangers auxquels ils s'exposent et partagez avec eux vos découvertes botaniques. Apprenez-leur à faire la différence entre la morelle douce-amère et le cassis, entre la myrtille et le camérisier noir, entre la groseille et le tamier... Une partie de campagne doit être une partie de plaisir, il suffit de savoir où l'on met les pieds et les mains.

Il est des baies avec lesquelles on ne se pose pas de question. Elles sont réputées nocives et l'on sait à quoi s'en tenir bien qu'elles participent à notre vie quotidienne : le houx et le gui décorent nos maisons, la bourdaine fournit son bois pour la fabrication d'outils, le fusain sert aux dessinateurs, le chèvrefeuille est là pour embaumer l'été, l'arum pour reflleurir au printemps suivant, l'if habille nos jardins de ses haies sombres... Et toutes ces plantes ne méritent pas d'être détruites parce que leur fruit est vénéneux. Évitons-les à table et réservons-les à d'autres usages.

Certaines de ces baies sont simplement suspectes, mais il en est d'autres que l'on doit sans faute apprendre à reconnaître afin de mieux les éviter. En revanche, la plupart de ces végétaux toxiques ne sont pas des parasites qu'il faut éliminer lors de nos promenades et nombre d'entre eux sont très utiles à la pharmacologie.



BOUQUETS ET PARFUMS DE BAIES

Les baies et les fruits du bord des chemins n'ont pas que des vertus gustatives. Ils peuvent aussi soigner et embellir le corps, ou décorer et parfumer la maison de mille manières.

Décors de baies

Quand la nature porte ses fruits, le décor de la maison devient exubérant, inventif et fécond, jouant avec les formes et les couleurs. Les baies sont comme ça, sauvages, insouciantes et mutines, magnifiques végétaux qui nous offrent l'automne au printemps et l'été en hiver. Sur nos murs, la forêt fait des ombres chinoises, et le bois flamboie de tous ses feuillages quand émanent de la cheminée les senteurs chaudes et résineuses des pommes de pin.

En bouquets, boules suspendues, couronnes, guirlandes, chemins de table, les baies sauvages se plient à toutes les fantaisies.

Un bouquet de baies se fait à l'intuition ; plus on reste simple et naturel, plus il est réussi.

Houx, gui, éphèdre, symphorine, prunelle, sorbier des oiseleurs, argouse, fusain, églantier, alkékenge... Toutes les baies peuvent se savourer des yeux, évitez tout simplement de les cueillir trop mûres afin qu'elles ne se mettent pas à couler sur vos nappes brodées.

Pour confectionner des petits bouquets, éliminez des tiges un maximum de feuilles et retirez les épines. Gardez les tiges longues et groupez-les par petites bottes. Souvent le bouquet trouve son équilibre dans l'asymétrie.

Fraîches, les baies sont éclatantes et respirent la santé ; qu'elles s'estompent en séchant, et nous tombons sous leur charme suranné tout en nuances.

La texture accroche l'œil. Elle est au bouquet ce que le grain est à la photo, elle esquisse ses contours, intensifie son volume et se fond à la structure des plantes en captant la lumière. L'éclat des baies reflète les couleurs du temps ; à nous d'y cueillir les saisons et de les lier en autant de bouquets que le cœur nous en dit.

À l'approche de l'hiver, les derniers rameaux de houx de nos sous-bois se parent de guirlandes de baies écarlates. La maison leur ouvre ses portes pour mieux réchauffer les décors de Noël de leurs couleurs franches et vernissées.

À GAUCHE



Des baies en couronnes

Des supports de couronne se trouvent dans le commerce, prêts à l'emploi, mais il est plus amusant de tout confectionner soi-même. Pour réaliser une armature de brindilles, coupez de souples et fins rameaux de saule, de bouleau, de vigne, de clématites ou de chèvrefeuille à environ un mètre. Formez le cercle avec l'un d'entre eux, croisez ses extrémités et attachez-les avec du fil de fer. Entrelacez une seconde tige autour de la première, attachez-la et procédez ainsi de suite jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée.

Sur une natte de raphia, une guirlande tressée avec des amours-en-cage et de courts rameaux d'épine-vinette, d'aubépine, de symphorine, de prunellier, d'églantier et de cornouiller sanguin.

CI-DESSUS

Pour réaliser un coussin de mousse, fabriquez un support métallique circulaire, nouez-y une ficelle, déposez progressivement un petit tas de mousse humide et fixez-le avec la ficelle enroulée autour de l'armature. N'écrasez pas la mousse et veillez à ce que son volume soit identique sur tout le pourtour. On peut aussi utiliser de la paille ou du foin : plus rigides et compacts que la mousse, ils se passent même d'armature.

Le même type de couronne peut être réalisé avec une carcasse de grillage à mailles fines. Coupez-en un morceau large de 30 cm sur la longueur de votre choix, couvrez-le de sphaigne humide et enroulez-le sur lui-même. Tassez bien la mousse et reliez les deux extrémités du boudin avec du fil de fer.



Tresses et guirlandes

Les tresses de raphia s'accrochent aux poutres ou habillent un manteau de cheminée.

Pour fabriquer une tresse, suspendez à portée de main une épaisse gerbe de raphia. Séparez les fibres en trois parties égales, tressez-les en nattes plus ou moins serrées sur toute la longueur et liez les extrémités avec du raphia. Ensuite, piquez-y de petits bouquets de baies dont vous aurez enroulé les queues avec un fil métallique.

Pour une guirlande, coupez à la longueur voulue une tige de fil de fer rigide. Faites une boucle en recourbant l'une des extrémités. Recouvrez l'ensemble de paille ou de foin afin de cacher les deux bouts. Attachez les baies au fur et à mesure avec des petits liens de raphia placés tous les 7 cm. Mettez la guirlande

en forme de cercle, puis glissez le bout de la tige en fer dans la boucle de départ. Repliez et dissimulez le fermoir sous l'excédent de foin enjolivé d'un gros nœud en raphia.

Baies et fruits séchés

La plupart des baies perdent de leur superbe et flétrissent au séchage. Mais certaines s'y prêtent lorsqu'elles sont généreuses en peau ou en noyau et pauvres en pulpe, comme les épines-vinettes, les graines du fusain ou les baies du sorbier des oiseleurs. Elles se cueillent après évaporation des dernières gouttes de

Accrochée au mur de paille, une couronne de cynorrhodons composée sur une armature de brindilles et de tiges souples.

CI-DESSUS



rosée, car l'humidité ralentirait le séchage et elles risqueraient de moisir.

On sèche les fruits à l'air libre, sur des claies, en évitant qu'ils se touchent entre eux. Le temps de séchage varie selon l'espèce, l'épaisseur de la chair et la quantité de jus.

L'épine-vinette garde toute l'intensité de sa couleur rouge; on l'enfile comme des perles pour en faire des colliers, des bracelets ou des boucles d'oreilles.

La graine du fusain peut être collée sur une marie-louise, un cadre ou dans sous-verre, où elle gardera longtemps sa belle robe orangée.

Un décor de table réalisé avec des coquerets, dont l'enveloppe incisée laisse apparaître le fruit au cœur d'une corolle blanche. Il n'y a plus qu'à porter la baie à la bouche pour goûter à sa saveur acidulée.

CI-DESSUS

Les rameaux sèchent la tête en bas, suspendus par petites bottes à des tringles, des baguettes de bois, une corde à linge ou encore une poutre... Bien au sec, dans un endroit aéré à l'abri de la lumière et de la poussière, les branches sécheront plus vite et leurs baies garderont leurs teintes et formes naturelles.

Ils peuvent aussi sécher tête en l'air, debout dans un vase avec peu d'eau qui va s'évaporer lentement, ou directement à sec.

Le séchage à plat est tout particulièrement adapté aux éléments décoratifs des pots-pourris : baies et petits fruits sauvages, pétales, capitules, ombelles et feuilles. Installez-les au chaud sans qu'ils se touchent dans des paniers, des plateaux, des clayettes ou une mousseline tendue entre deux tasseaux de bois. Ils sécheront assez rapidement.



Le séchage à la glycérine concerne surtout les feuilles épaisses du hêtre, du houx et du lierre, cueillies en pleine maturité. La glycérine remplace l'eau contenue dans la feuille, lui conservant ainsi toute sa souplesse. Entaillez les tiges ligneuses sur 5 cm et coupez l'extrémité en biseau pour favoriser l'absorption du mélange. Dissolvez 1 volume de glycérine dans 2 volumes d'eau bouillante, puis immergez les tiges dans le liquide tiédi sur 15 cm de hauteur. Un vase étroit et assez haut maintiendra correctement les rameaux. Laissez-les boire dans un lieu frais et obscur 10 jours à 3 semaines. Dès qu'une goutte de glycérine perle au faite des branches, sortez-les et essuyez-les.

Si vous trouvez les feuilles ternes ou trop sombres, un peu de teinture dans l'eau du

bain leur redonnera des couleurs; mais veillez à rester dans le ton !

Certains fruits sèchent tout seuls dans la nature comme les pommes de pin, les noisettes, les noix, les amandes, les marrons ou les châtaignes. Ramassez-les avant qu'ils ne moisissent et rentrez-les au chaud et au sec, sans les entasser pour qu'ils respirent.

Des flambées odorantes

Jetées dans le feu de cheminée, les pommes de pin, les cages de lavande ou les branches de romarin répandent un parfum extraordi-

Baies et feuillages d'automne peuvent former d'élégants chemins de table capables de rivaliser avec les plus belles fleurs du printemps.

Physalis en fleurs, cynorrhodons, aïrelles et aubépines.

CI-DESSUS

naire. Vous pouvez aussi laisser tomber quelques gouttes d'essences aromatiques sur des cônes moins parfumés avant de les faire brûler.

La préparation des baies pour les bouquets

D'une simplicité charmante, les cynorrhodons se piquent dans les interstices des écailles des pommes de pin.

Les alkékengés déploient leurs lanternes orangées en cinq pétales inattendus. Incisez la cage le long des nervures à la base du pédoncule, puis ouvrez le fruit en écartant délicatement les pétales. Nichée au cœur de la corolle, la baie s'offrira dans toute sa rondeur.

L'éclat des lampions du physalis illumine les bouquets. En séchant, ses petites vessies se réduisent jusqu'à devenir de fines lanternes semi-transparentes. Ouvrez-les et elles se transformeront en corolles.

Les parfums de la nature

Sur le corps ou dans la maison, le parfum des petits fruits gorgés de jus et d'arômes laisse dans son sillage le murmure de la nature, douce et chaleureuse.

Les arômes des fruits rouges se composent à l'envi comme autant de petites notes de musique sur le clavier des parfums. Ils

De petits bouquets de cynorrhodons liés par des fils de raphia forment d'originaux décors d'automne pour les tables de fête.

À DROITE

Un bouquet dépouillé d'inspiration japonaise avec des rameaux d'églantier aux rouges cynorrhodons disposés dans une structure métallique.

DOUBLE PAGE SUIVANTE

forment notamment avec le musc des parfums très harmonieux.

Jean-François Laporte, maître parfumeur, crée des parfums d'intérieur et des eaux de toilette aux baies sauvages. « Fraîcheur muscissime », mêle groseille et framboise à la mûre et au musc. Son « Eau du gantier » est un accord divin de groseille, de prune et de framboise sur fond de santal et de musc. « Garrigue », entre sauge, romarin, ciste et lentisque, s'adresse aux hommes. « Fruits d'automne » est un accord de pomme, de poire et de mûres pour un parfum d'intérieur à pulvériser ; « Haie sauvage », un pot-pourri évocateur où se mêlent cassis, mûre et framboise...

Chez l'artisan parfumeur, on fait des « Folies de mûres » et on entre dans l'été à l'« Ombre du figuier », deux fragrances qui parfument la toilette et la maison. « Mûre et musc » se décline en eau de toilette, en eau de parfum, en gel pour le bain et en lait pour le corps. « Mûre sauvage », acidulé de cassis et de framboise, est un parfum d'ambiance. En pot-pourri, il devient « Promenade gourmande ». Et « Premier figuier » offre à la peau une eau de toilette superbe quand « Intérieur figuier » parfume vos pièces...

Les pots-pourris

Tout l'art du pot-pourri consiste à capturer, à fixer les senteurs pour les enfermer à la maison. Le principe est de laisser mûrir la matière végétale pour lui permettre d'exhaler tous ses arômes. Si la recette est bonne et les ingrédients de première qualité, le résultat sera enchanteur.







Fruits, bois, fleurs et feuillages forment à la fois l'effet décoratif et la base odorante du pot-pourri. Les herbes aromatiques et les épices rehaussent et enrichissent les senteurs. Les fixatifs, en poudre ou en morceaux, retiennent et prolongent l'arôme des éléments – la racine d'iris et la résine de benjoin sont les plus employées, ainsi que la muscade, la cannelle, le girofle et la mousse de chêne. Les huiles essentielles subliment le parfum du pot-pourri et assurent sa persistance. Et les baies lui apportent leurs teintes, leurs formes et leurs textures intéressantes, comme celles des feuilles du sorbier ou du calice des coquerets. Réservez vos plus belles baies pour le dessus de votre pot-pourri.

Pour réactiver le parfum d'un pot-pourri, il suffit de rajouter des éléments odorants, de remuer le mélange par le fond ou de rajouter quelques gouttes d'huile essentielle. Il existe aujourd'hui des petits bâtons de cannelle liés en fagots et des giroilles en terre cuite vendus à cet usage. On y dépose l'huile essentielle qui est aussitôt absorbée et on les glisse entre les baies, les fleurs et les feuilles sans rien bousculer.

Confectionner un pot-pourri

Vous aurez besoin d'un mortier et d'un pilon pour écraser baies, graines et feuilles, et de cuillères en bois uniquement réservées à cet

effet. N'utilisez pas celles destinées à la cuisine : poreux, le bois absorbe et garde les odeurs de graisse comme celles des plantes et des essences. Il en va de même avec le plastique ; aussi, choisissez des plats creux en verre ou en terre cuite vernissée pour confectionner vos mélanges.

Prévoyez une louche ou un godet pour transvaser les éléments, ainsi qu'un compte-gouttes ou une pipette si vos topettes d'huiles essentielles n'en sont pas munies. Nettoyez-les afin d'éviter les amalgames entre arômes. Munissez-vous enfin d'une balance sensible.

Les pots-pourris peuvent être secs ou humides. Secs, ils sont plus faciles à réaliser et très décoratifs. Humides, ils ont un parfum exquis, capiteux et tenace, mais la recette est plus compliquée à réaliser et le résultat ne paie pas de mine, à moins de les dissimuler sous de jolis éléments séchés ; on les enferme donc généralement dans un brûle-parfum.

Les pots-pourris secs

Commencez par bien mélanger les épices et le fixatif. Déposez fruits, fleurs et feuilles parfaitement séchés dans un grand plat. Versez dessus le mélange constitué par les épices et le fixateur, humectez d'huile essentielle et brassez le tout en douceur. Conservez dans un récipient étanche en un lieu frais, sec et sombre.

Remuez régulièrement le mélange pour que les éléments s'aèrent et que les senteurs se fondent. Votre pot-pourri aura besoin d'un minimum de quinze jours pour

Les précieux flacons de parfums et d'eaux de toilette de Jean-François Laporte associent souvent les senteurs de la groseille, de la mûre, de la framboise, du santal et du musc.

À DROITE



THE 2ND BOY
OSCAR DE LA RUA
HAIE SAUVAGE
PARIS



« se faire ». Plus il aura macéré longtemps, meilleur sera son parfum.

Le moment venu, remplissez la coupe à ras bords et apportez la touche finale avec les baies, les capitules et les rameaux réservés à cet effet dans un pot hermétique à l'abri de la lumière.

LE POT-POURRI « HESPÉRIDES »

130 g de zeste d'oranges douces en morceaux
 50 g d'écorce d'oranges amères
 30 g de bois de citronnelle
 70 g de fleurs de camomille romaine

Appelé « Feu de cheminée », ce pot-pourri se compose d'églantier, d'hibiscus, de pomme, d'amande, de cannelle et de vanille. On le prépare comme le thé et les petits morceaux se laissent même manger.

CI-DESSUS

130 g de pétales de souci
 30 g de feuilles de verveine citronnelle
 30 g de feuilles de sauge
 30 g de poudre d'iris
 5 gouttes d'essence d'amande
 5 gouttes d'essence de verveine
 5 gouttes d'essence de bigaradier
 5 gouttes d'essence de sauge.

Des fleurs d'iris tigré ou des jonquilles ensoleilleront cette composition douce et miellée. En remplaçant l'orange par des citrons verts et/ou des citrons jaunes, vous obtiendrez une odeur plus acidulée et tonique.

LE POT-POURRI « AUTOMNE HIVER »

100 g de feuilles de vigne rouge
 100 g d'aiguilles de pin
 50 g de feuilles de buis

30 g de feuilles d'eucalyptus
15 g de feuilles de laurier
30 g de bourgeons de pins
30 g de copeaux de liège
1 cuillerée de noix de muscade en poudre
1 cuillerée de clous de girofle
15 cuillerées de benjoin ou d'encens en poudre
5 gouttes d'essence de pin
5 gouttes d'essence d'eucalyptus
3 gouttes d'essence de bergamote.

(Vous pouvez remplacer l'essence de bergamote par de l'essence de genièvre si vous recherchez une fragrance plus résineuse et plus corsée.)

Vous ajouterez à la fin de petites pommes de pin que vous pourrez enduire d'huile, des baies de genièvre, des chatons de saule ou des cosses de séné. Une poignée de fruits d'épine-vinette et de grappes de cornouiller sanguin ajouteront du relief à ce mélange épicé et boisé.

Les pots-pourris humides

Au mouillé, l'élaboration du pot-pourri se fait en deux temps : la macération d'éléments très odorants, puis leur mélange aux autres ingrédients.

Déposez les ingrédients du fond odorant par couches de 1,5 cm dans un grand récipient de large ouverture. Recouvrez chaque couche de gros sel non iodé. Tassez le mélange en plaçant dessus un poids. Sans l'enlever, couvrez et mettez la préparation à mûrir dans un endroit sec. Cette première étape peut durer plus de deux mois... Pour passer à la seconde, le mélange doit ressembler à un gros gâteau compact.

On peut alors l'écraser à la fourchette ou l'effriter à la main dans le plat. Joignez les

brisures aux épices, aux herbes et au fixatif préparés à l'avance. Mélangez le tout dans le pot, remettez le poids et couvrez cette fois d'un voile de mousseline fixé à l'aide d'un élastique, car le pot-pourri doit être étanche à la poussière mais pas à l'air. Laissez reposer un mois et demi. Votre pot-pourri est alors fin prêt à distiller ses parfums puissants et durables.

LE POT-POURRI « MÉLANGE ÉPICÉ »

Fond odorant : 500 à 700 g de baies de genièvre, de cynorrhodons, de bois de santal, de zeste d'oranges amères et de citrons verts, de quassia, de feuilles de patchouli, de lichens, de racines de gingembre en lamelles, de buis et de giroflées ; gros sel non iodé.

Complément : 50 g de cannelle, de noix de muscade et de clous de girofle en poudre, quelques graines d'aneth et de cumin.

On peut rehausser l'arôme du pot-pourri de quelques gouttes de cognac et d'une pincée de cassonade. Vous les ajouterez à la préparation du fond aromatique, sur le sel, toutes les trois couches.

Les sachets odorants

Vos restes de pots-pourris peuvent être reconvertis en sachets odorants que vous glisserez au milieu de votre linge afin de lui communiquer leurs parfums. Pour les nappes et les serviettes de table, évitez les notes florales trop lourdes ou entêtantes, et préférez les arômes toniques, frais et légers qui ne viendront pas lutter avec les saveurs de votre cuisine lorsque vos convives s'essuieront la bouche.

Pour confectionner ces sachets, vous pouvez utiliser des mouchoirs de coton fin brodés ou bordés de dentelle et noués de satin... mais comme il en faut beaucoup, des petites chutes de tissu en fibres naturelles feront l'affaire. Après avoir replié le tissu sur l'envers, cousez-le à 1 cm de la lisière sur trois côtés. Repassez-le en aplatissant bien les bords de la lisière et retournez-le à l'endroit. Une fois rempli, froncez l'ouverture et fermez le sachet d'un ruban, d'un lien de raphia ou d'un joli lacet.

UN SACHET AU FÉMININ

500 g d'héliotropes, de lilas ou de giroflées
 1 gousse de vanille hachée
 2 fèves tonka concassées
 2 gouttes d'essence d'héliotrope
 2 gouttes d'essence d'amande
 2 gouttes de néroli.

UN SACHET AU MASCULIN

500 g de bois de santal rouge
 15 g de feuilles de monarde
 Le zeste râpé d'un quart de citron vert
 15 g de poudre d'iris
 3 cuillères de baies de genièvre concassées
 1 cuillère à café de clous de girofle
 2 gouttes d'essence de santal
 2 gouttes d'essence de bergamote
 1 goutte d'essence de citron.

Les pommes d'ambre font partie de ces petits riens qui embaument notre existence depuis des siècles. Sur un vieil écritoire, un pommander, des fleurs d'hortensia séchées, une plume et de l'encre parfumée.

À DROITE

Les pommes d'ambre ou pommanders

Ces boules odorantes ne sont rien d'autre que des oranges amères piquées de clous de girofle, roulées dans un mélange d'épices et enveloppées de papier de soie. On les pose sur un bureau ou sur un guéridon, on les suspend devant la fenêtre ou on les arrange à plusieurs dans un plat.

Leur confection, très simple, est un passe-temps original pour les enfants. Ils s'attendent sans se faire prier au milieu des fruits et des épices. Très vite, ils reconnaissent les odeurs et ils y prennent goût.

Tenez le fruit bien en main sans trop le serrer et enfoncez les clous. Les têtes doivent se toucher mais non se chevaucher, car en séchant la peau durcit et se rétracte légèrement. Si nécessaire, percez des trous avec une mince aiguille à tricoter avant d'y insérer les clous de girofle. Puis faites un mélange d'épices dans un plat en terre vernissée et roulez-y vos pommes d'ambre. Cannelle, muscade et gingembre moulus, quatre-épices et poudre d'iris s'utilisent ensemble ou séparément selon vos préférences, mais la poudre d'iris est indispensable pour fixer le parfum. Puis enveloppez chaque pomme d'ambre dans du papier de soie et laissez-les reposer deux à quatre semaines dans un lieu sec et obscur. Il faut que le fruit soit ferme sur toute sa surface.

Un pommander se conserve des années. Dès que son arôme s'estompe, plongez-le dans un saladier d'eau chaude puis dans la poudre épicée – elle se conserve parfaitement dans une boîte étanche.





PETIT TRAITÉ DE GOURMANDISE

*A*vouloir disposer de fruits en permanence tout au long de l'année, au mépris des saisons, on force la nature. Et le résultat des cultures intensives sous serre, mûries sans l'aide du soleil, est souvent d'un goût plus que médiocre. Les fruits sauvages et les baies, eux, n'en font qu'à leur tête. La standardisation n'est pas pour eux et leur saveur goûteuse et parfumée est toujours au rendez-vous. Mais lorsque vous les aurez cueillis, ne tardez pas à les consommer ou à les cuisiner.

Si votre récolte est insuffisante, vous en trouverez sûrement au hasard d'un petit marché de campagne. Et armez-vous de patience car avant de cuisiner ces petits fruits, il faudra souvent les égrener, les dénoyauter ou les éplucher un par un...

Des baies en infusion

Une délicieuse infusion fait intervenir des baies d'églantier et d'hibiscus, des pommes, de la cannelle et de la vanille. On la prépare de la

même manière que le thé et les petits morceaux de fruits se laissent grignoter...

THÉ AUX AIRELLES ET AU GINGEMBRE

Versez 1 litre d'eau bouillante sur 100 g de gingembre frais râpé et 100 g d'airelles fraîches. Laissez infuser à couvert 25 minutes. Passez, ajoutez 1 pincée de noix de muscade et 25 cl de jus d'airelles, remuez et servez chaud ou froid, en ce cas avec des glaçons.

Les jus de fruits et les sirops

Les sirops se préparent à partir du jus de fruit, plus ou moins additionné de sucre. Leur délai de conservation varie.

Nature, le jus de fruit doit être bu tout de suite. Sans sucre, ses saveurs sont encore meilleures.

Les sirops se conservent bien en flacons, et on peut même les stériliser. Les proportions sont d'environ un tiers de jus pour deux tiers de sucre. On les consomme additionnés d'eau fraîche.

Rien de tel qu'une assiette de baies ou de fruits sauvages comme ces belles figues fraîches et ces « chichourlos », l'appellation provençale du jujube, pour terminer un repas avec bonheur.

À GAUCHE

SIROP DE MÛRE,
DE FRAISE, DE FRAMBOISE, DE CASSIS,
DE MYRTILLE OU D'ARGOUSE

Écrasez grossièrement les fruits et laissez-les reposer quelques heures au frais dans une terrine couverte. Passez au presse-purée. Une fois le jus extrait, pesez un poids au moins égal de sucre et portez le tout lentement à ébullition. Filtrez et mettez en bouteilles.

SIROP DE GROSEILLE,
DE SUREAU NOIR, D'ÉPINE-VINETTE
OU D'ARGOUSE

Compte tenu de l'acidité des fruits, pesez 1,750 kg de sucre pour 1 l de jus. La cuisson se fait à feu doux en remuant délicatement. Écumez régulièrement. Déposez une goutte sur le bord d'une assiette ; si elle s'étale sans couler, cessez la cuisson et mettez en bouteilles. Gardez au frais.

Les vins fruités

Les vins s'obtiennent par macération dans une base de vin blanc ou rouge et par fermentation. Si d'aventure votre vin fermentait à l'excès, n'en faites pas un drame... vous y gagnerez un délicieux vinaigre de fruit, parfumé à souhait !

VIN DE CASSIS,
DE FRAMBOISE OU DE MÛRE

Plongez 1 kg de fruits dans 1 l de vin rouge et versez 1 kg de sucre. Pour le cassis, ajoutez une

Les liqueurs, qui furent longtemps appelées « alcools des dames », et les eaux de vie confectonnées à partir des baies et des fruits du bord des chemins ont un goût sauvage inégalé.

À DROITE

poignée de feuilles. Laissez macérer deux jours. Pressez alors le jus. Faites-le chauffer et bouillir 5 minutes. Filtrez-le une fois refroidi. Si vous voulez corser ce vin, ajoutez à la fin un demi-litre d'eau-de-vie par litre avant de mettre en bouteilles.

VIN DE FIGUE ET DE GENIÈVRE

Dans une jatte, mettez 1 kg de figues sèches, une dizaine de baies de genièvre et 10 l d'eau. Laissez macérer huit jours, puis filtrez et mettez en bouteilles. Laissez reposer avant de servir.

Eaux-de-vie, liqueurs et ratafias

Le ratafia est une liqueur de ménage obtenue par macération de fruits dans de l'eau-de-vie sucrée. Les liqueurs sont plus sucrées et moins corsées que les eaux-de-vie. Toutes ces boissons mettent à l'honneur, surtout en Alsace, une vaste palette de baies et fruits sauvages – framboise, fraise des bois, mûre, myrtille, prunelle sauvage, cynorrhodon, houx, sureau, sorbier, bourgeon de sapin...

RATAFIA DE CERISES
ET DE FRAMBOISES

Dénoyautez des cerises de Montmorency et ajoutez-leur un sixième de leur poids en framboises. Écrasez le tout grossièrement et mettez en bocal avec deux litres d'eau-de-vie blanche et quelques noyaux cassés au marteau. Faites macérer au soleil une semaine en remuant régulièrement. Passez le liquide, ajoutez-lui 800 g de sucre en poudre, remettez-le dans le bocal et laissez infuser encore une bonne semaine en remuant souvent. Filtrez, mettez en bouteilles, bouchez soigneusement et laissez au soleil quatre semaines en tournant de temps en temps.



Cherries de 33.
Vin de Framboise
au cognac de
Bordeaux
N° 57.



eau de vie de
**Framboise
sauvage**

Joseph Carlier
Distillateur
à Touilly-Saint-Georges
France
depuis 1892
PRODUCE OF FRANCE



Recolte 1993

**Petite Liqueur
de Myrtilles**
Récolté dans un climat de grande
altitude, et de haute
qualité, est cette liqueur de haute
couleur de montagne. Elle se fait à partir de
ma myrtilles récoltées
en plein de glaces.





Petite folie

Pour confectionner d'amusants glaçons pour l'apéritif, placez une myrtille, une mûre, un cassis ou une framboise dans chaque compartiment du bac à glaçons avant de les remplir d'eau. Prise dans la glace, la baie givrée fait la belle.

Les bocaux de fruits

Quelles que soient les conserves à réaliser, utilisez impérativement des bocaux de verre non ébréchés, parfaitement propres, avec des couvercles à visser ou des attaches en métal. Dans ce dernier cas, jetez les rondelles en caoutchouc après utilisation afin d'assurer une parfaite étanchéité. Vos conserves terminées, gardez les bocaux dans un endroit frais, sec et bien aéré à l'abri de la lumière.

Pour stériliser vos bocaux sans casse, enveloppez-les de chiffons au fond du stérilisateur – une grande marmite fait aussi l'affaire – ou posez dessus des poids. Sinon, au moment de l'ébullition, les pots vont danser et s'entrechoquer.

Les conserves à l'alcool et au vinaigre

Lorsque les fruits sont conservés dans de l'alcool ou du vinaigre, il est inutile de stériliser les conserves ou les bocaux si l'acidité du vinaigre se situe entre 4° et 6° ou si le degré de l'alcool est supérieur à 40°. Il suffit d'ébouillanter les bocaux bien nettoyés et de vérifier leur étanchéité afin d'éviter l'évaporation de l'alcool.

Les proportions généralement employées tournent autour de 50 cl d'alcool et 125 g

de sucre pour 1 litre de fruits. Le rôle du sucre est essentiel car il empêche les fruits de se ratatiner.

FRAISES, CASSIS, GROSEILLES, MÛRES ET FRAMBOISES À L'EAU-DE-VIE

Comptez 120 g de sucre de canne pour 1 kg de fruits bien mûrs mais fermes. Lorsque c'est possible, évitez de laver les fruits car ils y laissent de leur arôme, mais essuyez-les avec un torchon légèrement humide afin d'enlever les traces de poussière ou de terre. Équeutez les fraises, égrenez groseilles et cassis. Au fond de chaque bocal, posez deux feuilles de cassis lavées à l'eau courante et séchées. Commencez par répartir les fraises que vous saupoudrez de 3 cuillères à soupe de sucre, puis les cassis et les groseilles, saupoudrées de 3 autres cuillères de sucre, et enfin les mûres et les framboises. Versez le reste de sucre et l'eau-de-vie de manière à couvrir les fruits. Fermez et attendez un bon mois avant de consommer.

ÉPINES-VINETTES, AIRELLES ET ARGOUSES AU VINAIGRE

Faites bouillir par deux ou trois fois un vinaigre assez fort pendant que vous mettez en pots les baies propres et sèches. Couvrez-les du vinaigre bouillant et fermez hermétiquement. Attendez deux bons mois avant d'utiliser comme des câpres avec un poisson ou comme des cornichons dans une sauce piquante avec une viande.

Les groseilles à maquereaux, conservées dans le vinaigre, deviennent d'excellents « pickles » pour accompagner les apéritifs.

À GAUCHE

Les conserves au naturel ou au sirop

Vous devez nécessairement stériliser toute conserve au naturel ou au sirop, soit à l'eau bouillante, soit en autoclave sous pression. Comptez environ 20 minutes d'ébullition. Mis à sec en bocaux, les fruits rendront leur jus pendant la stérilisation qui servira à les cuire. On peut toutefois leur ajouter avant de fermer un sirop léger fait d'eau et de sucre, mais il ne faut en aucun cas remplir le bocal car les fruits vont gonfler.

La déshydratation

L'évaporation de la majeure partie de l'eau contenue dans les fruits stoppe la prolifération des microbes, ce qui permet une longue conservation. Le séchage a lieu au soleil ou au four. Les myrtilles s'y prêtent tous simplement : déposez-les au soleil sur un grillage fin recouvertes de mousseline pour les protéger des insectes, ou au four pas trop chaud, sur une plaque, porte entrouverte. Puis exposez-les un peu à l'air et rangez-les à froid dans un bocal.

Pommes ou poires demandent plus de temps. Coupez les poires en deux sans les peler, mais épéchez les pommes, enlevez les cœurs et débitez-les en rondelles épaisses avant de les ranger sur des claies exposées au soleil six jours durant. Chaque soir, rentrez les morceaux de fruits avant que l'hu-

midité ne tombe et retournez-les sur l'autre face. Continuez à l'entrée du four pendant cinq ou six heures à douce température. Aplatissez-les, mouillez-les avec quelques gouttes d'eau, repassez-les au four trois heures et rangez-les dans une boîte en bois.

La congélation

Ne gardez que les baies et petits fruits les plus sains, triés, lavés, égouttés, séchés et équeutés. La réussite du procédé exige des fruits parfaitement secs avant d'être mis au froid. Vous pouvez les congeler crus, sans sucre. Disposez les fruits sur un plateau de congélation et glissez-le 24 heures au congélateur. Retirez-les alors et rangez-les rapidement dans leur conditionnement. Fermez hermétiquement en chassant l'air, collez les étiquettes déjà prêtes et remplacez vite au congélateur : les fruits doivent rester durs. Ils se conservent de cette manière quatre à six mois.

Vous pouvez aussi les sucrer. Saupoudrez-les à raison de 150 g de sucre par kilo, 200 g s'ils sont acides. Faites-les rouler et glissez-les directement dans leur conditionnement étiqueté à l'avance avant de les placer au congélateur. La vitamine C alliée au sucre assure une bonne congélation, préservant la tenue des fruits et évitant leur oxydation. Ajoutez une cuillère de jus citron et secouez doucement pour que les fruits soient bien enrobés. Ils se conservent alors douze mois.

Compotes, sauces et coulis

Avec ou sans épices, ajoutez toujours une noisette de beurre demi-sel à votre compote, un petit truc qui amplifie sa saveur.

La saveur légèrement acidulée des airelles permet de les utiliser pour confectionner d'excellents crumbles qui semblent avoir d'autant plus de goût qu'ils ont été préparés dans les ustensiles d'autrefois.

À DROITE





COMPOTE DE BAIES À LA CRÈME

Saupoudrez 100 g de sucre sur 500 g de framboises, de mûres et d'airelles mélangées et faites macérer dans 25 cl de bon vin blanc au moins 15 minutes. Passez au moulin à légumes et ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème de cassis. Fouettez légèrement 25 cl de crème fraîche avec du gingembre frais finement râpé et quelques graines de vanille fraîche récupérées à la pointe du couteau sur une gousse fendue dans le sens de la longueur. Mettez au frais et servez avec des tuiles aux amandes en versant côte à côte crème et compote.

Framboises fraîches ou transformées en confitures, entre les deux mon cœur balance.

CI-DESSUS

SAUCE DE FRUITS ROUGES OU NOIRS

Vous pouvez mélanger groseilles, framboises, mûres et merises. Pendant que vous passez au moulin à légumes (grille fine) 500 g de fruits frais, faites chauffer 25 cl d'eau avec 200 g de sucre et le jus d'un demi-citron ; ajoutez la pulpe des fruits et continuez la cuisson sur feu doux pendant environ 15 minutes. Pour un coulis, ne mettez pas d'eau. Hors du feu, ajoutez 1 cuillère à moka d'eau-de-vie de fruit assortie. Cette sauce est délicieuse sur du fromage blanc frais ou avec des boudoirs que l'on trempe dedans.

PURÉE DE MYRTILLES ET D'AIRESSES

Faites d'abord cuire les fruits dans un fond d'eau sucrée pour qu'ils éclatent, puis passez-les au presse-purée. Ajoutez enfin sel, poivre et un morceau de beurre ou un filet d'huile d'olive.



Cette purée salée accompagne très bien le porc sous toutes ses formes.

SAUMON D'ALASKA AUX BAIES ROUGES

Dans une sauteuse, faites chauffer un fond d'huile d'olive et déposez côté peau votre filet de saumon coupé en morceaux. Au bout de 5 minutes, retournez-le côté chair et poursuivez la cuisson 3 minutes. Salez, poivrez, jetez quelques herbes sèches – sarriette, estragon, citronnelle –, retirez les morceaux de poisson et réservez-les au chaud. À feu vif, déglacez les sucs de la poêle avec un peu d'eau, baissez le feu et ajoutez la gelée de groseille (1/2 cuillerée par personne), les groseilles et myrtilles égrappées (25 g par personne), sel, poivre. Mélangez sans écraser et laissez cuire environ 7 minutes. Puis ajoutez sur feu doux la même quantité d'airelles au naturel après les avoir

égouttées, juste le temps de les réchauffer. Dressez l'ensemble sur un plat et servez sans attendre.

Glaces et sorbets

Rien n'est plus simple à réaliser dès lors que l'on possède une sorbetière. La crème glacée et le sorbet maison n'ont qu'une seule exigence : être dégustés sitôt faits.

Faites tourner dans la sorbetière un litre de pulpe de fruits, 200 g de sucre glace et le jus d'un citron. Vous pouvez utiliser un coulis ou une compote déjà prêts si vous respectez ces proportions. Pour la glace, ajoutez du lait et de la crème fraîche.

La saveur délicate de la gelée de pomme sur une brioche accompagne à merveille l'arôme subtil d'un thé à l'amande ou à la cerise.

CI-DESSUS



Marmelades, confitures et gelées

À base de fruits et de sucre, les confitures sont des préparations de longue conservation. Le sucre est le grand maître d'œuvre car c'est lui qui conserve la confiture. Une confiture digne de ce nom doit en contenir 65 %. La teneur des fruits s'élève à 15 % ; il faut donc compléter avec 50 % de sucre en poudre. Même si vous préférez votre confiture moins sucrée, ne le réduisez pas en deçà de 750 g par kilo de fruits et ajoutez du jus de citron. Selon votre goût, vous pouvez aussi épicer votre confiture avec de la cannelle, du gingembre ou des clous de girofle par exemple.

Confitures « au petit perlé » ou « au petit boulé », marmelades et gelées sont les principales gourmandises qu'offrent les baies et les fruits sauvages. Quand il ne reste plus qu'à les mettre en pots, le plus dur est passé.

CI-DESSUS

La marmelade se consomme assez rapidement et convient particulièrement à l'airelle, l'épine-vinette, la myrtille, l'argouse et l'alkékenge. Les fruits macèrent dans le sucre à raison de 700 g par kilo de fruits pendant une journée avant d'être cuits sans ajouter d'eau.

Pour la confiture, les fruits sont cuits dans un sirop composé d'un poids de sucre identique à celui des fruits, mouillé d'environ un verre à moutarde d'eau par kilo. On ajoute les fruits à un stade déterminé de la cuisson du sirop – il arrive « au petit perlé » quand des petites bulles rondes se forment à sa surface, et « au boulé » lorsqu'un peu de sirop tombé dans l'eau froide forme au bout des doigts une petite boule moelleuse.

La gelée fait quant à elle intervenir des fruits juteux et riches en pectine, une substance épaississante. Seul le jus est utilisé et cuit

avec environ son poids de sucre. On tire le jus en pressant les fruits à travers un linge ou en les écrasant grossièrement avant de les passer au tamis. On peut aussi les faire crever à petit feu dans un fond d'eau.

Rattraper une confiture « ratée »

Moins le fruit est acide, plus la confiture est liquide. Si votre gelée a du mal à gélifier ou si votre confiture reste trop liquide, faites-la recuire en lui ajoutant des fruits généreux en pectine – pommes, coings, citron, groseilles ou framboises. La pomme a un goût moins prononcé que celui du coing et couvre moins la saveur du fruit sauvage. La groseille apporte quant à elle une note acidulée.

Si vos confitures cristallisent, c'est qu'elles sont trop cuites, ou trop anciennes, ou trop sucrées. Faites-les chauffer doucement au bain-marie en leur ajoutant de l'eau jusqu'à ce qu'elles redeviennent bien homogènes.

Si elles présentent une légère moisissure, c'est que vous ne les avez pas assez cuites ou qu'elles sont rangées dans un endroit trop humide; ce n'est pas très grave : enlevez la pellicule et consommez rapidement. Vous pouvez aussi les faire recuire.

Si elles se mettent à faire des bulles, allant parfois jusqu'à déborder, c'est qu'elles sont en train de fermenter. Il n'y a aucun remède : jetez-les, elles sont inconsommables. La cuisson a été beaucoup trop courte ou les pots mal lavés.

Le secret des bonnes confitures

Choisissez des fruits sains, rincés, égouttés, séchés, équeutés ou égrappés. Lavez les pots

avec soin puis ébouillantez-les avant de les essuyer ou de les sécher retournés sur un linge propre. À défaut de la rituelle bassine en cuivre, choisissez un récipient à fond épais et large, deux fois plus grand que le volume à cuire pour permettre une cuisson vive sans débordement et pour faciliter l'évaporation.

Une cuisson rapide menée à grand feu garde aux fruits parfum et vitamines. Mais surveillez constamment car les temps de cuisson sont très variables – un fruit mûri au soleil cuit plus vite qu'un fruit gorgé d'eau ! La confiture est cuite dès que les fruits deviennent translucides. Faites le test de l'assiette froide en laissant tomber une goutte de sirop : elle ne doit pas couler. Juste avant de couper le feu, donnez un gros bouillon. Écumez régulièrement pendant la cuisson ou en une seule fois à la fin.

Ne laissez jamais refroidir la confiture dans la marmite de cuisson : versez-la tout de suite dans les pots. Nos grands-mères déposaient dessus un rond de papier sulfurisé imbibé d'une bonne eau-de-vie dont le parfum s'harmonise au fruit et qui empêche la formation de moisissure. Bouchez ensuite les pots.

GELÉE DE PETITS FRUITS

Rouges ou noires, les baies ont des pépins ou des noyaux qu'il faut éliminer. Mettez-les donc dans la bassine avec très peu d'eau et faites-les chauffer à feu doux jusqu'à ce que leur peau éclate. Éteignez et laissez reposer quelques heures avant d'écraser les baies au pilon ou à la cuillère en bois. Pressez dans un linge, pesez le jus, ajoutez le sucre à raison de 800 g par kilo et faites cuire dix minutes à bon feu en surveillant. Écumez et mettez en pots.





*B*AIES ET FRUITS
DE A À Z

Amande

Amygdalus communis - Fruits comestibles

L'avalanche printanière des fleurs blanches de l'amandier et le parfum subtil de ses fruits font partie des trésors du pourtour méditerranéen.

Attention, ne cueillez pas d'amandes sans vous être assuré qu'elles n'appartiennent pas à une exploitation agricole... Elles se récoltent avant maturité, entre juillet et août, encore vêtues de leur pelisse « vert amande ». Lorsqu'elles sont mûres, fin septembre, on les propose « sèches » dans leur coque ocrée.

Il existe deux sortes d'amandes : l'amande douce est délicieuse, mais il faut éviter de consommer l'amère, riche en acide prussique et très toxique, qui n'est guère utilisée que dans la préparation du sirop d'orgeat.

Reine de la pâtisserie, l'amande douce est employée sèche ou grillée – elle est alors dite « effilée » – ou pilée sous forme de pâte. Elle a une place de choix en confiserie, truffant le nougat et la nougatine rouge, se cachant au cœur des pralines et des dragées.

On en tire également une huile très nutritive qui serait deux fois plus efficace que l'huile d'olive dans la lutte contre le cholestérol. Mais elle a deux inconvénients majeurs : elle coûte très cher et elle rancit vite.

Les amandes douces peuvent se récolter à ce stade, entre juillet et août, lorsqu'elles sont encore vêtues de leur coque de velours gris, ou se ramasser au pied de l'arbre vers la fin septembre.

À DROITE

FINANCIERS

Pour 15 délicieux petits gâteaux :

Faites fondre tout doucement 200 g de beurre et laissez refroidir. Dans une terrine, mélangez 100 g de farine, 300 g de sucre et 100 g d'amandes en poudre.

Battez en neige ferme 6 blancs d'œufs avec une pincée de sel fin. Incorporez délicatement au mélange initial puis versez le beurre fondu.

Préchauffez le four, thermostat 8. Répartissez la préparation dans de petits moules rectangulaires d'environ 10 cm sur 5 cm que vous aurez préalablement beurrés, et faites cuire 5 minutes à 240°, puis baissez à 200° et prolongez la cuisson une dizaine de minutes.

Démoulez sur une grille et laissez refroidir. Dégustez avec du thé.

BRIOCHE DE SAINT-GENIS

Dans une terrine, faites un puits avec 500 g de farine et versez-y 10 g de levure de boulanger délayée dans un peu d'eau ou de lait tiède, 6 œufs entiers battus légèrement, 30 g de sucre et une pincée de sel.

Travaillez la pâte puis ajoutez peu à peu 400 g de beurre ramolli en mélangeant bien.

Couvrez et laissez reposer plusieurs heures : la pâte va gonfler. Travaillez à nouveau et conservez jusqu'au lendemain sous un linge : la pâte va lever encore. Incorporez-lui alors 150 g de pralines roses, déposez-la dans un moule et piquez copieusement de pralines à la surface. Faites cuire à four moyen pendant 35 minutes.



Arum

Arum maculatum - Baies toxiques



De plus en plus utilisés comme plantes ornementales, les arums parent leurs tiges dénudées, entre août et octobre, de baies rouge vif aussi toxiques qu'elles sont attirantes.

CI-DESSUS

L'arum est une herbacée vivace, dressée sur une tige haute de 30 à 50 cm, qu'on appelle aussi pied-de-veau ou gouet maculé. Cette plante bizarre, aux baies rouge vif, habite les bois clairs d'où ses tiges émergent parmi les pervenches et les lierres, les ravins, les bords des ruisseaux ou des mares, les clairières et les talus.

Au printemps, on reconnaît facilement la fleur de l'arum à son grand cornet vert pâle surmonté d'une massue violacée. En termes botaniques, c'est la « spathe », large bractée vert pâle et blanc, qui enveloppe le « spadice », l'inflorescence rougeâtre qui en émerge. Avec son petit air exotique, c'est un véritable piège à mouches.

Ses feuilles vert foncé sont très grandes, entières et sagittées – en forme de flèche ou de fer de lance. Autrefois, elles étaient utilisées en médecine populaire, séchées, pour soigner les affections respiratoires.

Elles disparaissent complètement à la maturation des fruits, entre août et octobre, pour ne laisser que la hampe florale, une sorte de colonne épaisse et d'un beau vert sombre autour de laquelle se serrent des baies regroupées en un épi serré. Attention aux enfants, elles sont aussi toxiques que leur couleur rouge orange est lumineuse et attirante...

L'arum est aujourd'hui une plante utilisée couramment dans les jardins. On le trouve dans les jardinerie, en petits godets de vivaces.

Belladone

Atropa belladonna - Baies très toxiques

La « belle dame » est sans doute la plus redoutable des baies, ce qui lui vaut les surnoms d'herbe empoisonnée, de morelle furieuse ou de mandragore baccifère.

Elle est terriblement vénéneuse en raison des alcaloïdes qu'elle contient : deux à trois de ses baies peuvent tuer un enfant, une quinzaine un adulte. Les symptômes caractéristiques de l'empoisonnement sont des troubles digestifs, une importante sécheresse de la bouche avec une forte sensation de soif, et des troubles de la vision dus à la dilatation des pupilles.

Au XVI^e siècle, on tirait de ses fruits une teinture rouge dont les Vénitiennes se servaient pour se farder les paupières ; cette substance « empoisonnée » leur dilatait les pupilles et donnait à ces femmes un air rêveur irrésistible...

Escargots, lapins et oiseaux – en particulier les cailles – sont insensibles au poison de ces baies. Mais attention, il paraît que la chair des animaux qui consomment de la belladone devient toxique...

On rencontre cette plante çà et là un peu partout en Europe, plutôt sur sol calcaire et souvent dans les anciens jardins abandonnés. Ses baies noires et luisantes, enchâssées dans le calice en étoile à cinq branches, apparaissent d'août à septembre. Elles ont la taille d'une cerise ou d'une noisette et voisinent avec des fruits encore verts et des fleurs tout juste ouvertes.



Méfiez-vous de cette « belle dame » brune à la peau brillante : ses baies noires et luisantes, qui apparaissent au cœur de l'été dans leur collerette à cinq branches, sont parmi les plus toxiques.

CI-DESSUS

Épine-vinette

Berberis vulgaris – Baies comestibles



La baie de l'épine-vinette, rouge vermillon, à l'allure coquine, est piquée à son sommet d'une petite tête d'épingle noire. Sous le nom de Berberis, de multiples variétés horticoles envahissent aujourd'hui les haies des jardins d'agrément.

CI-DESSUS

Jadis très commune, l'épine-vinette fut détruite par les agriculteurs qui lui reprochaient d'héberger la rouille du blé, un dangereux parasite des céréales. L'arbrisseau s'est alors réfugié sur les pentes rocailleuses et les coteaux montagneux où il continue de rougir à la lisière des bois, au bord des chemins ou dans les haies. Ses longs fruits écarlates pendent en grappes très fournies sous la garde épineuse de ses rameaux cannelés. En mai ou en juin, ils se couvrent d'une multitude de grappes de petites fleurs jaunes qui ressemblent, en plus petit, à celles des cytises.

Ramassées bien mûres, en septembre ou en octobre, les baies de l'épine-vinette ont une saveur aigrelette, vineuse et sucrée. Riches en vitamine C, rafraîchissantes et toniques, elles permettent de préparer des confitures, des sirops et des gelées, mais elles se consomment aussi sous forme de condiment, macérées dans du vinaigre à l'estragon, à la façon des câpres.

En Scandinavie, elles sont utilisées pour fabriquer une boisson alcoolisée et fermentée, un peu comme on fait le vin, d'où ses surnoms de vinetier et de pisse-vinaigre !

Comme l'épine-vinette se conserve parfaitement en séchant, sans perdre son teint vermillon ni sa jolie forme, elle permet de confectionner des bouquets ou des couronnes qui tiendront tout l'hiver dans la maison, mais attention à vos mains car ses longues épines à trois pointes sont redoutables.

Bryone dioïque

Bryonia dioica – Baies toxiques



De la famille des courges, comme les cornichons et les concombres, la bryone, que l'on appelle aussi couleuvrée, est une des plantes grimpantes sauvages les plus courantes dans les haies, les broussailles, les friches, les terrains vagues, les lisières, les endroits caillouteux, les murs et les clôtures.

C'est une liane vivace aux feuilles ressemblant à celles de la vigne, mais plus petites, velues et rugueuses, et aux rameaux munis de longues vrilles tire-bouchonnées qui peuvent atteindre plus de trente centimètres et trouvent à s'enrouler partout. À l'automne, elle prend des airs de guirlande et s'accroche au cou

des arbustes tel un collier de perles rouge vif. Ses grosses racines charnues lui ont également valu les surnoms de navet du diable et de rave du serpent.

Mais tout n'est pas mauvais chez cette plante peu attirante puisque la médecine homéopathique l'utilise abondamment, en particulier pour sa faculté de soigner les rhumatismes les plus récalcitrants.

Les fruits de la bryone dioïque, très toxiques, pendent en grappes rouges et globuleuses et persistent sur leurs tiges desséchées jusque tard dans la saison.

CI-DESSUS

Châtaigne

Castanea sativa – Fruits comestibles

Une, deux, souvent trois belles brunes aux reflets acajou pointent leur nez sous un petit pinceau de poils doux. Élégantes, la peau bien lisse, les châtaignes s'attardent jusqu'en novembre dans leur chambre aux parois soyeuses. Mais le cocon se montre sous des dehors beaucoup plus piquants : c'est sous la bogue hérissée de fines épines qu'il faut aller les chercher. On les ramasse au sol et si le gel s'en mêle, elles n'en seront que meilleures, sucrées à point.

La récolte des châtaignes est un des grands moments de l'automne. Elles ont sauvé de la disette bien des régions pauvres aux terres ingrates, à l'époque où la pomme de terre était encore inconnue. Riche en amidon, proche du blé par sa composition et ses prin-

cipes nutritifs, la châtaigne sert encore, comme au Moyen Âge, à fabriquer de la farine. C'était alors la seule céréale disponible. C'est pourquoi le châtaignier a été surnommé l'arbre à pain.

Les châtaigneraies forment parfois de véritables vergers. Gardez-vous alors d'y entrer, ce sont des propriétés privées. Mais dans des régions comme le Limousin, les châtaigniers sont partout et personne ne viendra vous disputer votre cueillette...

Le châtaignier a un port admirable. Il est capable d'atteindre trente mètres de hauteur et vit très vieux, pouvant atteindre deux ou trois mille ans ! Il commence à donner vers huit ans et est en pleine force de production vers la cinquantaine. Longues, étroites et pointues, ses feuilles ont des dents aiguës et une nervure centrale très marquée.

Pour mettre fin à l'éternelle confusion entre châtaigne et marron, il faut savoir que la première est un fruit à plusieurs graines, tandis que le second est tout seul dans sa bogue. De plus, l'amande d'une châtaigne est cloisonnée tandis que le marron est entier. Ce dernier est une variété de châtaigne issue du châtaignier marronnier. Attention toutefois car le marron d'Inde est très toxique.



Tapis dans leur écrin d'aiguilles, les châtaignes, qui portent bien leur nom d'oursin terrestre, se ramassent au sol à l'automne. Après une gelée, elles ne sont que plus douces et sucrées.

CI-CONTRE ET À DROITE



Pour faciliter l'épluchage des deux peaux des châtaignes, on les passe sur le feu, à la vapeur ou dans l'eau bouillante. Fendues en plein cœur à la pointe du couteau, on les grille à la poêle ou directement sous la cendre. Toutes croustillantes, elles dégagent un parfum de brioche ou de pain chaud sorti du fournil prompt à réveiller l'appétit. Ça sent l'hiver, le bois, la cheminée, ce plaisir tout chaud de se brûler les doigts en épluchant les châtaignes. On souffle dessus avant de les porter à la bouche, mais l'impatience est trop forte. Alors on mordille du bout des dents leur surface dure et lisse, et leur chair farineuse nous enrobe le palais... nous transportant comme par magie sous l'arbre, au milieu des bogues.

Mais les châtaignes ne se dégustent pas seulement grillées au feu de bois. Elles se prêtent à toutes les préparations culinaires, à l'eau, au lait, au jus, en purées, crèmes, confitures, glaces ou confiseries...

GLACE AUX MARRONS

Mélangez énergiquement pendant deux bonnes minutes 225 g de crème de marron vanillée avec 1 jaune d'œuf, 250 g de crème fraîche et 1 cuillère à soupe de Grand-Marnier. Versez dans une terrine. Recommencez l'opération avec une deuxième quantité égale d'ingrédients et incorporez doucement au reste. Versez l'ensemble dans un moule métallique et faites durcir au moins 5 heures, si possible jusqu'au lendemain.

Préparez alors le glaçage en faisant fondre au bain-marie 250 g de chocolat noir avec 3 cuillères à soupe de lait, 1 de liqueur et 25 g de beurre.

Retirez du feu et ajoutez encore 25 g de beurre en remuant vivement. Réservez.

Démoulez la glace en plongeant rapidement le fond du moule dans de l'eau chaude mais surtout pas bouillante. Couvrez avec le glaçage et remettez au réfrigérateur ou au freezer.

BOCAUX DE CHÂTAIGNES CONFITES AU SIROP VANILLÉ

Épluchez parfaitement 1,5 kg de châtaignes déjà cuites. Vérifiez avec la pointe d'un couteau que leur chair est tendre.

Faites bouillir dans un grand récipient 400 g de sucre roux et 1 litre d'eau. Quand le sucre est complètement dissous, ajoutez les châtaignes et une gousse de vanille fendue. Portez à ébullition puis coupez le feu. Une fois refroidi, couvrez et laissez macérer une nuit avant de remettre sur le feu. Dès l'ébullition atteinte, prélevez les châtaignes avec une écumoire, mettez-les dans des bocaux ébouillantés, arrosez-les avec 25 cl de cognac et couvrez-les de sirop. Fermez hermétiquement et stérilisez à l'eau bouillante à 110° pendant 50 minutes. Laissez tiédir avant de sortir du stérilisateur.

SOUPE DE CHÂTAIGNES

Faites cuire à l'eau 500 g de châtaignes, puis épluchez-les. Réservez-en une poignée et passez le reste à la moulinette. Sur feu doux, incorporez à la purée 1 litre de lait, travaillez au fouet en portant doucement à ébullition, ajoutez du quatre-épices, du sucre de canne, une pincée de cannelle et continuez la cuisson 10 minutes. Hors du feu, ajoutez une bonne cuillère à soupe de crème fraîche et fouettez gentiment. Juste avant de servir, émiettez grossièrement les châtaignes mises de côté.

Orange amère

Citrus aurantium – Fruits comestibles

Le bigaradier donne ses fruits en plein hiver après avoir embaumé l'air de ses élégantes fleurs blanches. Ce petit épineux du midi de la France tend vers le soleil le vert intense de ses feuilles épaisses et sert de porte-greffe à bien des espèces.

Ses fleurs fraîches distillées donnent l'huile essentielle de néroli, du nom de la duchesse qui en fit son parfum préféré au XVII^e siècle. Ses jeunes pousses et ses feuilles produisent quant à elles l'huile essentielle de petit grain, qui entre dans la fabrication de l'eau de Cologne.

Piquées de clous de girofle et épicées, les oranges amères deviennent des pommes d'ambre qui parfument agréablement l'at-



mosphère; la variété de Séville est paraît-il celle qui s'y prête le mieux.

La séville n'est pas orange à manger crue, mais elle fait d'excellentes confitures. Sa pulpe si acide, si amère, la destine à la préparation d'écorces confites, de liqueurs amères – les bitters – ou douces comme le curaçao, ainsi que de boissons toniques. Découpée en lanières, confite et enrobée de chocolat, elle se transforme en friandises : les sarments.

VINAIGRE AU CITRON ET À L'ORANGE

Coupez en très fines lamelles les zestes d'un citron et d'une orange amère non traités et détaillez la pulpe d'orange en menus morceaux. Mettez en bouteille dans 1 litre de vinaigre de fruits avec 3 feuilles de mélisse séchées et bouchez.

VIN D'ORANGES

Versez 1 litre d'armagnac dans 4 litres de vin de Cavalaire, sec et jaune. Plongez dans ce mélange 4 oranges amères et 1 citron coupés en lamelles, 1 bâton de vanille et 600 g de sucre de canne. Faites macérer dans un bocal hermétiquement fermé pendant 50 jours, puis filtrez et mettez en bouteilles.

*L*amelles d'orange amère confite et eau de fleur d'oranger : deux préparations du fruit du bigaradier, un petit arbuste épineux du Midi qu'on utilise aussi pour la fabrication d'huiles essentielles et d'eau de Cologne. Piquées de clous de girofle et épicées, les oranges parfument la maison.

CI-CONTRE

Cornouiller mâle

Cornus mas – Baies comestibles



C'est un des premiers arbres, avec le noisetier, à fleurir dès la sortie de l'hiver. Ses fleurs jaunes apparaissent avant les feuilles. Il abonde en terrain calcaire dans les taillis et les landes sèches et buissonneuses jusqu'à 900 m. Ses rameaux ronds brun jaune à fine écorce écailleuse forment des haies. La méprise semble impossible avec le cor-

Nos lointains ancêtres appréciaient le cornouiller pour son bois, qui fournissait de robustes armes de jet, et pour sa pulpe nutritive, comme en témoignent les nombreux noyaux retrouvés sur des sites préhistoriques.

CI-DESSUS

nouiller sanguin – *Cornus sanguinea* –, ou cornouiller femelle, porteur de fruits noirs légèrement toxiques et amères.

La cornouille – ou corne, ou cuerne dans le Midi – est une drupe semblable à une cerise ovale, au noyau dur comme celui de l'olive.

La teinte des cornouilles s'assombrit dès le mois d'août, et septembre les met à terre.

À peine mûre, la cornouille acide rappelle la groseille. Lorsque sa pulpe s'amollit à l'automne, elle se fait plus sucrée et sa saveur aigrelette est très agréable. On les cueille donc à complète maturité, lorsqu'elles

sont devenues rouge cramoisi et qu'elles sont prêtes à tomber ou déjà au sol. Elles contiennent de la vitamine A et C.

Pline l'Ancien les mangeait comme des pruneaux, séchées au soleil ou au four. Au Moyen Âge, on préparait une sauce aigre-douce faite de cormes écrasées dans du sucre et du vinaigre. Cet ancêtre de notre sauce tomate rehaussait les viandes de sa couleur et de sa saveur.

De nos jours, les cornouilles sont toujours dégustées crues ou cuites, en compotes, gelées ou confitures – en Russie, la confiture de cornouilles, nommée ksil, est très appréciée en raison de sa saveur délicate. En Europe du Sud, on en fait de la limonade et une eau-de-vie distillée.

CONFITURE DE CORNOUILLES

Faites un bouillon d'un demi-litre d'eau avec 1 kg de sucre cristal. Jetez-y 1 kg de grosses cornouilles bien mûres et faites bouillir 5 minutes. Puis égouttez et ôtez les noyaux pendant que le sirop cuit à feu doux. Ajoutez les fruits dénoyautés et poursuivez la cuisson. Quand le sirop enrobe la cuillère, ajoutez un verre de miel sauvage, mélangez et mettez en pots.

OLIVES DE NORMANDIE

Cueillez les cornouilles juste avant la véraison, c'est-à-dire avant qu'elles ne rosissent, encore bien vertes mais complètement formées. Avec 1 kg de fruits, remplissez de petits bocaux en y mêlant une branche de fenouil et une autre d'estragon frais. Vous pouvez aussi en remplir un grand pot de grès. Versez dessus une saumure composée de 50 g de sel par litre d'eau. Couvrez

et gardez au frais à l'abri de la lumière durant deux mois. Vous piocherez alors dedans au gré de vos envies, mais ayez soin de recouvrir après chaque utilisation. Consommez de préférence dans l'année.

Cette préparation a valu au cornouiller le surnom d'olivier de Normandie.

CHUTNEY DE CORNOUILLES

Armez-vous de patience et dénoyautez 1 kg de cornouilles. Faites-les cuire dans un fond d'eau et réduisez-les en purée, puis couvrez-les à peine de vinaigre de cidre. Ajoutez 2 clous de girofle, un petit morceau de cannelle, 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé, 3 de sucre de canne, 4 de raisins secs et du sel. Faites cuire doucement une heure minimum en ajoutant du vinaigre chaque fois que le mélange paraît trop sec. Puis mettez en pots.

Ce chutney est délicieux avec du porc.



Les baies du cornouiller donnent une excellente confiture à la saveur rare et aigrelette appréciée des fins connaisseurs.

CI-DESSUS

Cornouiller sanguin

Cornus sanguinea – Baies toxiques

Le cornouiller sanguin doit son nom à la teinte lie-de-vin que prennent ses feuilles à l'automne et à la couleur de ses rameaux rougeâtres en hiver.

Cet arbrisseau décoratif de plus en plus recherché dans les jardins, de deux à quatre mètres de hauteur, est très commun dans les forêts des terrains calcaires où il buissonne et forme des taillis très fournis. Il fleurit en mai et juin et ses abondantes petites fleurs

blanches deviennent en octobre des baies noires bleutées et globuleuses, amères et légèrement toxiques, qui ne sont guère consommées que par les oiseaux.

Il semble impossible de confondre ses fruits avec ceux du cornouiller mâle, aux baies rouge foncé semblables à des cerises allongées. En revanche, ils peuvent être confondus avec les baies du sureau noir qui, elles, sont comestibles.



L'odeur peu agréable de l'écorce du cornouiller sanguin lui a valu le surnom de bois punais, mais son bois très dur et bien droit fait le bonheur des archers en herbe.

CI-DESSUS

Noisette

Corylus avellana – Fruits comestibles

Il n'est pas inutile de présenter le noisetier, cet arbuste aux longs chatons jaunes qui se balancent au doux vent du printemps et ses fruits serrés les uns contre les autres dans leur couette verte au col de dentelle.

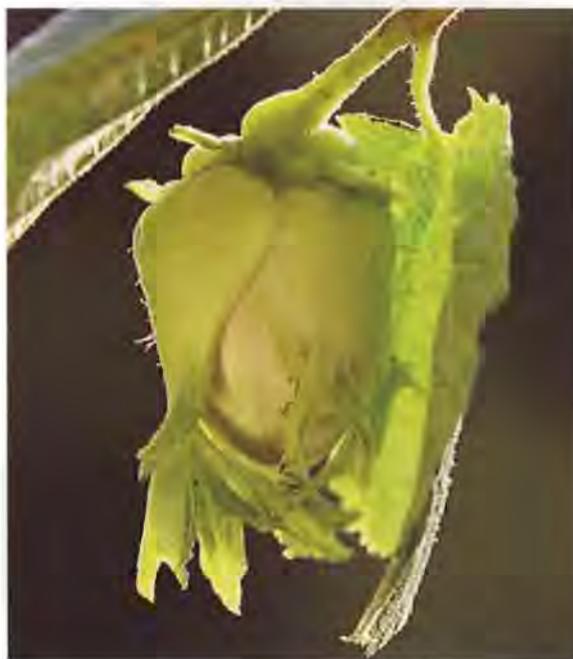
Le noisetier est un arbuste facile à vivre et tout terrain. Il supporte sans rechigner les étés torrides, mais les froidures hivernales tardives peuvent compromettre sa floraison. L'Europe entière en est peuplée.

Symbole de vie et de fertilité chez les Celtes, le noisetier ne manque pas de pouvoirs symboliques. Ses branches servent notamment de baguettes aux sourciers et ses rameaux séchés sont d'efficaces tuteurs pour les plantes d'appartement.

Enfermée dans l'involucre qui la retient, la noisette habillée de vert pâle attend l'automne pour se laisser cueillir – si toutefois les écureuils, ces charmants forbans, ne sont pas déjà passés par là ! Une fois débarrassée de ses bractées fanées, sa coque rousse apparaît dans toute sa douceur satinée. L'amande se conserve très bien sous cette dure enveloppe, mais une fois libérée, il faudra la consommer ou la cuisiner très vite.

La noisette se déguste fraîche ou sèche, entière ou moulue, grillée ou salée, en pâtisserie et en confiserie. On peut même l'utiliser pour en faire une liqueur ou de l'huile.

Très nutritive, elle est néanmoins très digeste et riche en matières grasses, en magnésium et en vitamines B1 et E.



CRÈME DE NOISETTE

Râpez finement 500 g de noisettes décortiquées et mélangez-les à 200 g de sucre de canne et 1 litre de crème fraîche épaisse.

Mettez quelques heures au réfrigérateur.

Savourez la crème à la petite cuillère, avec ou sans gâteaux secs, ou dans des crêpes.

LIQUEUR DE NOISETTE

Râpez 500 g de noisettes décortiquées et faites-les macérer dans 1,5 litre d'eau-de-vie avec un demi-bâton de cannelle.

Une fois libérée de sa coquille, la noisette vous offrira les charmes de sa délicieuse chair ivoire, mais même si vous avez la dent dure, n'essayez surtout pas de l'utiliser pour casser son écorce...

CI-DESSUS

Au bout de deux semaines, filtrez et ajoutez un sirop fait de 200 g de sucre pour 25 cl d'eau. Conservez la liqueur pendant deux mois à l'abri de la lumière avant de la déguster.

VIN DE NOISETTE

Comme pour la liqueur, râpez 250 g de noisettes décortiquées et faites-les macérer dans 1,5 litre d'eau-de-vie auquel vous ajouterez un demi-bâton de cannelle.

Au bout de quinze jours, filtrez et ajoutez un sirop fait de 300 g de sucre chauffé dans 2 litres de vin blanc doux et un bâton de vanille fendu en deux.

Bouchez, serrez votre préparation au frais, attendez deux semaines, filtrez et mettez en bouteilles.

ASPERGES AUX NOISETTES

Faites revenir à la poêle dans du beurre demi-sel les asperges préalablement cuites al dente et bien égouttées. Les asperges et le beurre doivent rester blonds. Versez un soupçon de vin blanc sec ou un filet de jus de citron. Salez, poivrez et parsemez de noisettes grossièrement râpées. Ajoutez quelques noisettes entières, saupoudrez de cerfeuil frais ciselé et servez.



Les noisettes accompagnent de nombreuses recettes de pâtisseries, mais elles se marient aussi agréablement aux préparations salées, dans lesquelles elles ne doivent pas cuire. Dans cette recette d'asperges aux noisettes, où on ne les ajoute, râpées, qu'en fin de préparation, elles mêlent leur saveur douceâtre, rehaussée de cerfeuil et de citron, au parfum des asperges dans un bouquet qui en fait à coup sûr une entrée très remarquée.

CI-DESSUS

Aubépine

Crataegus oxyacantha – Baies comestibles

La « noble épine », dont le nom complet – aubépine épineuse – la décrit parfaitement, habite nos campagnes depuis toujours. Elle était utilisée voilà des siècles pour séparer les parcelles de terrain et servait à constituer les haies vives du bocage. Cet arbuste aux rameaux enchevêtrés s'appelle d'ailleurs *hawthorn* en anglais et *hagedorn* en allemand, c'est-à-dire littéralement « épines à faire des haies ».

En mai, l'aubépine enchante et parfume le printemps de mille et un bouquets de fleurs blanches ou rosées. Puis elle croule, en automne, sous les cenelles, de ravissantes baies rouges qui forment des bouquets ardents dans son épais feuillage lustré, découpé et bien vert.

Ces petites cenelles rouge vif, qu'on appelle aussi « poires à Bon Dieu », sont comestibles, mais fades et farineuses. Cependant, elles sont considérées comme bienfaisantes par la médecine populaire qui utilisait autrefois abondamment ces petits fruits pour leurs vertus sédatives et leurs fonctions régulatrices des problèmes nerveux ou cardiaques.

Les passereaux fréquentent volontiers les jardins entourés de haies d'aubépines. Ils y trouvent au printemps un refuge dense et épineux pour protéger leur nichée et, à l'automne, ils se régalent de ces milliers de petites baies que les hommes d'aujourd'hui leur abandonnent bien volontiers.



Généreuse, l'aubépine croule à l'automne sous les cascades de ses cenelles, ou « poires à Bon Dieu », fades et farineuses mais néanmoins très appréciées des pinsons, des mésanges et des chardonnerets.

CI-DESSUS

Éphèdre

Ephedra distachya – Baies toxiques



L'éphèdre rampe sur les étendues sableuses de l'Atlantique ou de la Méditerranée et grimpe à l'assaut des pentes rocailleuses des montagnes bien exposées, inondant le paysage d'une immense tache rougeoyante. Dans la presqu'île de Noirmoutier, couchée sur le sable, elle tapisse les dunes du littoral jusqu'à l'orée des pinèdes.

Ses touffes de brindilles enchevêtrées, constellées au cœur de l'été de baies roses et satinées, lui ont valu ses surnoms de framboise des sables et de raisin de mer, mais ce n'est pas une raison pour y goûter, ses baies étant

vénéneuses. En revanche, quelques rameaux d'éphèdres associés à des fleurs des champs constitueront de magnifiques bouquets pour décorer les murs chaulés de blanc des maisons du bord de mer.

Parfois le vent semble faire des vagues sur une mer d'éphèdres aux couleurs de corail ; tout près, en tendant bien l'oreille, on entend même l'océan.

CI-DESSUS

Tantôt appelé « framboise des sables », tantôt « raisin de mer », l'éphèdre se gorge d'air marin et se gonfle de chair au soleil de l'été.

À DROITE



Fusain

Evonymus europeae – Baies toxiques

Le fusain d'Europe, aussi appelé bois carré, accompagne bien souvent cornouillers et noisetiers dans nos bois clairs et nos haies.

Ses fruits sont de magnifiques capsules rouge carmin à quatre valves qui, en s'ouvrant, laissent entrevoir des petites graines orange vif suspendues à un filament. De septembre à octobre, elles accrochent aux branches de l'automne leurs milliers de petits bonnets éclatants qui participent à la sym-

phonie des couleurs. On en fait des bouquets gigantesques qui décorent les vestibules des maisons de campagne de leurs baies aux noms évocateurs de bonnet d'évêque, de prêtre ou de cardinal, mais attention de ne pas les porter à la bouche car elles sont toxiques.

Généreux, le fusain a donné son nom au crayon à dessin que l'on fabrique avec son bois, d'abord carbonisé puis réduit en poudre avant de finir sur le papier.



Lorsque le petit bonnet rouge carmin des baies de fusain se déchire, il libère des minuscules graines orange fluo qui ne tiennent qu'à un fil et s'éparpillent aux premiers vents d'hiver. Avant qu'elles n'arrivent à maturité, on confectionne avec ces petits lampions carrés, auxquels nos campagnes ont donné le nom charmant de « bonnet d'évêque », de somptueux bouquets d'automne.

CI-DESSUS

Hêtre

Fagus sylvatica – Fruits douteux

Le hêtre est une force de la nature. Le tronc de cet arbre majestueux, droit et cylindrique, lisse et puissant, hisse ce géant à quarante-cinq mètres de hauteur. Le hêtre est un des arbres les plus répandus dans nos contrées. En climat humide, il s'installe sur de vastes territoires, formant de gigantesques forêts au tapis de feuilles rousses, puisque, sous ses branches, aucune plante ne pousse tant son ombre est épaisse.

Ses feuilles lustrées dessinent un bel ovale bordé de fin duvet. Une fois tombées, elles ne pourrissent pas et forment au sol un tapis épais et doré. Leurs teintes fondues de jaune, bronze, cuivré, roux et brun rouge sont somptueuses dans les grands bouquets d'automne.

Les fruits du hêtre, les faînes, sont de minuscules akènes bruns, luisants et allongés en triangle. Ils vont par deux à l'intérieur de leur petite bogue légèrement feutrée. Les cupules – ou capsules, ou involucre –, hérissées de gros poils rêches non piquants, s'ouvrent en quatre valves dès la fin de l'été pour laisser échapper les faînes.

Ces petits fruits peuvent se consommer crus ou grillés à la poêle, mais les avis sur leur innocuité sont partagés. Certains prétendent qu'une copieuse consommation déclenche de violents maux de tête, voire une sorte d'ivresse frisant la folie. D'autres racontent avoir picoré quantité de faînes sans aucun effet secondaire. Quoi qu'il en soit, elles sont si fastidieuses à décortiquer qu'il

est hautement improbable d'en manger jusqu'à l'indigestion... J'y ai goûté, avec plaisir et sans en ressentir d'ivresse : en bouche, ils développent un agréable goût de châtaigne et de noisette mêlé à une vague astringence.

Pendant les périodes de guerre ou de famine, les paysans les torréfiaient, tout comme les glands d'ailleurs, pour en faire une sorte de café.



Oléagineuses, farineuses et, surtout, à l'innocuité contestée, les faînes du hêtre peuvent être abandonnées sans regret aux estomacs des oiseaux, des écureuils et des sangliers bien qu'elles aient un agréable goût de noisette.

CI-DESSUS

Figue

Ficus carica – Fruits comestibles

Si le figuier est plutôt un arbre des jardins et des vergers, il existe une variété sauvage, appelée aussi caprifiguiier, qu'on ne trouve que sur le pourtour de la Méditerranée.

Sur ces terres ensoleillées où le figuier, avec la vigne et l'olivier, fait partie des trois plantes bénies des dieux, le moindre pan de mur en abrite un. Il colonise les vieilles ruines, s'adosse aux murets des restanques et pousse au bord des chemins arides.

L'été, autour de son tronc, le sol jonché de fruits éclatés ressemble à une tartine de confiture. Selon les lieux et les variétés, les figues gorgées de soleil se récoltent de juin à septembre. Elles sont consommées fraîches ou séchées, en confiture ou cuisinées.

Parmi les variétés cultivées en Provence, la dauphine et la noire de Caromb ouvrent la saison. La première, blanche à peau verte et à la pulpe juteuse, convient bien aux plats salés; la seconde, longue et moelleuse sous sa fine robe violacée, est sucrée à souhait pour les desserts. La violette de Solliès, qui répond aussi au nom de bourjasotte, n'arrive sur les marchés qu'avec l'automne; ronde dans sa peau noire et mate, elle s'ouvre sur une chair grenat, sucrée et parfumée. Délicieuse nature, idéale pour la confiture, elle accompagne aussi la cuisine salée.

FRANGIPANE DE FIGUES ET DE MIEL

Lavez 500 g de figues et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Préchauffez le four à 180° puis, dans un saladier, versez ensemble

50 g de farine, 50 g de sucre en poudre, 50 g d'amandes en poudre et une pincée de sel. Faites une fontaine, cassez dedans 4 œufs entiers, ajoutez 50 g de miel et mélangez au fouet. Puis faites couler petit à petit 200 g de crème fraîche en incorporant toujours au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Versez alors dans un moule en terre beurré. Disposez les figues au tout venant et parsemez de 50 g de noix de beurre. Enfournez 35 minutes et dégustez tiède.

TARTE AUX FIGUES ET AUX PIGNONS

Faites une pâte sablée d'environ 250 g et garnissez-en un moule beurré. Préchauffez le four à 200° et malaxez à la fourchette 125 g de beurre ramolli avec 125 g de sucre en poudre, puis incorporez un à un 4 jaunes d'œufs, 125 g d'amandes en poudre, et enfin 2 cuillères à soupe de rhum agricole blanc. Travaillez le tout afin d'obtenir un beau mélange homogène. Étalez sur le fond de pâte et faites cuire une demi-heure.

Rincez et essuyez 1 kg de figues. Coupez-les en quatre ou en six, selon leur grosseur, dans le sens de la hauteur. Faites-les revenir sans tarder à la poêle – avec délicatesse si elles sont très mûres – sur feu moyen dans un mélange de beurre demi-sel et d'huile d'olive, tandis que dans une autre poêle vous ferez griller sans matière grasse 2 bonnes cuillerées à soupe de pignons. Laissez tiédir le fond de tarte cuit avant de le garnir des figues placées debout, la pointe vers le haut. Badigeonnez avec 3 cuillerées à soupe de gelée de groseilles fondue, parsemez de pignons et mangez tiède ou froid.



FIGUES SÈCHES AU WHISKY

Dans 2 litres d'eau additionnées de 8 morceaux de sucre de canne, faites pocher 30 minutes à feu doux une vingtaine de figues sèches. Laissez-les refroidir dans le sirop, égouttez-les tièdes puis disposez-les dans un plat creux arrosées de 7 cl de whisky pur malt, afin de les faire macérer. Au moment de servir, réchauffez un peu les figues, ajoutez du jus de cuisson et nappez-les de crème fraîche.

FIGUES EN SAUCE AU GINGEMBRE

Amenez à douce ébullition 15 cl de vin blanc avec 15 cl de crème fraîche, une gousse de vanille fendue, 1 cuillerée à soupe de sucre de canne et quelques lamelles de gingembre frais. Liez la sauce avec 1 cuillerée à café de fécule délayée dans un peu d'eau.

Retirez du feu et enlevez la gousse de vanille. Prélevez un peu de sauce pour battre un jaune d'œuf puis reversez dedans en tournant. Préparez un sirop avec 20 cl d'eau et 200 g de sucre. Dès qu'il est cuit, faites-y pocher 12 belles figues fraîches puis égouttez-les. Disposez sur un plat, saupoudrez de cannelle, arrosez de quelques gouttes de gelée de groseilles liquéfiée, ornerez de pistaches décortiquées et versez un peu de sauce autour. Servez la crème au gingembre dans un bol à part.

Le figuier se trouve encore à l'état sauvage au bord des chemins et des talus du Midi méditerranéen, où il porte le nom de caprifiguier. Ses fruits se récoltent gorgés de soleil vers la fin de l'été et se consomment frais ou séchés, en confiture ou en accompagnement de nombreux plats cuisinés salés ou sucrés.

CI-DESSUS

Fraise des bois

Fragaria vesca – Fruits comestibles

La fraise des bois sourit aux premiers rayons de soleil pour s'endormir à l'automne. L'été, vous la verrez rougir le long des chemins et des lisières, grimpée sur les talus ou nichée dans les clairières.

L'arôme de la fraise des bois frise la perfection – son nom vient d'ailleurs du latin *fragare*, embaumer. Elle est désaltérante avec 90 % d'eau, peu calorique et riche en vitamine C, en oligo-éléments et en fibres. Mais c'est d'abord pour son goût qu'on la glisse dans les tartes, gâteaux, sorbets, glaces, coulis, confitures, sirops ou liqueurs.

Il faut la consommer sans tarder : le froid tue son parfum, la chaleur la fait tourner. Elle craint les cuissons vives et n'aime pas l'eau, qui la déleste de ses vitamines et de ses arômes.

MOUSSE DE FRAISES DES BOIS

Pesez 500 g de fraises. Réservez-en 100 g et réduisez le reste en fine purée. Émulsionnez puis ajoutez 5 grains de poivre rose, une pincée de noix de muscade, une de cannelle, une de graines de cumin et les fraises mises de côté. Gardez au frais. Au moment de servir, saupoudrez de quelques feuilles de citronnelle ciselées.

GIVRÉE AUX FRAISES DES BOIS

Sur une assiette, écrasez à la fourchette 150 g de fraises, ajoutez 50 g de sucre et un filet de jus de citron. Dans un bol, battez ensemble 2 jaunes d'œufs et 30 g de sucre jusqu'à ce que le mélange soit blanc et de consistance crémeuse. Versez le

tout dans 200 g de crème fraîche fouettée. Mélangez, dressez dans des ramequins et mettez quelques minutes au freezer. Si vous voulez une mousse absolument lisse, pressez les fruits dans une étamine de coton afin d'en recueillir le jus, et additionnez-le à la crème. Vous pouvez même glisser un petit verre d'eau-de-vie de fruits dans la préparation.

TARTE AUX FRAISES DES BOIS

Travaillez 100 g de farine, 50 g de poudre d'amandes, 60 g de beurre, 1 jaune d'œuf, une pincée de sel et quelques gouttes de vanille. Formez une boule et réservez au frais une demi-heure, le temps que la pâte raffermisse. Étalez-la au rouleau sur 1 cm d'épaisseur. Déposez-la sur une tôle à pâtisserie et mettez-la à dessécher 20 minutes au four à 160°.

Préparez une crème pâtissière avec 25 cl de lait bouillant parfumé de vanille versé sur un mélange composé de 3 jaunes d'œufs, 50 g de sucre et 20 g de farine. Donnez deux ou trois bouillons en fouettant sans arrêt. Laissez refroidir. Ajoutez 3 cuillères à soupe de crème fraîche et un trait de liqueur de fraise des bois. Remuez en soulevant délicatement le mélange. Nappez le fond de tarte avec la crème et garnissez de fraises fraîchement cueillies pour profiter pleinement de leur arôme.

La fraise des bois, telle une clochette gracieuse suspendue à sa fine tige duveteuse et souple, au beau milieu des rosettes brillantes de ses feuilles dentées. Odorante et succulente, elle se cueille avec délicatesse.

A DROITE



Lierre

Hedera helix – Baies très toxiques



Le lierre colonise les murs et les vieilles pierres, monte aux poteaux, escalade les rochers. Intraitable, il avance et étouffe tout. Ce bourreau des arbres va même jusqu'à les asphyxier quand il ne se contente pas d'entraver leur croissance. Les racines à cram-

Cramponné aux vieux murs qu'il habille de vert été comme hiver, le lierre produit, au printemps, de petites baies noires bleutées et toxiques qui servent à confectionner de jolis bouquets ronds ou des centres de tables.

CI-DESSUS

pons de cette plante ligneuse, rampante ou grimpante, l'autorisent à s'accrocher partout. Ses feuilles vert foncé aux nervures claires sont persistantes et très tapissantes.

Il fleurit à l'automne et donne de mars à mai de petites baies toxiques, d'un noir bleuté ressortant bien sur le vert profond du feuillage, rangées en ombelles et portant chacune une sorte de petit chapeau pointu. C'est le moment d'en faire de petits bouquets ronds ou des centres de tables.

Argouse

Hyppophae rhamnoides – Baies comestibles



L'argousier pousse les pieds dans le sable en bord de mer et le long des fleuves. C'est un bel arbuste de fourrés touffus qui peut grimper jusqu'à trois mètres.

Ses feuilles longues et effilées, à la face inférieure argentée, et ses baies orange vif qui forment un fourreau autour de ses longs rameaux épineux, ont séduit les jardiniers. L'argousier est devenu un arbuste décoratif utilisé dans les haies et les massifs.

Ses baies, très acides, se cueillent en septembre ou en octobre et se consomment crues, bien sucrées, ou cuites, en compotes et en gelées. On en fait aussi un jus de fruit très riche en vitamine C, donc fortifiant. En Suède, ces baies servent d'épice pour

relever les sauces ; et en Russie, elles parfument la vodka dite « sibérienne ».

GELÉE D'ARGOUSES

Posez sur le feu une casserole avec 1 kg de baies et 25 cl d'eau. Dès qu'elles éclatent, passez-les dans un linge, puis ajoutez au jus recueilli le jus d'une orange, les zestes râpés de l'orange et d'un citron, et une quantité de sucre équivalente au poids du liquide. Faites cuire le tout 20 minutes. À bonne consistance, mettez en pots.

Sur sol sablonneux, près des cours d'eau, l'argousier est à son affaire. Ses baies orangées peuvent passer une bonne partie de l'hiver sur l'arbuste si la grive et le faisan n'en font pas table rase.

CI-DESSUS

Houx

Ilex aquifolium – Baies très toxiques



Avec ses deux tons de vert pour un de rouge, le houx chante à l'huis des maisons quand vient Noël. Mais il disparaît peu à peu de nos sous-bois et mieux vaut aujourd'hui, afin de le protéger, acheter chez les fleuristes des rameaux issus de variétés cultivées.

CI-DESSUS

Le grand houx, qu'on appelle aussi laurier piquant, fait partie des arbustes qui font flamboyer l'hiver, et les couleurs de ses baies sont celles du Père Noël.

On le trouve dans les sous-bois à la fin de l'automne, lorsque son feuillage d'un vert profond et brillant se détache sur les tapis de feuilles mortes qui jonchent le sol. Ses baies rouge vermillon et luisantes et ses feuilles vertes très découpées, festonnées et gondolées, persistantes, épaisses et si brillantes qu'on les dirait volontiers vernies, font du houx une décoration incontournable pour les fêtes de fin d'année.

Mais il est aussi agréable à contempler que redoutable à toucher... et mieux vaut se munir de gants épais lors de sa cueillette car ses feuilles se terminent par des pointes acérées.

Aujourd'hui le houx hante de moins en moins les sous-bois, disparaissant peu à peu. Aussi est-il préférable de se procurer des rameaux cultivés, vendus sur les marchés à l'approche des fêtes, afin de confectionner les guirlandes, les bouquets et surtout les célèbres couronnes qui symbolisent l'accueil et que l'on accroche à la porte des maisons dans presque tous les pays du nord.

Ses baies sont très toxiques, mais autrefois ses feuilles étaient utilisées par la médecine populaire. Elles servaient, en tisane, à soigner les gripes et les refroidissements et soulageaient la fièvre et les rhumatismes.

Noix

Juglans regia – Fruits comestibles

Déclaré arbre royal au Moyen Âge, le noyer n'a jamais quitté le monde rural. Il doit son élégance naturelle à son port tourmenté, à son écorce grise et à ses longues feuilles souples qui se balancent au moindre vent. Prolifique, il peut donner de 100 à 150 kg de fruits par an.

La plupart des noix proviennent de vergers cultivés, surtout dans le Périgord et le Dauphiné, mais on trouve de nombreux sujets sauvages, ou redevenus sauvages, au bord des chemins ou dans d'anciens jardins abandonnés. En revanche, attention aux noyers plantés en bordure des routes car ils appartiennent en principe à la commune.

Merveille de la nature, la noix s'est dotée de trois enveloppes : le brou, la coquille puis la peau. Le brou, vert, charnu et robuste, la protège lorsqu'elle est sur l'arbre, avant maturité ; son haut pouvoir colorant laisse des traces durables sur les mains, surtout lorsqu'il est encore vert. La coquille caramel, patinée et ridée, révèle, lorsqu'on l'ouvre en deux, une troisième enveloppe, une peau qui colle avec précision aux lobes des cerneaux.

On récolte les noix vertes entre août et septembre et il faut alors retirer leur peau dont l'amertume gâcherait leur douce et fine saveur. En octobre et novembre vient le temps du ramassage : le brou a éclaté, libérant la noix fraîche, et sous la coquille, la peau a perdu son âcreté et le cerneau offre une chair blanche, croquante et laiteuse.



Riche en calcium, en fer, en zinc et en cuivre, la noix se consomme fraîche ou sèche, nature, accompagnée d'une poire et de pain beurré, ou incorporée aux pâtisseries ou aux salades. Les noix sèches sont plus difficiles à digérer ; elles ont tendance à irriter les muqueuses de la bouche et peuvent déclencher des aphtes.

VIN DE NOIX

Au mois de juin, ramassez 10 belles noix vertes. Ôtez les queues avant de concasser avec une fourchette les noix tout juste formées sous la

*Qu'y a-t-il à l'intérieur d'une noix ?
Du calcium, du fer, du zinc et du cuivre, mais aussi
une saveur incomparable qui sait particulièrement
bien chanter entre la poire et le roquefort.*

CI-DESSUS



coque encore molle et le brou tendre. Placez-les dans un pot en grès. Versez dedans 400 g de sucre et complétez avec 1 litre de vin blanc sec. Remuez, puis recouvrez hermétiquement et laissez macérer deux mois. Une fois décanté, filtrez et mettez en bouteilles. Le vin de noix, rafraîchissant lors des grosses chaleurs, est réputé pour ses vertus dépuratives et digestives.

Il y a mille choses à inventer avec une coquille de noix. Autrefois, dans la nuit de la Chandeleur, on lançait au fil de l'eau ces frêles esquifs emplies d'huile et dont le mat en chandelle irisait les rivières.

CI-DESSUS

TARTE CORSE AUX NOIX

Délayez 400 g de farine de châtaigne dans de l'eau, puis ajoutez 10 cl d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de lait et une pincée de sel. La pâte doit avoir la consistance de celle du clafoutis.

Versez dans la préparation 250 g de noix décortiquées concassées ainsi que 100 g de raisins secs rendus moelleux par quelques heures de trempage dans un peu de rhum blanc agricole. Beurrez un plat à tarte, versez-y le mélange et passez à four chaud 20 minutes. Savourez tiède ou froid le matin au petit-déjeuner ou à quatre heures au goûter.

Genévrier

Juniperus communis – Baies comestibles

Le genévrier est le résineux le plus répandu de l'hémisphère nord. Résistant au froid, on le trouve jusqu'en Islande mais il apprécie aussi le soleil et les terres sèches du Midi. Il se couche et rampe à la montagne ou se dresse en colonne dans les plaines.

Le genévrier porte ses baies à longueur d'année. Vertes ou noires bleutées, couvertes de pruine, ces baies sont en fait des écailles résineuses charnues et soudées, à l'arôme très prononcé. Elles se récoltent encore assez fermes mais bien foncées.

Le genièvre est surtout employé comme condiment – la choucroute ne peut s'en passer ! Mais il parfume aussi les courts-bouillons, les pâtés, les salaisons, l'huile d'olive... Il sert à confectionner des liqueurs et des eaux-de-vie, dont le gin. On en fait même une confiture, très noire, à déguster sur des tartines de pain beurré ou du fromage blanc. Il fournit une huile essentielle et apporte sa note particulière aux pots-pourris d'ambiance.

VIN DE GENIÈVRE

Écrasez la valeur d'un gros bol de baies de genièvre. Versez cette purée dans un bocal avec 20 morceaux de sucre. Couvrez d'un litre de vin blanc et laissez reposer quinze jours avant de mettre en bouteilles.

GELÉE DE BAIES DE GENIÈVRE

Déposez les fruits dans une bassine et recouvrez-les d'eau. Faites bouillir une heure puis écrasez

les baies sur un tamis pour en recueillir le jus. Pesez et ajoutez 700 g de sucre par litre. Portez à ébullition, écumez souvent et laissez cuire jusqu'à obtenir un sirop épais. Mettez en pots.



Vertes ou noires, les baies de genièvre à l'arôme si particulier, qui sont en fait des écailles résineuses, se récoltent après les premiers gels, lorsqu'elles sont encore assez fermes mais bien foncées.

CI-DESSUS

Chèvrefeuille

Lonicera – Baies très toxiques



Les chèvrefeuilles, qui parfument de plus en plus les haies de nos jardins d'agrément, produisent à l'automne des baies toxiques. Celles du chèvrefeuille des bois ressemblent dangereusement aux groseilles.

CI-DESSUS

Les chèvrefeuilles, ces arbustes grimpants qui parfument les haies ou les sous-bois au mois de juin et dont les enfants aiment sucer le suc des fleurs, deviennent de véritables dangers lorsqu'ils sont en fruits. Toutes les variétés de chèvrefeuilles produisent des baies toxiques, mais cela ne les empêche pas d'être de plus en plus cultivées dans les jardins d'agrément où ils font merveille.

Dans la nature, attention au camérisier, ou chèvrefeuille à baies noires – *Lonicera nigra* –, dont les baies siamoises sont soudées par la base et pendantes. On peut les confondre avec des myrtilles et les cueillir par mégarde, car les branches basses du camérisier poussent sur les mêmes lieux et se mêlent parfois aux myrtilles dans les forêts de montagne.

Les baies du chèvrefeuille des bois, ou broque-bique – *Lonicera x ylostemum* –, groupées en petites grappes serrées, ressemblent aux groseilles et tentent les enfants lorsqu'elles mûrissent en septembre.

Le chèvrefeuille à balais – *Lonicera alpigena* –, dont les jeunes rameaux ont longtemps été utilisés pour confectionner des balais, produit des baies jumelles, accolées sur un même pédoncule.

Les chèvrefeuilles se plaisent presque partout, dans les bois, les haies, les lisières, en plaine et sur les versants des collines. Seul le chèvrefeuille noir préfère le climat de la montagne où il grimpe parfois jusqu'à deux mille mètres d'altitude.

Pomme sauvage

Malus communis – Fruits comestibles



Les pommiers sauvages habitent les haies ensoleillées des bordures de forêts dans l'Europe entière. Le premier d'entre eux serait apparu sur terre il y a plus de soixante millions d'années et leur fruit symboliserait la terre dans toute sa rondeur.

La pomme est, paraît-il, le fruit le plus consommé en Europe. En manger tous les jours conserve une santé de fer, comme le rappelle un vieil adage britannique : « *An apple a day, doctor away* »...

Un temps menacées par les marchés intensifs, les variétés de pommes anciennes et sauvages sont remises au goût du jour par des associations aux noms évocateurs : l'Association des croqueurs de pommes, Les Mordus de la pomme, Sauve qui pomme... Résultat : pas moins de six mille pommes de

table et environ mille pommes à cidre ou à cuire sont aujourd'hui recensées !

D'août à octobre, c'est le moment de croquer la pomme sauvage, ou pommotte, de la fondre en compote ou d'en faire du cidre si elle est trop acide. Il faut ôter la peau, le cœur et les pépins pour la préparer, mais son petit goût sauvage et acidulé récompensera votre patience. Mélangée à la poire, elle compose des crumbles délectables et parfume à merveille le ventre du canard. Glissez-la aussi en petits dés dans une salade d'endives et de noix, ou faites-la cuire dans vos pâtisseries.

Quel plaisir de rencontrer au détour d'un chemin un vieux pommier rabougri chargé de modestes fruits rouges, rosés et verts, presque ronds, plus ou moins sucrés, parfois un peu âpres...

CI-DESSUS

Mûre du mûrier

Morus nigra – Fruits comestibles

Le mûrier noir, qu'on appelle amourié ou laubre d'or en Provence, est un arbre originaire de Perse qu'on ne trouve que dans les régions méditerranéennes.

Son fruit, la mûre ou amour, d'abord blanc, devient d'une couleur noire pourprée lorsqu'il est à maturité. Il est très riche en vitamines A et C, d'une saveur un peu douceâtre, très sucrée, et se mange frais. Il faut lui retirer la queue centrale qui reste ferme et sans goût. On en fait encore des confitures ou des sirops et ces derniers, autrefois, étaient utilisés pour soigner les maux de gorge.

Une autre variété, le mûrier blanc – *Morus alba* –, a été principalement acclimatée en Europe à partir du XVI^e siècle pour nourrir de ses feuilles les vers à soie, ou bombyx du mûrier. Elle produit une mûre blanche, elle aussi comestible, mais beaucoup moins intéressante. L'arbre, entièrement dépouillé de ses feuilles chaque année, prenait des formes tourmentées qui animent encore le paysage provençal depuis la disparition de la sériciculture.

Aujourd'hui, le mûrier est présent comme arbre d'ombrage dans les jardins d'agrément avec de nouvelles variétés dont certaines, pour ne pas salir les terrasses, sont même dépourvues de mûres !



Dans l'Antiquité, Grecs et Romains appréciaient déjà le goût un peu sûre et douceâtre des fruits du mûrier noir, qui n'a pas grand-chose en commun avec celui des mûres du roncier.

CI-DESSUS

Figue de Barbarie

Opuntia ficus indica – Fruits comestibles



Le cactus, rapporté du Mexique par Christophe Colomb, s'est tout de suite acclimaté au pourtour méditerranéen dont il apprécie les rocailles. À l'état sauvage, on le trouve surtout en Grèce et en Espagne.

Le figuier de Barbarie est couvert de petites touffes d'épines éparées. Ses fleurs s'épanouissent tout au long du printemps au sommet de ses grandes oreilles, en un rang serré sur la crête. Cette superbe floraison de corolles jaune orangé largement étalées cède ensuite la place aux fruits vert bleuté qui vireront au jaune orangé à maturité.

S'attaquer à une figue de Barbarie n'est pas sans risque. Avant d'en cueillir une ou d'ôter ses dards, enfiler une paire de gants fins mais résistants. Autrement, vous n'échapperez pas

aux multiples piqûres douloureuses assorties d'interminables démangeaisons qui durent tant que la minuscule épine n'a pas été enlevée de la peau.

En Espagne, les barbaries sont d'ailleurs vendues déjà épluchées. Pour trois fois rien, vous repartez avec une douzaine de fruits prêts à être mangés. Dans la région de Malaga, on croise de grandes charrettes chargées de figues gardées entre des pains de glace. Il n'y a qu'à commander pour se désaltérer de chair fraîche, pulpeuse, douce et sucrée.

La figue de Barbarie, à la chair pulpeuse, douce et sucrée, désaltère surtout les peuples du pourtour méditerranéen, mais c'est un fruit à prendre avec des gants!

CI-DESSUS

Alkékenge

Physalis alkekengi – Fruits comestibles

À l'état sauvage, on trouve l'alkékenge – ou coqueret, ou amour-en-cage, ou physalis... – dans les vignes ou sur les terres incultes pourvu qu'elles soient bien exposées, car il recherche le soleil. Mais on le plante de plus en plus souvent dans les jardins pour le faire sécher et orner les bouquets d'hiver de ses gais lampions.

Ceux-ci ne sont autres que le calice enflé des fleurs, qui se développent jusqu'à maturité du fruit. Si la peau se déchire, on aperçoit tout au fond la baie rouge parfaitement

ronde, grosse comme une tomate cerise, emprisonnée dans sa cage que le temps transformera en fine dentelle.

Récoltées d'août à octobre, les baies acidulées se mangent crues, dans des salades de fruits, marinées au vinaigre, en gelée ou en sirop.

Lors des préparations culinaires, évitez le contact de la baie avec le calice, qui lui transmettrait son amertume.

FRIANDISES

Ôtez l'enveloppe des baies, puis enfoncez-leur une pique en bois et trempez-les dans du chocolat fondu, ou roulez-les dans un caramel liquide. La douceur de l'enrobage se marie avec originalité à l'acidité du fruit.

GELÉE D'ALKÉKENGES

Pour tirer les fruits de leur cachette, allez les chercher au fond de leurs lampions-calices.

Mettez les baies avec un tiers de leur volume en eau dans une casserole, portez à ébullition puis faites cuire 10 à 15 minutes.

Passez au moulin à légumes, pesez le jus, ajoutez 750 g de sucre par kilo et mélangez.

Ramenez à ébullition et laissez cuire encore un quart d'heure avant de mettre en pots.



Le coqueret, ou amour-en-cage, ressemble à un lampion lumineux. En séchant, ses petites vessies se réduisent peu à peu jusqu'à devenir de fines lanternes semi-transparentes.

À GAUCHE ET À DROITE



Pigne de pin

Pinus pinea – Graines comestibles



La pigne est la graine du pin parasol, un arbre typique du pourtour méditerranéen qui pousse jusque dans les régions atlantiques au nord de la Loire, pourvu qu'il ait la tête au soleil, les pieds dans le sable et l'eau de la mer à proximité.

Ces graines, nues, sont dites gymnospermes, par opposition aux graines encloses, ou angiospermes. Sous leur parasol, les pignes de pin logent directement entre les écailles de leur cône, sans autre protection.

Il faut trois ans au cône pour arriver à maturité. Et c'est au mois de juin que ses écailles vont s'écarter, libérant les graines ailées

et l'amande qu'elles contiennent : la pigne.

Les pignes de pin rancissent vite et doivent être rapidement consommées après récolte. On les croque salées à l'apéritif, on les utilise en pâtisserie et en confiserie ou dans quelques recettes élaborées comme la pastilla marocaine ou le poulet farci à la grecque. Elles agrémentent de leur léger goût résineux les soupes de fruits au sirop et les salades vertes. Au Maroc, on verse le thé brûlant sur des feuilles de menthe et des pignes.

Une fois les graines récoltées, il reste ces jolis cônes de pin à la délicieuse odeur de résine. Jetez-les au feu pour remplir la maison de leur parfum et poussez le raffinement jusqu'à les arroser de quelques gouttes d'huile essentielle avant que la cheminée ne diffuse leurs fragrances.

*Symboles de l'accueil en Afrique du Nord,
la menthe et le thé vert ont de délicieux complices :
les pignes du pin parasol au goût légèrement résineux
les accompagnent à merveille.*

CI-DESSUS

Pistachiers térébinthe et lentisque

Pistacia terebinthus – Baies comestibles • *Pistacia lentiscus* – Baies toxiques



Très abondant en Méditerranée, dans le maquis et la garrigue, le pistachier térébinthe pousse ses incursions jusque dans certains terrains secs de zones plus septentrionales.

Son écorce produit une résine odorante qui se solidifie à l'air, la térébenthine, et, comme la plupart des conifères, sa résine distillée produit de l'essence de térébenthine.

Les baies rougeâtres du pistachier térébinthe s'accrochent comme des petits grelots aux rameaux en formant des grappes assez longues.

Elles sont très aromatiques et sont mûres entre septembre et octobre, lorsqu'elles deviennent brunes. On peut les transformer en condiment, confites au vinaigre, un peu à la manière des câpres.

En revanche, les baies du pistachier lentisque sont toxiques. D'abord rouges puis noires, elles se nichent au creux des feuilles en groupes assez denses. On en tire un « mastic », une sorte de résine fortement odorante qui sert à fabriquer de la colle et des ciments utilisés par les dentistes pour préparer leurs pansements.

Autrefois, à l'est du bassin méditerranéen, les paysans mâchonnaient très souvent cette résine, un peu à la manière du chewing-gum.

Les baies rouge foncé du pistachier térébinthe s'accrochent en longues grappes à ses rameaux. Elles se cueillent entre septembre et octobre, et se consomment comme un condiment, confites dans du vinaigre.

CI-DESSUS

Cerise sauvage

Prunus avium – Fruits comestibles

Disséminé à travers toute la France dans les forêts et les bois clairs, le cerisier sauvage parcourt plaines et collines, grim pant jusqu'à 1 300 m d'altitude, toujours en quête de lumière.

La cerise sauvage, ou merise, est un petit fruit rouge ou noir luisant très juteux. Sa saveur est en général exquise, même si certaines variétés un peu amères lui valurent jadis le nom d'amérisse. Hommes et oiseaux se la disputent : les étourneaux, les grives et les merles s'en gavent littéralement de juin à juillet.

Proche parente de la prune, la merise est de la même famille botanique que l'amande, la pêche et l'abricot.

Ferme, rebondie, lisse et brillante, la cerise est une aguicheuse et il est difficile de résister à la tentation de la déguster sur l'arbre. En remplir un panier nécessite bien de l'adresse et de la patience, à cheval sur les branches ou accroché à l'échelle. Et il en faut pour garnir les bœufs de cerises au sirop ou à l'eau-de-vie, et pour confectionner le clafoutis ou la marmelade...

Tonique et reminéralisante, la cerise sauvage est riche en potassium et en provitamine A. Avec une poignée de queues de cerises séchées et infusées dans de l'eau bouillante, vous obtiendrez une décoction diurétique. Les cerises sont recommandées aux diabétiques.

Très riches en fibres, par conséquent en cellulose, elles se gonflent d'eau dans l'es-

tomac. Boire en même temps que l'on mange des cerises, ou juste après, est donc déconseillé sous peine de ballonnement.

SOUPE DE CERISES SAUVAGES

Sur feu doux, faites cuire 500 g de cerises dénoyautées dans 50 cl d'eau et autant de vin rouge (côtes-du-rhône ou madiran) ; sucrez légèrement. Passez le jus et réservez les fruits. Faites un roux blond avec 1 cuillère à soupe de farine tamisée et 2 noix de beurre demi-sel ; ajoutez lentement le jus en tournant avec une cuillère en bois. Après deux ou trois bouillons, versez dans la sauce les cerises cuites et réchauffez-les à feu vif. Dégustez sur de la brioche ou des petits croûtons de pain dorés dans du beurre chaud.

CERISES AU VIN D'ÉPICES

Portez à ébullition 500 g de cerises équeutées dans 50 cl d'eau avec 50 g de sucre, puis réduisez le feu et laissez cuire à couvert 7 minutes avant d'égoutter.

Dans une autre casserole, faites bouillir puis cuire doucement un quart d'heure 50 cl de vin rouge avec 30 g de sucre, un bâtonnet de cannelle, un clou de girofle et une lamelle de zeste de citron et d'orange non traités. Faites un peu réduire et versez la préparation sur les cerises.

Le temps des cerises sauvages, c'est aussi celui des meilleurs clafoutis et crumbles, mais ne dénoyautez pas les fruits car sinon les cerises perdent leur jus et ramollissent la pâte.

À DROITE



Passez au réfrigérateur et servez parsemé d'amandes ou de noisettes pilées.

Elles accompagnent aussi très bien une canette rôtie. Dans ce cas, faites cuire les cerises directement dans le vin épicé après le premier bouillon.

CONFITURE DE CERISES

Pour faire des confitures, mieux vaut associer les cerises, pauvres en pectine épaississante, aux groseilles.

Mettez à cuire dans une bassine 2 kg de cerises dénoyautées – avec le jus récupéré au dénoyautage – pour 1,5 kg de sucre. Portez à ébullition

en remuant de temps à autre avec l'écumoire pour éviter que cela n'accroche. Au premier bouillon, coupez le feu et versez sur un tamis ; laissez égoutter. Remettez le jus à cuire pour qu'il épaisse. Lorsqu'il nappe la cuillère, ajoutez les cerises avec le jus de 2 pommes vertes et quelques gouttes de jus de citron. Laissez à feu moyen une dizaine de minutes, jusqu'au grand perlé. Faites réduire si nécessaire, puis lancez à gros bouillons le temps de voir la cerise se recroqueviller, signe qu'elle est confite à point. Écumez et remplissez les pots. Couvrez aussitôt après avoir protégé la surface de papier sulfurisé imbibé de kirsch.



Quand nous chanterons le temps des cerises... De juin à juillet, il est court et la merise, la cerise sauvage, rouge ou noire, luisante et gorgée de jus, ne tient pas longtemps sur l'arbre. Sa saveur exquise, un peu amère, attire autant les promeneurs gourmands que les étourneaux, les grives et les merles.

CI-DESSUS

Prune myrobolan

Prunus cerasifera – Fruits comestibles

On trouve le prunier myrobolan depuis toujours, en Europe, au bord des chemins, sur les talus, dans les lisières et dans les haies de la campagne.

Ses prunes, le plus souvent carmin mais parfois jaunes, grosses comme de belles cerises, légèrement en forme de cœur sous un grain de peau superbe, sont charnues et pleines de jus. Récoltées d'août à septembre,

ces prunes-cerises sont d'une douceur à peine acidulée et s'accommodent aussi bien natures qu'au sirop, en conserve ou en confiture.

Autre fruit sauvage, la prune de Briançon ne se trouve que dans les Alpes du Sud. Jaune dorée mais très âpre, elle ressemble à un abricot et ne sert qu'à la fabrication de confitures. Le Queyras s'en est fait une spécialité régionale artisanale.



Les fruits du prunier myrobolan dans les hauts de Cagnes-sur-Mer : on les y appelle aussi prunes-cerises. Le plus souvent carmin, ils apparaissent parfois dans une robe jaune. La prune, dit-on, serait entrée en France avec les croisades lorsque, en 1148, les croisés stoppés net devant les portes de Damas en rapportèrent le prunier pour ne pas revenir bredouille. Raillés, on leur reprocha d'avoir organisé l'expédition « pour des prunes ».

CI-DESSUS

Prunelle

Prunus spinosa – Baies comestibles

Au cœur de l'été, les impénétrables buissons épineux du prunellier se couvrent de petites billes bleu noir habillées de prune. À cette époque, peu charnues et très astringentes, les baies sont quasiment immangeables et il suffit de planter une dent dans une prunelle du mois d'août pour comprendre le sens du mot âpre !

Il faudra attendre un bon coup de froid pour y retourner : l'hiver engourdit la revêche qui se fait plus douce. Et si les oiseaux ne s'en mêlent pas, elle peut rester jusqu'en mars accrochée aux branches nues de son arbuste. Adoucie et ridée, elle sera alors acceptable en compote ; en revanche, elle donnera une excellente eau-de-vie et une liqueur tout aussi réputée.

LIQUEUR DE PRUNELLE

Après les avoir lavées et séchées, écrasez 300 g de fruits et concassez les noyaux. Mettez en bocal dans 1 litre d'eau-de-vie de fruits à 45° et fermez. Laissez macérer deux mois en agitant une fois par semaine.

Passer ensuite au tamis, pressez le résidu et pesez le jus. Préparez un sirop au grand boulé avec 700 g de sucre dans un fond d'eau par litre de jus. Versez ensuite le jus sur le sirop légèrement

refroidi en tournant énergiquement. Mettez en bouteilles et laissez complètement refroidir avant de boucher. Attendez un mois et consommez dans les deux années à venir.

LIQUEUR DE PRUNELLE BLEUE

Lavez et séchez au torchon 1 kg de prunelles. Concassez et fendez les noyaux avant de les mettre dans un pot en grès. Couvrez de 4 litres d'alcool à 40° et laissez macérer un mois. Prenez soin d'agiter le pot chaque semaine.

Passé ce laps de temps, faites cuire dans une bassine 1 litre d'eau avec 3 kg de sucre au grand boulé. Versez-y les fruits à l'alcool en mélangeant doucement.

Laissez complètement refroidir avant de filtrer et mettez en bouteilles. Attendez encore un mois avant de goûter.

EAU-DE-VIE DE PRUNELLE

Comptez 20 cl de noyaux pour 1 litre d'eau-de-vie. Préparez au grand boulé un sirop de sucre dans un fond d'eau. Laissez refroidir légèrement et ajoutez au liquide de noyaux filtré. Tournez énergiquement. Mettez en bouteilles et bouchez lorsque c'est froid.

COMPOTE DE PRUNELLES

Dénoyauter 1 kg de prunelles bien mûres, cueillies après les gelées. Mettez-les à cuire avec un verre de vin blanc moelleux, 200 g de sucre et de la cannelle. Mélangez bien les ingrédients. Laissez tiédir.

La liqueur de prunelles bleues, un étonnant mélange d'arômes délicat à réussir. « Dès la gelée, (...) j'allais récolter les prunelles flétries, que ma mère infusait dans l'alcool de bon goût » Colette.

À DROITE





Cassis

Ribes nigrum – Baies comestibles

Longtemps considérée comme une simple plante médicinale, la groseille noire ne connut le succès qu'en 1841, lorsque Louis Lagoute, liquoriste à Dijon, mit au point la célèbre crème de cassis. La Côte-d'Or devint aussitôt le haut lieu de sa production, sous la conduite des vigneron bourgeois.

Surtout cultivé, le cassis pousse encore spontanément dans quelques bois humides de l'est de la France. Par son port et son feuillage, il est assez proche du groseillier.

Ses baies noires comme du jais sont douces et aromatiques. Elles doivent être cueillies à parfaite maturité, vers juillet-août.

Natures, leur saveur très particulière et marquée peut surprendre mais cuites, seules ou accompagnées, elles ont plus d'un tour dans leur sac et deviennent confitures, gelées, sirops, liqueurs, vins ou encore sorbets.

Consommez-les sans retenue, elles sont diurétiques, apéritives, digestives, dépuratives, elles améliorent l'acuité visuelle, surtout la vision nocturne, et elles préviendraient les troubles de la circulation sanguine... Enfin, elles contiennent quatre fois plus de vitamine C que l'orange.

Chez le cassissier, le parfum si caractéristique de la plante se dégage surtout lorsque l'on froisse ses feuilles entre les doigts.

À DROITE

Sirops, vins, ratafias, crèmes, le cassis se plaît dans toutes les bouteilles.

À GAUCHE

SORBET AU CASSIS

Portez lentement à ébullition 15 cl d'eau et 225 g de sucre de canne roux. Ajoutez 750 g de cassis et laissez cuire à tous petits bouillons 6 ou 7 minutes. Passez au moulin à légumes grille fine et placez le coulis dans la sorbetière.

LIQUEUR DE CASSIS

Égrappez 2 kg de cassis bien mûrs, ajoutez une poignée de jeunes feuilles et recouvrez le tout de 2 kg de sucre cristal. Conservez au frais une nuit entière pour que les fruits éclatent naturellement. Le lendemain, arrosez avec 2 litres d'eau-de-vie et mélangez avant d'enfermer dans des bocaux hermétiques. Laissez travailler à température ambiante pendant un mois. À ce terme, passez au presse-purée puis filtrez à l'étamine. Appuyez fort pour bien exprimer tout le jus de la peau et des graines. Mettez en bouteilles.



Groseille à grappes

Ribes rubrum – Baies comestibles

Délicats pendentifs rubis, les fines grappes lâches de groseilles rouges ou blanches s'abandonnent au creux de la main.

Arbuste des jardins, le groseillier craint la sécheresse et n'apprécie pas beaucoup le climat méridional, où il préfère se réfugier à l'ombre de grands arbres. On le trouve parfois au bord des chemins lorsqu'un rejet s'est échappé des plates-bandes du jardin, ou dans d'anciens vergers abandonnés, mais pour en faire d'abondantes récoltes permettant confitures et gelées, mieux vaut en cultiver quelques pieds dans un coin du verger.

Au diable la récolte ! Il faut goûter sans attendre à cet exquis mélange de sucre et d'acidité, aux qualités apéritives, digestives, dépuratives et diurétiques, avec une bonne teneur en vitamine C. On peut grappiller la groseille autant pour le plaisir que pour se faire du bien. En juillet-août, vous la verrez briller dans quelques taillis, dans les haies fraîches des jardins et parfois même dans les forêts humides, accrochée à ses rameaux grêles portés par un arbrisseau buissonnant pouvant atteindre plus d'un mètre cinquante.

Étant donné sa très faible valeur calorique – avec 87 % d'eau et seulement 7 % de sucre –, elle est magnifiquement rafraîchissante nature, en jus ou en sirop, mais elle est aussi utilisée en pâtisserie, surtout sous forme de gelée.

Dans les jardins, on trouve d'anciennes variétés traditionnelles au goût sublime,

comme la versaillaise ou la groseille de Hollande, qui existent en blanc aussi bien qu'en rouge. Mais si l'on veut se lancer dans la culture de groseillier, il existe aujourd'hui de nouvelles variétés obtenues par les pépiniéristes qui sont beaucoup plus productives.

Chez Clause, par exemple, on trouve une variété à grosses baies rouges appelées groseilleraisin – *Ribes rubrum* 'Industria' –, aux grappes trois fois plus lourdes que celles de la versaillaise. La 'Red Lake', une variété vigoureuse à baies rouges, convient aux climats humides. Les variétés à baies blanches, parmi lesquelles on trouve les groseilles les moins acides, conviennent mieux que les rouges à la consommation en fruits frais.

CRÈME GLACÉE AUX GROSEILLES

Mélangez en une crème homogène 250 g de fromage blanc battu à 200 g de crème fraîche épaisse. Placez au freezer ou, pour aller plus vite, au congélateur pendant que vous passez au tamis ou au moulin 300 g de groseilles mélangées à 1 cuillère à soupe de miel et un peu de gingembre frais râpé. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau-de-vie de framboise et incorporez la purée de fruits au mélange glacé. Servez la crème aussitôt, parsemée de groseilles fraîches.

La lumière perce à travers la chair de la groseille, révélant sous une peau translucide et veinée de petits pépins ocre noyés dans la pulpe.

À DROITE



Groseille à maquereau

Ribes uva-crispa – Baies comestibles



Le groseillier à maquereau, un arbrisseau formant des touffes denses, abondamment ramifié et garni d'aiguillons, est une variété très prisée des Anglo-Saxons. Si elle est familière des jardins et des vergers, on la trouve aussi parfois dans les haies, au bord des chemins ou à la lisière des bois.

Hérissée de poils rêches et courts, la peau épaisse et résistante des groseilles à maquereau vire au vert jaunâtre teinté de rouge en été. Cuites encore vertes, les groseilles à maquereau parfument et relèvent les pois-

sons – notamment le maquereau, comme leur nom l'indique. Leur petit goût acidulé sert aussi à relever des salades, mais il vaut mieux attendre qu'elles soient bien mûres.

MAQUEREUX AUX GROSEILLES

Préparez un roux : sur feu doux, faites fondre 50 g de beurre demi-sel auquel vous ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et une autre de farine. Mélangez bien puis versez petit à petit 15 cl d'eau additionnée de 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre. Salez, poivrez ; versez les groseilles lavées et équeutées et 1 cuillère à soupe de sucre. Faites cuire tout doucement une demi-heure, le temps de préparer les trois poissons que vous passerez à four chaud 20 minutes. Au moment de servir, nappez les maquereaux de sauce chaude.

La groseille à maquereau au goût acide se mange fraîche et crue ou se conserve dans le vinaigre ou dans l'alcool pour accompagner les poissons à la manière des câpres.

CI-DESSUS

Églantier

Rosa canina – Baies comestibles

Chaque région possède son églantier. Il en existe bien des espèces, au cœur des haies, à la lisière des bois et des forêts, le long des chemins ou au bord des champs. Mais le rosier des chiens est le plus fréquent et ce nom lui a été donné parce que l'on pensait que ses racines guérissaient des morsures de chiens enragés.

Sa fleur, la délicate églantine, parfume les buissons. À la chute des pétales, le calice enfle comme un petit ballon et se transforme en un sac de grains très durs, le cynorrhodon. La paroi intérieure de la baie est recouverte de poils doux mais terriblement irritants, les fameux poils à gratter qui firent, à la campagne, la joie de générations de petits farceurs, d'où son surnom de gratte-cul.

On récolte les cynorrhodons – de préférence les mains couvertes de gants afin de ne pas s'écorcher aux épines de l'églantier – à partir de septembre et jusqu'à la sortie de l'hiver, qu'ils passent sans démériter, gardant leur bonne mine rouge vif, jaune ou orangée.

La peau lisse et luisante de la baie de l'églantier est une aubaine car elle sèche et se conserve sans problème. Débarrassées de leurs épines, les branches de l'églantier feront de belles compositions florales. En petits bouquets ronds, les cynorrhodons rehaussent le ton partout dans la maison. Ils ont des formes et des tons variés qui se prêtent à toutes les fantaisies – bouquets, couronnes, etc.



La pulpe du cynorrhodon est douce et sucrée mais sèche et sans aucun jus. On transforme ses baies en tisanes ou en confitures, on en fait des sirops, du vin, des liqueurs et même, en Alsace, une eau-de-vie. Le sirop de cynorrhodon additionné d'eau gazeuse fait une boisson très saine, de couleur orangée très appétissante, et qui est une excellente source de vitamines car le cynorrhodon est le fruit sauvage le plus riche en vitamine C : il en contient dix fois plus que le citron !

Le fruit de l'églantier a du galbe et un teint de corail. Malgré les aiguillons acérés de ses rameaux, on le cueille pour en faire des confitures, des sirops, des vins et des liqueurs ou... du poil à gratter.

CI-DESSUS



CONFITURE DE CYNORRHODONS

Coupez les extrémités des cynorrhodons, fendez-les en deux, ouvrez et ôtez à la pointe du couteau ou à la petite cuillère les akènes et leurs poils. Ne gardez que la pulpe rouge lavée. Puis, dans un récipient en faïence ou en grès, couvrez de vin blanc et laissez fermenter 4 à 6 jours en brassant chaque jour.

Mettez le tout sur feu doux. Rajoutez de l'eau ou du vin blanc si le mélange est trop épais. Lorsque les fruits sont à point, ils s'écrasent facilement. Passez-les au moulin ou au tamis à l'aide

d'un pilon en bois. Mettez la belle purée épaisse rouge vif obtenue dans une bassine avec les deux tiers de son poids en sucre. Chauffez jusqu'à ébullition complète et laissez cuire 5 minutes avant de mettre en pots.

SOUPE DE CYNORRHODONS

Faites tremper pour les attendrir 500 g de cynorrhodons pendant que vous ferez bouillir 2,5 litres d'eau. Jetez-les alors dans la cocotte avec 2 zestes de citron, 5 clous de girofle et un petit bâton de cannelle. Quand ils sont cuits, passez-les au moulin.

Faites un roux avec 50 g de farine et 50 g de beurre. Mouillez avec le bouillon et ajoutez 3 cuillères à soupe de vin blanc sec. Goûtez et sucrez. Servez chaud.

Cachés sous la peau et entourant les graines du cynorrhodon, les petits poils urticants du fruit de l'églantier attendent les farceurs qui, sur les bancs de l'école, l'on baptisé « gratte-cul ».

CI-DESSUS

Mûre de ronce

Rubus fruticosus – Baies comestibles

Il existe plus de mille cinq cents espèces de ronces ! Les ronciers forment des haies inextricables, entremêlant leurs tiges armées de quantité d'épines acérées et recourbées.

La mûre est un fruit collectif composé de multiples petits grains agglomérés. D'août à octobre, la sauvageonne nous attend de pied ferme, noire, souple et gorgée de jus. Partons à l'assaut des fourrés épais où elle foisonne, car le délicieux parfum de ce fruit mérite bien quelques égratignures. Fraîches, ou en gelée, en confiture, en tarte, en jus, en sirop, en liqueur, en sorbet ou encore en infusion, les mûres sont un régal.

SAUCE AUX MÛRES

Sur feu très doux, commencez par mélanger 100 g de confiture de mûres avec 1 petite cuillère à café de moutarde forte et 15 cl de crème aigre. Puis incorporez en fouettant légèrement le jus d'une orange, 10 cl de vin rouge léger et enfin le zeste de l'agrumes coupé en fine julienne, après l'avoir rapidement blanchi. La sauce ne doit jamais bouillir. Elle accompagne aussi bien une pintade qu'une caille ou un canard.

CRÈME RENVERSÉE AUX MÛRES

Battez ensemble jusqu'à ce que la préparation pâlisse 3 jaunes d'œufs et 6 cuillerées à soupe rases de sucre en poudre. Versez alors 750 g de crème fraîche épaisse, mélangez doucement et ajoutez 200 g de mûres fraîches. Versez dans un plat à four beurré et chemisé d'un léger voile de sucre

de canne en poudre que vous poserez dans un autre plat plus grand, rempli à mi-hauteur d'eau. La cuisson au bain-marie doit être douce et demande environ 45 à 50 minutes dans un four préchauffé autour de 150°.

Pendant ce temps, faites un coulis avec 100 g de mûres, un peu d'eau et de sucre.

Démoulez la préparation ; la crème doit être ferme. Nappez-la avec le coulis.



*A*vec la mûre de ronce, on s'en donne à cœur joie même si ses longs rameaux arqués nous lacèrent de leurs griffes. Ce sera vite oublié devant le goût incomparable des tartes, des confitures, des gelées, des sirops ou des sorbets que l'on cuisinera en son honneur.

CI-DESSUS



Framboise

Rubus idaeus – Baies comestibles

La framboise s'offre sans compter en plein été au détour des chemins, des forêts claires et des lisières. Sa préférence va au soleil des montagnes, qui lui donne son joli teint rose vif. Pourtant, selon la légende, la framboise est née toute blanche : la nymphe Ida, nounou de Jupiter encore enfant, tenta d'apaiser la colère du divin enfant avec une framboise. Cueillant le fruit, elle se piqua le sein aux épines de la plante. Une goutte de sang tomba sur la baie, la teintant à jamais de rouge corail...

La framboise est formée d'une kyrielle de drupéoles, des petites boules de pulpe qui possèdent chacune sa minuscule graine. Proche cousine de la mûre, elle est aussi voisine de la fraise – par son nom déjà, contraction de « fraise des bois », mais surtout par sa composition : beaucoup d'eau, des sels minéraux, des vitamines, peu de sucre. La framboise a tout d'une gourmandise, les calories en moins. Très riche en pectine, elle excelle à confectionner les gelées, les confitures et, par fermentation, une superbe eau-de-vie dont les Alsaciens détiennent le secret.

Mais la framboise au parfum si suave est fragile et ne supporte ni les voyages, ni l'attente. Il faut donc s'en occuper sitôt cueillie.



Alors elle est merveilleuse sous toutes ses formes, en salade, sur les tartes, en gelée ou confiture, en sirop, en glace ou sorbet, en liqueur ou eau-de-vie... On peut tout en faire, même un délicieux vinaigre.

EAU-DE-VIE DE FRAMBOISE

L'eau-de-vie de framboises sauvages est une pure merveille, trop rare. Pour s'assurer de sa pureté, flambez quelques gouttes sur une soucoupe. L'alcool évaporé, humez. Si vous sentez une bonne odeur de fruit chaud, « c'est de la vraie », sinon on vous a trompé sur la marchandise car jamais framboise n'a senti l'alcool à brûler.

LIQUEUR DE FRAMBOISE

Écrasez 1 kg de baies pour les réduire en fine purée. Dans une jarre en grès, versez dessus un sirop bouillant préparé avec 800 g de sucre et 50 cl

*P*etite merveille, la framboise révèle sous la douce caresse du soleil la délicate transparence de sa chair riche de promesses : liqueurs, gelées et confitures à venir.

À GAUCHE ET EN HAUT

d'eau. Remuez et laissez reposer une dizaine de jours en un lieu frais et aéré. Passez au tamis, ajoutez 1,5 litre d'alcool à 50° minimum et mélangez. Faites macérer au moins deux mois.

VINAIGRE DE FRAMBOISE

Écrasez dans une terrine 1 kg de framboises puis versez sur la pulpe 75 cl de vinaigre de vin blanc. Mélangez, couvrez et laissez reposer une semaine sans oublier chaque jour de remuer avec une cuillère en bois.

Garnissez un saladier d'une mousseline et versez-y la préparation. Laissez s'égoutter. Pour accélérer l'écoulement, rapprochez les bords du tissu de manière à former un ballot que vous presserez. Remplissez les flacons et conservez-les parfaitement bouchés.

GLACE AUX FRAMBOISES

Réduisez en purée 500 g de framboises bien mûres lavées et équeutées, puis ajoutez 300 g de sucre glace. Battez le tout. Fouettez par ailleurs au batteur électrique 250 g de crème fraîche épaisse et autant de crème liquide. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de jus de citron et mélangez le tout. Versez dans un moule et mettez 3 heures au congélateur. Servez décoré à votre guise.

SIROP DE FRAMBOISE

Écrasez 3 kg de framboises saines et bien mûres dans 3 kg de sucre, puis versez dessus 75 cl d'eau. Faites bouillir la purée dans une bassine à confiture. Laissez cuire « à la nappe » en remuant souvent jusqu'à obtenir un sirop onctueux. Filtrez à travers une étamine. Mettez en bouteilles et buvez sans trop attendre.

GELÉE DE FRAMBOISES

Dans une grande jatte, poudrez 2 kg de framboises avec 1 kg de sucre cristallisé et arrosez de 2 verres d'eau. Descendez au frais à la cave pendant la nuit.

Le lendemain, chauffez les framboises dans une bassine à confiture. Dès la première ébullition, retirez du feu. Laissez tiédir pour passer au tamis le jus et les fruits éclatés. Versez le jus obtenu dans la bassine et reprenez la cuisson en remuant régulièrement. Prolongez jusqu'à ce que la gelée nappe le dos de la cuillère. Versez alors dans des pots en verre.

CHARLOTTE AUX FRAMBOISES

Laissez macérer pendant une heure 500 g de framboises dans un peu de sucre, puis écrasez les fruits et passez-les au tamis. Mélangez cette purée au jus récupéré.

Séparez les blancs des jaunes de 5 gros œufs. En terrine, battez légèrement les jaunes avec 100 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre et 2 cuillères à soupe de liqueur de framboise, ou une seule et 1 cuillère d'alcool de framboise. Ajoutez alors les blancs montés en neige bien ferme.

Beurrez puis saupoudrez d'un peu de sucre un moule à charlotte. Versez-y la moitié du mélange, nappez avec la purée de framboises et recouvrez du reste. Faites cuire à feu doux 30 minutes et servez chaud décoré de quelques amandes effilées et de framboises fraîches.

*C*ristal et vieille dentelle servent d'écrin à la liqueur de framboise, qui s'est fait désirer pendant de longs mois avant de révéler ses arômes acidulés.

À DROITE



Houx fragon

Ruscus aculeatus – Baies toxiques



Le petit houx, ou fragon, est une curiosité de la nature. Ses surnoms de buis piquant et de houx frelon en disent long sur ses capacités à lacérer les mains qui le touchent. Raide, bien campé sur des tiges cannelées, il vit dans les bois, les forêts et les terrains incultes des régions bien ensoleillées. Ses feuilles vert bouteille, qui sont en fait des

rameaux aplatis, sont persistantes et portent des fruits isolés quasiment collés à elles qui perdurent presque toute l'année. Ces petites baies rondes et brillantes de la taille d'un pois sont rouge vif.

Dans le Midi, on utilise le fragon à la manière du houx, pour constituer les bouquets et les couronnes de Noël. Et les fleuristes l'utilisent souvent, mais on ne le reconnaît pas forcément car les commerçants le transforment en guirlande de fête en camouflant rameaux, feuilles et baies sous une couche blanche, argentée ou dorée.

Si élégant par nature, laissez-lui ses couleurs d'origine, d'autant que le petit houx ne se dérobe pas : sans rider ni flétrir ni pâlir, il se maintient parfaitement bien durant des mois.

CI-DESSUS

Sureau yèble

Sambucus ebulus – Baies toxiques



Le sureau yèble, petit sureau ou sureau en herbe, est le seul des trois espèces de sureaux dont les baies sont toxiques.

Pour éviter tout risque de confusion, il suffit de se rappeler que les deux sureaux comestibles sont de grands arbustes à la végétation dense et dont les fruits, groupés en lourdes grappes, pendent vers le sol, alors que le sureau yèble est une plante herbacée de 60 cm à 1 m de hauteur, dressée sur une seule tige avec des baies tournées vers le ciel.

Les fleurs blanches du sureau yèble diffusent un parfum un peu entêtant et vanillé,

qui persiste du début de l'été jusqu'aux premières gelées. Ses fruits, très nombreux et à la saveur fort désagréable, s'étalent en larges ombelles. Il pousse un peu partout en grandes colonies, au bord des chemins, sur les talus, dans les friches et les bois clairs, portant ses baies au bout d'une tige robuste, rigide et cannelée.

Dans la famille des Sambucus, le sureau yèble est bien le seul à rester tête en l'air, ce qui permet heureusement de le distinguer de ses frères noirs et à grappes puisque ses baies sont toxiques

CI-DESSUS

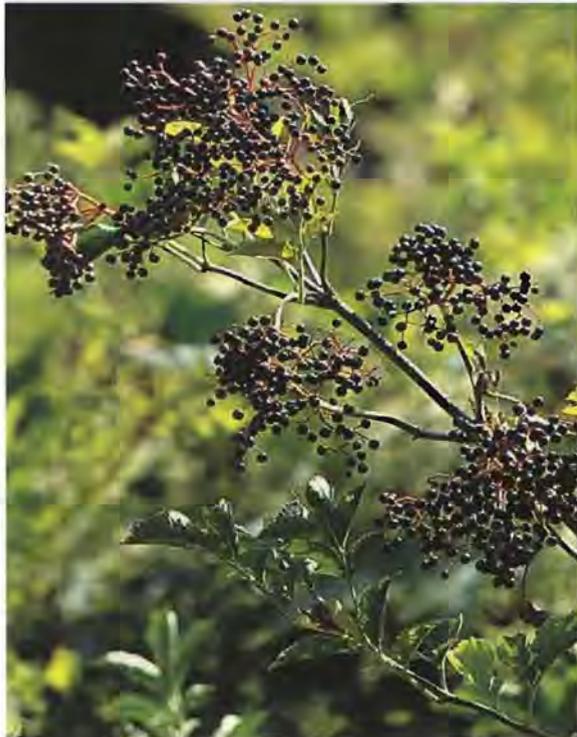
Sureau noir

Sambucus nigra – Baies comestibles

Ce joli petit arbre à croissance rapide est très répandu en France car les oiseaux, qui en raffolent, participent à sa dissémination. Il pousse au voisinage des habitations, près des fermes comme aux lisières des bois et des champs ou le long des haies.

Par milliers, les fleurs blanches odorantes du printemps transforment leurs ombelles en grappes de petites perles de jais luisantes, mûres en automne. La peau est si mince qu'elle éclate à la moindre pression, répandant un jus abondant rouge violet dont on fait gelées, confitures, vins, sirops et chutneys.

Ne mangez les baies ni vertes ni rouges, mais attendez qu'elles soient bien noires.



SIROP DE SUREAU NOIR

Pour obtenir 1 kg de jus, il faut faire cuire 3 kg de baies à feu doux jusqu'à ce qu'elles éclatent. Pressez, filtrez et ajoutez au jus 500 g de sucre. Portez à ébullition, donnez quelques bouillons et coupez le feu. Écumez, filtrez encore, laissez refroidir et mettez en flacons.

VIN DE SUREAU NOIR

Jetez 2 kg de baies dans un saladier, écrasez-les et couvrez-les d'un litre de bon vin rouge. Faites infuser deux jours avant d'exprimer tout le jus. Ajoutez 250 g de sucre par litre et faites cuire le temps de trois bouillons. Laissez refroidir et mettez en bouteilles.

CHUTNEY DE SUREAU NOIR

Pesez 1 kg de baies. Lavées et égouttées, écrasez-les dans une grande casserole avec une spatule en bois.

Ajoutez-leur un gros oignon haché, un petit piment rouge, un clou de girofle, un petit morceau de cannelle, une pincée de piment de la Jamaïque, 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, 1 cuillère à café de graines de moutarde ou de moutarde à l'ancienne, 2 cuillères à soupe de sucre de canne et 50 cl de vinaigre de cidre. Mélangez et faites cuire à feu doux jusqu'à épaissement. Mettez en bocal et bouchez bien.

Le sureau noir produit en abondance : confitures et sirops sont assurés.

CI-CONTRE ET À DROITE



Sureau à grappes

Sambucus racemosa – Baies comestibles



En été, cet arbuste se couvre de grappes de petits fruits comestibles de couleur écarlate. On le nomme sureau rouge ou sureau corail, et aussi sureau sylvestre car il se plaît en moyenne montagne dans les hêtraies et les sapinières.

Ne mangez pas ses baies crues, qui contiennent de nombreuses graines désagréables sous la dent. Mais une fois éliminées en les passant au tamis, le sureau rouge donne d'excellentes gelées, des compotes et

des sirops au petit goût acidulé et à forte teneur en carotène et en vitamine C. Riches en pectine, les baies de sureau sont parfaites pour raffermir les gelées un peu molles.

SIROP DE SUREAU À GRAPPES

Lavez, essuyez et équeutez les grappes de sureau avec une fourchette. Ajoutez très peu d'eau et mettez à feu doux jusqu'à ce que les fruits éclatent. Hors du feu, laissez reposer plusieurs heures. Puis écrasez le tout et passez au travers d'un tamis ou d'un linge afin d'en recueillir le jus. Ajoutez-lui 800 g de sucre par kilo, mélangez et faites cuire 10 minutes en surveillant bien. Mettez tout de suite en pots et couvrez.

Le sureau rouge produit des grappes de petits fruits comestibles de couleur écarlate donnant d'excellentes gelées, des compotes et des sirops au goût acidulé.

À DROITE

Morelle douce-amère

Solanum dulcamara – Baies très toxiques



Réglisse sauvage, herbe à la fièvre, crève-chien... Les différentes appellations qui qualifient la morelle douce-amère montrent bien à quel point ce n'est pas une tendre.

En effet ses baies ovoïdes et lisses, passant du vert au jaune puis au rouge vif luisant entre les mois d'août et de décembre, contiennent un poison qui se révèle être un puissant neurotoxique. L'ingestion d'une dizaine de baies suffit à mettre en danger les jours d'un adulte. Et elles sont d'autant plus redoutables pour les enfants qu'elles paraissent appétissantes. Heureusement, comme leur nom le laisse entendre, leur goût doux et sucré a vite fait de se trans-

former en une amertume tenace extrêmement désagréable.

La douce-amère pousse au bord des rivières et des plans d'eau, dans les bois humides, dans les fossés, les haies, près des vieux murs ou encore sur les terrains vagues. C'est une plante sarmenteuse dont les longues tiges couchées ou grimpantes se mêlent aux autres plantes, et sur lesquelles les petites grappes de fruits rouges côtoient de ravissantes petites fleurs violettes qui s'ouvrent en étoile sur un cœur jaune vif.

Méfiez-vous de cette belle douce-amère aux baies tentantes, c'est une des baies les plus dangereuses des bords de nos chemins.

CI-DESSUS

Morelle noire

Solanum nigrum – Baies très toxiques

La morelle noire pousse dans les zones humides, les haies, les champs et les jardins. Ses jolies fleurs blanches étoilées au cœur jaune ressemblent étrangement à celles de la pomme de terre, ce qui n'a rien d'étonnant car elles sont apparentées; la tomate et l'aubergine font également partie de la famille. Les fleurs laissent la place, de juin à septembre, à de petites baies vertes puis noires de la taille d'un petit pois.

Comme sa grande sœur la douce-amère, la morelle noire est mortellement vénéneuse.

On la dit tue-chien, faux cassis, raisin de loup, herbe aux magiciens ou amourette... Tous les organes de la plante sont dangereux, mais les plus susceptibles de nuire sont bien sûr ses fruits, riches en alcaloïdes, que l'on peut confondre avec le cassis – sans parler de la mécanisation des récoltes qui laisse passer des grains verts de morelle dans les petits pois... Les premiers signes d'intoxication sont une sécheresse de la bouche, une irritation gastro-intestinale et une dilatation des pupilles.



La morelle noire, qu'on appelle aussi tue-chien, faux cassis, raisin de loup ou herbe aux magiciens, produit, de juin à septembre, des petites baies de la taille d'un petit pois, noires lorsqu'elles sont mûres, et très dangereuses à cause de leur forte teneur en alcaloïdes. Apprenez à vous en méfier !

CI-DESSUS

Sorbier des oiseleurs

Sorbus aucuparia – Baies comestibles

Le sorbier des oiseleurs portera ses lourdes grappes de baies corail jusqu'à l'hiver si les oiseaux ne les mangent pas d'ici là. Autrefois, elles étaient utilisées comme appât dans les pièges des oiseleurs et l'écorce de l'arbuste, macérée, fournissait de la glu.

Le sorbier des oiseleurs aime la lumière et s'installe au bord des chemins ou dans les forêts clairsemées, les coupes et les clairières. La pente et l'altitude ne lui font pas peur.

Le goût des baies du sorbier des oiseleurs est très acide et aigrelet, c'est pourquoi les hommes les abandonnent aux petits becs de la gent ailée qui en raffole. Néanmoins, elles sont riches en vitamine C et contiennent un sucre, le sorbose, qui est tout indiqué pour les diabétiques. Dans certaines contrées montagneuses, on en faisait autrefois des boissons fermentées, des confitures et des compotes.



Les baies couleur de corail du sorbier des oiseleurs pendent en lourdes grappes jusqu'au cœur de l'hiver. Bien qu'elles soient riches en vitamine C, elles ont un goût acide et aigrelet qui plaît beaucoup aux oiseaux mais un peu moins aux gastronomes. Leur utilisation comme appât dans les pièges des oiseleurs d'autrefois a donné son nom à l'arbre.

CI-DESSUS

Symphorine

Symphoricarpos albus – Baies toxiques

Si la symphorine, qui nous vient de l'Amérique du Nord, est un arbuste des jardins, elle a depuis longtemps essaimé dans les lisières, les haies et sur les bords des chemins, retournant à l'état sauvage.

Cette plante vivace buissonnante, qu'on appelle poétiquement arbre aux perles, ploie

à l'automne sous le poids de ses élégantes baies blanches. Ces petites boules de neige, légères comme le liège, déposent des flocons de douceur au jardin lorsque l'arbuste a perdu toutes ses feuilles. À la maison, la symphorine compose de jolis bouquets très japonais annonçant l'hiver proche.



Symphorine, le nom sonne comme du cristal. Les oiseaux ignorent superbement les perles blanches et empoisonnées de ses baies qui annoncent les premiers froids. Tant mieux, car les rameaux de symphorine serviront à composer de délicats bouquets japonais

CI-DESSUS

Tamier

Tamus communis – Baies toxiques

Volontiers envahissant, le tamier s'enroule en spirale autour des plantes voisines. Cette plante grimpante court dans les haies et à la lisière des bois ou des champs. Elle perd ses feuilles en plein été pour ne garder que la tige et les bouquets de baies. On rencontre souvent sur le même pied des fruits à

tous les stades de la maturation. Mûrs, ils sont rouge vif.

On surnomme le tamier couleuvrée noire, couleuvrée raisin ou navet du diable, mais surtout herbe aux femmes battues, car la médecine populaire utilisait ses racines pour soulager et résorber les ecchymoses !...



Les feuilles du tamier meurent en plein été et seuls demeurent sa longue tige sarmenteuse et ses bouquets de baies rouges et toxiques. Belle liane, le tamier serpente le long des clôtures ou enlace amoureusement une branche maîtresse, dessinant des entrelacs au cou des arbustes.

CI-DESSUS

If

Taxus baccata – Baies contenant une graine toxique

L'if est un ravissant conifère aussi appelé ifreteau, et ses fruits portent le nom de moques. En fait, ces fausses baies sessiles sont formées d'une sorte de petit godet charnu, l'arille rouge rosé, ouverte en son sommet. Elle n'emprisonne qu'une seule graine, toxique car elle contient de la taxine, un narcotique du système nerveux qui occasionne de puissantes coliques. Seule l'arille est inoffensive,

mais sans grand intérêt gustatif ni nutritif sauf peut-être pour les oiseaux, qui les apprécient et participent à leur dissémination.

Les feuilles persistantes vert sombre, en forme d'aiguilles plates, contiennent également un poison violent. Alors contentez-vous de l'admirer et, si vous montez à cheval, prenez garde à l'if lors de vos haltes car son ingestion peut être fatale à votre monture.



Tout à la fois dur et flexible, le bois d'if servait autrefois à la fabrication des arcs. Supportant bien la taille, ce conifère au feuillage sombre est employé dans de nombreux parcs pour réaliser des massifs, des haies ou des topiaires. Ses baies rouge vif ne sont pas toxiques, mais la graine qu'elles contiennent est un poison.

CI-DESSUS

Myrtille

Vaccinium myrtillus – Baies comestibles

La petite myrtille se plaît en altitude, où elle vit en colonies dans les tourbières, les landes et les sous-bois. Ses rameaux qui se dressent fièrement vers le ciel sont constellés de feuilles pointues finement dentées.

Elle a plus d'une vingtaine de surnoms, parmi lesquels brimbelle, bluet, maurette, gueule noire... La myrtille a aussi de l'énergie à revendre : c'est une mine de vitamines, de fer, de magnésium, de potassium et de phosphore. Elle améliore la vision nocturne, à tel point que les pilotes de l'armée avaient droit à leur dose régulière pendant la guerre.

Faites attention de ne pas cueillir des myrtilles appartenant à une exploitation agricole ! La récolte de ces petites baies bleu violacé, à la peau givrée d'une légère pruine, dure de juillet à septembre. Détachez-les à la main, même si elles vous tachent les doigts, sans arracher les feuilles. Les myrtilles au parfum subtil, si douces, si sucrées, méritent bien ça.

Elles sont si savoureuses qu'on les utilise au sucré comme au salé, nature, en confiture, gelée, tarte, sorbet, glace, jus, coulis, sirop, liqueur, vin, et même séchées.

SAUCE AUX NOIX ET AUX MYRILLES

Dans une cocotte à fond épais, mettez le jus de 4 oranges pressées, les zestes râpés d'une orange et 100 g de sucre. Mélangez et gardez à feu doux le temps que le sucre fonde, puis portez à ébullition. Ajoutez alors 400 g de myrtilles, 4 clous de girofle, un morceau de cannelle et faites cuire à feu réduit sans couvrir 10 minutes. Retirez alors les épices et ajoutez 150 g de cerneaux de noix écrasés.

Remuez et gardez la sauce au chaud. Servez sur une volaille rôtie, une oie ou une pintade par exemple.

MAGRETS DE CANARD AUX MYRILLES

Poêlez les magrets à feu vif – ou faites-les cuire sous le gril du four.

Jetex la graisse et faites revenir 250 g de myrtilles dans une grosse noix de beurre demi-sel. Déglacez avec un demi-verre de vin blanc sec et 1 cuillère à soupe de confiture. Salez, poivrez. Liez la sauce avec encore un peu de beurre si nécessaire.

Découpez en fines tranches les magrets tenus au chaud, disposez-les ensuite sur un plat que vous aurez fait chauffer, poivrez et salez pour qu'ils conservent leur sang. Versez la sauce aux myrtilles à côté.

En montagne, les myrtilles forment des tapis denses, partageant leur territoire avec les bruyères et les genêts. Gorgée de jus, elles peignent en bleu les lèvres des gourmands mais attention aux vêtements, car son jus fortement coloré est grand teint et ses taches résistent à tous les lavages.

DOUBLE PAGE SUIVANTE





Airelle

Vaccinium vitis-idaea – Baies comestibles



Sur ses rameaux courts, tordus et ligneux, l'airelle rouge – dont une autre variété s'appelle poétiquement raisin d'ours – étale ses tapis dans les forêts claires de conifères, les tourbières et les plaines alpines. Montagne avant tout, elle abonde également dans les pays nordiques et dans l'est de la France. Pourtant, il lui arrive de descendre jusque dans les plaines de Normandie, de Bourgogne et même du Bassin parisien.

Ses feuilles coriaces et luisantes, vert foncé, sont ponctuées de glandes minuscules sur le dessous.

Ses baies rouge vif, rondes et brillantes, mûrissent au début de l'automne et s'accrochent par bouquets de trois ou quatre au bout de chaque rameau.

On récolte les airelles à partir du mois d'août pour préparer confitures, marmelades et sirops. Au goût acidulé, elles se marient très bien aux viandes puissantes et aux gibiers, et sont largement utilisées dans la cuisine scandinave ou en Autriche.

Mélangées à quelques fruits plus sucrés, les baies d'airelles permettent de faire d'excellents crumbles qu'elles personnalisent de leur pointe acidulée. Savoureuse et typée, l'airelle se prête à toutes les fantaisies.

THÉ AUX AIRELLES ET AU GINGEMBRE

Versez 1 litre d'eau bouillante sur 100 g de gingembre frais râpé et 100 g d'airelles fraîches. Laissez infuser à couvert 25 minutes. Passez, ajoutez une pincée de noix de muscade et 25 cl de jus d'airelles, remuez et servez chaud ou froid, en ce cas avec des glaçons.

KETCHUP D'AIRELLES

Écrasez 150 g d'airelles et 150 g de pulpe de tomate. Hachez finement 2 petits piments verts épépinés. Mettez l'ensemble dans 12,5 cl de vinaigre de vin rouge avec 50 g de sucre, sel, poivre et 20 gouttes de tabasco. Ce ketchup assaisonne à ravir des brochettes de volailles blanches.

Avec leur goût acidulé, les airelles donnent une pointe d'originalité à un crumble.

CI-DESSUS

Rouge vif, les baies de l'airelle sont accrochées par trois ou quatre au bout de chaque tige.

À DROITE



Viorne mancienne

Viburnum lantana – Baies toxiques

La viorne mancienne, ou lantane, est un petit arbrisseau aux rameaux flexibles comme ceux du rosier. Elle pousse dans les haies des régions calcaires, sur terrain sec et rocailleux en forêt.

Ses feuilles sont épaisses, arrondies, avec de belles nervures saillantes et poilues, et ses fleurs forment des bouquets ronds et étalés.

Ses baies ovoïdes mûrissent par taches, chacune à son rythme. Aussi, sur un même bouquet, la mancienne peut nous en faire voir de toutes les couleurs, vert, jaune, rouge et noir. Le plus souvent, elle s'habille de rouge et de noir. Ses fruits seraient comestibles très mûrs, mais sans grand intérêt. N'y touchez donc pas et restez sur leur aspect décoratif.



La viorne mancienne, ou lantane, se pare de baies aux couleurs d'apparat jaunes, rouges et noires. À maturité complète, elles ne portent plus que du noir. Elles ne sont pas toxiques, mais comme elles n'ont aucun intérêt gastronomique, on réserve leur utilisation aux grands bouquets d'automne.

CI-DESSUS

Viorne obier

Viburnum opulus – Baies toxiques

Acclimatée dans les jardins sous le nom de boule de neige où elle ploie au printemps sous une abondante floraison blanche et parfumée, la viorne obier sauvage, que l'on appelle aussi sureau d'eau ou viorne aquatique, vit sur les terrains humides et frais des bords de l'eau, dans les bois ou en lisière de forêt.

À l'automne, si la boule de neige, stérile, se transforme en branchages nus, la

viorne obier en revanche, sans doute pour faire regretter aux hommes de l'avoir transformée en plante de jardin, pare ses rameaux de couleurs étincelantes aux nuances jaunes, rouges ou violettes et se couvre de quantité de petites baies rondes, éclatantes comme des rubis et qui persistent jusqu'en décembre.

Il faut se contenter de les admirer et d'en faire des bouquets pour la maison car elles sont toxiques et même les oiseaux les ignorent.



Site obier, ou boule de neige dans ses variétés horticoles, cette viorne se couvre à l'automne d'une multitude de petites baies éclatantes et rondes qui tiendront jusqu'en décembre. Contrairement à celles de la viorne mancienne, les baies de la viorne obier sont toxiques, ce qui n'empêche en rien de faire de jolis bouquets grâce à ses rameaux dont l'écorce se pare de délicats tons jaunes, rouges ou violets.

CI-DESSUS

Laurier-tin

Viburnum tinus – Baies toxiques



Le laurier-tin – à ne pas confondre avec le laurier-sauce, dont on consomme les feuilles – est un arbuste méditerranéen qui aime les bois et les garrigues du Midi. Mais comme il est de tempérament rustique et s'adapte facilement, on le trouve jusqu'en région parisienne.

D'une belle couleur bleu-noir métallisé, les baies du laurier-tin se dressent en ombrelles moirées. Une seule branche suffit à parer un bouquet mais ses baies sont empoisonnées.

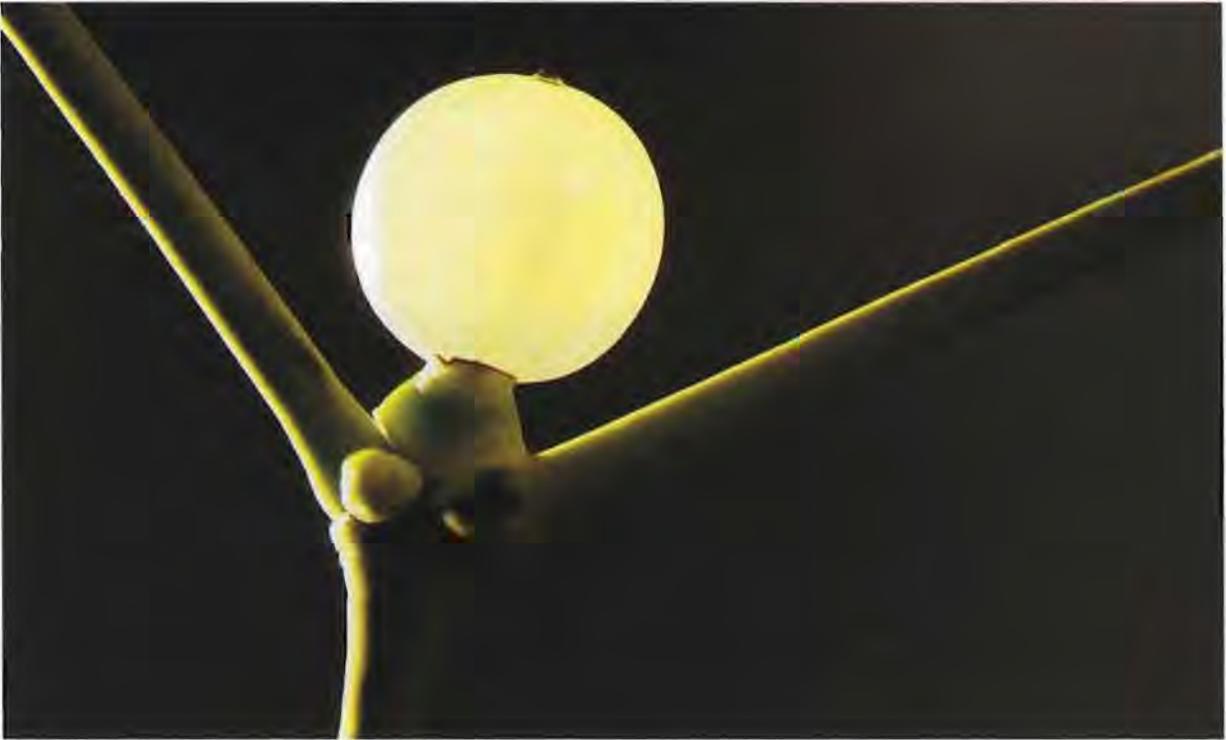
CI-DESSUS

Acclimaté dans les parcs et les jardins, il est devenu l'un des piliers des haies et des massifs ombragés qu'il éclaire pendant l'hiver. Sa floraison passe des boutons rouge vif aux fleurs blanches des premiers jours du printemps.

L'été, l'arbuste se couvre d'une multitude de belles baies fermes et allongées, d'un noir bleuté profond et métallique. Elles sont toxiques, mais elles servent à faire de merveilleux bouquets car elles se conservent très bien et savent mettre en valeur les fleurs coupées du jardin.

Gui

Viscum album – Baies toxiques



Le gui de l'an neuf, qu'on appelle aussi vert de pommier, habite bien sûr les pommiers, mais il prend aussi facilement ses quartiers d'hiver sur les autres arbres fruitiers ou sur les peupliers, les saules et même les sapins. C'est un sous-arbrisseau qui ne facilite pas la vie aux arbres sur lesquels il s'accroche, finissant par les tuer en les envahissant.

En revanche, le gui est bien vu lorsque approche la fin de l'année et qu'il décore la maison pour les fêtes de Noël ou le réveillon du Jour de l'an. Mates ou légèrement satinées, ses baies blanches vaguement teintées de jaune-vert sont du plus bel effet. Leur peau translucide laisse apparaître de fines

lignes plus claires encore. Mais méfiez-vous si vous en écrasez par mégarde, car leur pulpe visqueuse est toxique.

Les feuilles du gui, coriaces et épaisses, s'allongent souvent en hélice torsadée. Elles vont par deux à l'extrémité de rameaux ronds, eux-mêmes ramifiés en fourches. L'ensemble forme de superbes boules toutes prêtes qu'il suffit de suspendre une fois cueillies. Malheureusement, elles ne se conservent pas très longtemps.

*Tous les ans, quand vient la fin de l'année,
nous répétons les gestes de nos ancêtres les Gaulois
et en bons druides, avec ou sans serpette, nous
cueillons le gui de l'an neuf afin de nous embrasser
sous ses rameaux.*

CI-DESSUS

Jujube

Ziziphus jujuba – Fruits comestibles

Le jujubier est un petit épineux des régions méditerranéennes. Ses fruits sont les « chichourlos » des Provençaux.

Les jujubes, drupes en forme d'olive, sont d'abord vertes, puis jaunes, et enfin rouge brique à maturité, en septembre-

octobre. Leur pulpe couleur pistache entoure un noyau très dur. Elles se mangent fraîches ou sèches, confites dans du miel, au sirop ou caramélisées à la poêle. Encore vertes, vous les dégusterez simplement avec un peu de sel.



Peu connues, les jujubes, que les Provençaux appellent « chichourlos », poussent sur un petit arbuste épineux du Midi méditerranéen. Elles se dégustent fraîches, cueillies en septembre ou en octobre lorsqu'elles sont devenues rouge brique, se laissent confire dans du miel ou caraméliser ou peuvent encore se faire sécher.

CI-DESSUS

INDEX DES BAIES ET FRUITS DE A À Z

Airelle	120	Fusain	68	Pomme sauvage	81
Alkékenge	84	Genévrier	79	Prune myrobolan	91
Amande	50	Groseille à grappes	96	Prunelle	92
<i>Amygdalus communis</i>	50	Groseille à maquereau	98	<i>Prunus avium</i>	88
Argouse	75	Gui	125	<i>Prunus cerasifera</i>	91
Arum	52	<i>Hedera helix</i>	74	<i>Prunus spinosa</i>	92
<i>Arum maculatum</i>	52	Hêtre	69	<i>Ribes nigrum</i>	95
<i>Atropa belladonna</i>	53	Houx	76	<i>Ribes rubrum</i>	96
Aubépine	65	Houx fragon	106	<i>Ribes uva-crispa</i>	98
Belladone	53	<i>Hyppophae rhamnoides</i>	75	<i>Rosa canina</i>	99
<i>Berberis vulgaris</i>	54	If	116	<i>Rubus fruticosus</i>	101
Bryone dioïque	55	<i>Ilex aquifolium</i>	76	<i>Rubus idaeus</i>	103
<i>Bryonia dioica</i>	55	<i>Juglans regia</i>	77	<i>Ruscus aculeatus</i>	106
Cassis	95	Jujube	126	<i>Sambucus ebulus</i>	107
<i>Castanea sativa</i>	56	<i>Juniperus communis</i>	79	<i>Sambucus nigra</i>	108
Cerise sauvage	88	Laurier-tin	124	<i>Sambucus racemosa</i>	110
Châtaigne	56	Lierre	74	<i>Solanum dulcamara</i>	111
Chèvrefeuille	80	<i>Lonicera</i>	80	<i>Solanum nigrum</i>	112
<i>Citrus aurantium</i>	59	<i>Malus communis</i>	81	Sorbier des oiseleurs	113
Cornouiller mâle	60	Morelle douce-amère	111	<i>Sorbus aucuparia</i>	113
Cornouiller sanguin	62	Morelle noire	112	Sureau à grappes	110
<i>Cornus mas</i>	60	<i>Morus alba</i>	82	Sureau noir	108
<i>Cornus sanguinea</i>	62	<i>Morus nigra</i>	82	Sureau yèble	107
<i>Corylus avellana</i>	63	Mûre de mûrier	82	<i>Symphoricarpos albus</i>	114
<i>Crataegus oxyacantha</i>	65	Mûre de ronce	101	Symphorine	114
Églantier	99	Myrtille	116	Tamier	115
<i>Ephedra distachya</i>	66	Noisette	63	<i>Tamus communis</i>	115
Éphèdre	66	Noix	77	<i>Taxus baccata</i>	116
Épine-vinette	54	<i>Opuntia ficus indica</i>	83	<i>Vaccinium myrtillus</i>	117
<i>Evonymus europaeae</i>	68	Orange amère	59	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	120
<i>Fagus sylvatica</i>	69	<i>Physalis alkekengi</i>	84	<i>Viburnum lantana</i>	122
<i>Ficus carica</i>	70	Pigne de pin	86	<i>Viburnum opulus</i>	123
Figue	70	<i>Pinus pinea</i>	86	<i>Viburnum tinus</i>	124
Figue de Barbarie	83	Pistachier lentisque	87	Viorne mancienne	122
<i>Fragaria vesca</i>	72	Pistachier térébinthe	87	Viorne obier	123
Fraise des bois	72	<i>Pistacia lentiscus</i>	87	<i>Viscum album</i>	125
Framboise	103	<i>Pistacia terebinthus</i>	87	<i>Ziziphus jujuba</i>	126

CARNET D'ADRESSES :

Les Petits Mitrons

26, rue Lepic
75018 Paris
Tél. : 01 46 06 10 29
*Pâtisserie artisanale (tartes gorgées
de fruits rouges et vraies confitures)*

Twinings

76, boulevard Hausmann
75008 Paris
Tél. : 01 43 87 39 84
Thés et infusions

Le Petit Robert

10, rue Cauchois
75018 Paris
Tél. : 01 04 06 04 46
Restaurant

Florence Kusnierek

Le Jardin de Mon Grand-Père
6, place de la Préfecture
15000 Aurillac
Tél. : 04 71 43 31 78
Parfums

Jean-François Laporte

Maître parfumeur et gantier
84 bis, rue de Grenelle
75001 Paris
Tél. : 01 42 96 35 13

Ariasapore

6, rue Robert-Planquette
75018 Paris
Tél. : 01 47 02 70 04
Tissus

REMERCIEMENTS :

Merci à Manon, Simone, Serge et Denise, Danielle Meuren, Marie-Claude Blanc, Florence Kusnierek, Pascale Portella, Jean-François Laporte, Isabelle Brandebourger, Henri Fischer et Samy Didda.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES :

Les photographies sont de Julien Frébet, sauf :
page 53, Yves Thonnerieux / Bios.

Achévé d'imprimer en avril 1998
Imprimé en Espagne par Grafo, S.A. - Bilbao
Photogravure Zyma, San Sebastián

Dépôt légal : 570 - avril 1998
ISBN : 2.84277.053.6
34/1215/2 - 01



Les bords des chemins, les lisières, les haies, les sous-bois, les vergers abandonnés ou les recoins des jardins recèlent des trésors pour qui sait les découvrir et les utiliser. Du bouquet de baies de fusain qui égayera l'entrée de la maison au plus froid de l'automne au jus de sureau ou à la confiture de myrtilles des petits déjeuners familiaux, les baies et les petits fruits réjouissent les sens, comblent la vue, le goût et l'odorat.

Martine Calais a retrouvé pour notre plus grand plaisir cet univers presque oublié dont nos grands-mères connaissaient si bien les secrets :

- trouver et récolter les baies ;
- savoir reconnaître les espèces toxiques ;
- préparer des confitures, des marmelades, des sirops, des ratafias...
- décorer et parfumer la maison avec les baies et les fruits sauvages.

34/1215/2



9 782842 770532