

## Petite bibliographie

Blamey, M & Blamey, P, (1996) **Fruits, Baies et Noix** Delachaux et Niestlé, Lonay.  
Couplan, F. & Styner, E. (1994) **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques** Delachaux et Niestlé, Lausanne.  
Covillot, J. (1991) **Clé d'identification illustrée des plantes sauvages de nos régions** Chez Jeanne Covillot, Genève.  
Lauber K. & Wagner, G. (2007) **Flora helvetica** Haupt, Berne.  
Paume, M.-C. (2005) **Sauvages et comestibles** Edisud, Aix-en-Provence.

### Sites internet

[www.cuisinesauvage.com](http://www.cuisinesauvage.com)  
[www.cuisinesauvage.be/les-recettes](http://www.cuisinesauvage.be/les-recettes)  
[www.plantes.toxiques.free.fr/](http://www.plantes.toxiques.free.fr/)  
<http://www.snv.jussieu.fr/bmedia/Fruits/organigramme.htm>

Dossier mis à jour en mai 2020

**la libellule**  
pavillon plantamour  
112 rue de lausanne  
1202 genève

022 732 37 76  
[www.lalibellule.ch](http://www.lalibellule.ch)  
[info@lalibellule.ch](mailto:info@lalibellule.ch)



## Les fruits d'automne



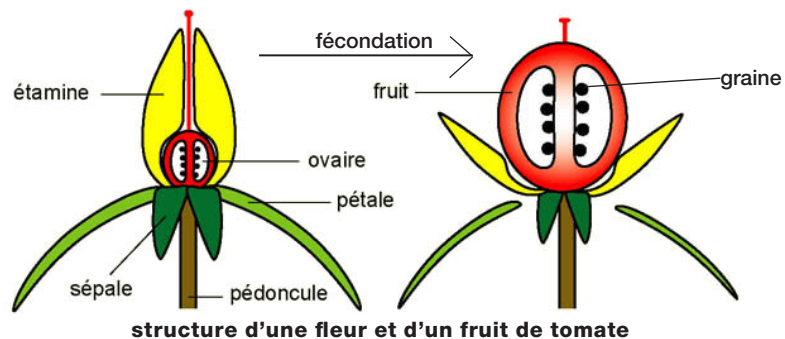
L'automne venu, les branches des arbustes ploient sous le poids des nombreux fruits. Les oiseaux et une multitude de petites bêtes s'en gaveront. Nous pouvons aussi profiter de l'occasion pour faire vibrer nos papilles et emmagasiner

des vitamines pour l'hiver. Nous voilà partis pour une savoureuse promenade. Mais prenons garde à ne pas ramasser les jolies baies toxiques que nous croiserons sur notre chemin.

## Les fruits, à quoi ça sert?

Le rôle principal des fruits est de protéger et disséminer les graines. Pour amener les semences le plus loin possible de la plante mère, ils utilisent différents moyens : le vent (pissenlit), l'eau (nénuphar), d'autres explosent en projetant leurs graines (impatience). La plupart des fruits que l'on consomme sont généralement disséminés par les animaux : les graines se retrouvent dans leurs crottes, d'autres mangent la pulpe et délaissent la graine, les écureuils les récoltent et ont tendance à oublier leurs réserves et les humains les cultivent.

Tous les fruits découlent de la fécondation d'une fleur femelle par un grain de pollen issu d'une fleur mâle. Ensuite la paroi de l'ovaire s'épaissit et se transforme en fruit. L'ovule, quant à elle, se transforme en graine.



On distingue deux grandes catégories de fruits:

- Les **fruits secs** n'ayant pas de pulpe autour de la graine (noisette, gland).
- Les **fruits charnus**.

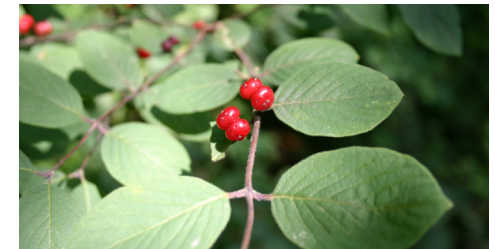
Ces derniers sont classés selon différents types:

- Les **drupes** qui possèdent une graine enfermée dans un noyau (prune, pêche).
- Les **baies** qui sont des fruits avec une ou plusieurs graines libres (tomate, myrtille).
- Les **fruits complexes**, comme la pomme et la fraise, résultent du gonflement du réceptacle floral et, dans une moindre mesure de l'ovaire.
- Les **fruits multiples** telles les mûres et les framboises sont un agrégat de petits fruits collés les uns aux autres.



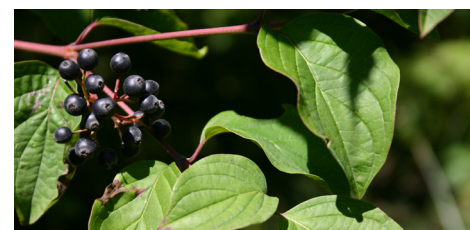
Les **chèvrefeuil** : les fruits sont vomitifs et purgatifs. Ils entraînent aussi des problèmes cardiaques et nerveux.

L'**if** : la graine est très toxique, on l'employait pour empoisonner les pointes des flèches. La pulpe rouge qui l'entoure est la seule partie de la plante qui soit comestible.



Le **gouet** : Toute la plante contient des cristaux d'oxalate de calcium qui irritent les muqueuses et peuvent mener à des œdèmes mortels.

Le **sureau hièble** est vomitif et purgatif, attention de ne pas le confondre avec le sureau noir dont les grappes de fruits sont pendantes.



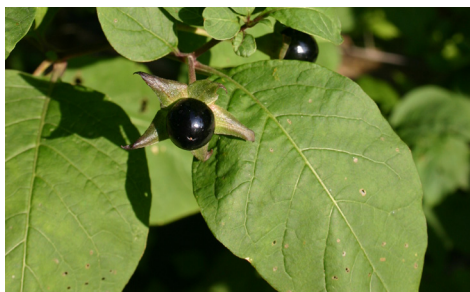
Le **cornouiller sanguin** : Ses fruits provoquent des troubles digestifs. On en extrayait une huile utilisée pour l'éclairage et la fabrication de savon. Les rameaux sont utilisés en vannerie.



## Les plantes toxiques

Tous les fruits ne sont pas bons à manger, certains sont indigestes, d'autres toxiques, voire mortels... La prudence étant la mère de la sûreté, la règle est simple : quand on ne connaît pas on ne mange pas.... Il serait triste de finir à l'hôpital pour une confiture, aussi bonne soit-elle. Voici quelques exemples de fruits toxiques (à utiliser en cas de belle-mère envahissante ou autres hôtes indésirables)

La **belladone**, avec ses grosses baies noires et sucrées, est tentante, mais la consommation de 10 baies est mortelle pour un adulte. Les sorcières en faisaient un onguent hallucinogène.



Le **fusain** : On utilisait les graines pillées pour lutter contre les poux. 40 fruits peuvent tuer un adulte. Les branches brûlées sont utilisées par les dessinateurs.



Le **troène**, fort commun dans nos haies, est malheureusement toxique pour nous. Par contre, les oiseaux en raffolent. La décoction de feuilles est utilisée contre les inflammations de la bouche.



## Quelques idées de recettes

### Prunelles en saumure

Assez de prunelles pour remplir un bocal  
De l'eau salée (100g/l)  
Des épices et des plantes aromatiques



Laver les prunelles, les mettre dans un bocal avec les herbes aromatiques et les épices, verser l'eau salée bouillante par-dessus. Fermer les bocaux et attendre minimum 1 mois avant de consommer. On peut remplacer les prunelles par des cornouilles.

### Gelée de sureau

2 kg de baies noires bien mûres  
1 kg de sucre cristallisé  
1 sachet de pectine de fruits pour confiture



Laver les baies et les séparer des tiges. Faire cuire avec un peu d'eau jusqu'à ce que les fruits éclatent. Récupérer le jus. Faire bouillir le jus avec le même poids en sucre et un peu de pectine ou d'agar agar. Mettre en bocal. Cette recette est reproductible avec tous nos petits fruits.

### Alcool de mûres

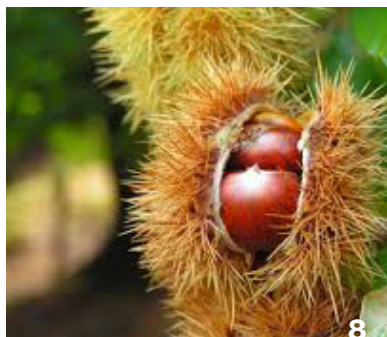
500g de mûres  
1 litre d'eau de vie à 40°  
400g de sucre  
2dl d'eau environ



Faire macérer les mûres dans l'alcool pendant un mois. Filtrer. Faire bouillir l'eau avec le sucre pour en faire un sirop, laisser refroidir. Mélanger l'alcool de mûres avec le sirop. Mettre en bouteille. Consommer avec modération.

## Exemples de plantes à cueillir par saison

période de cueillette	nom français	nom latin	habitat	usages traditionnels des fruits	remarques
toute l'année	1 Genévrier	<i>Juniperus communis</i>	landes, prairie, bois clairs	les cônes aromatiques parfument le gin et la choucroute	Les fruits mettent 2 ans pour se développer, ils sont antiseptiques et stimulent la digestion.
septembre-octobre	2 Cornouiller mâle	<i>Cornus mas</i>	haies, lisières	mangés crus, en confiture, sirop, lactofermentation...	Le bois était utilisé pour la fabrication de flèches.
août-octobre	3 Aubépine	<i>Crataegus sp.</i>	haies, lisières	confiture, purée	Les feuilles et les fleurs sont calmantes, elles régulent le rythme cardiaque.
septembre-décembre	4 Chêne	<i>Quercus sp.</i>	forêts	paté, purée, succédané de café	
septembre-décembre	5 Prunelier	<i>Prunus spinosa</i>	haies, lisières	lactofermentation, mangés crus après les gelées, fabrication d'alcool, de confiture	Les fruits sont astringents légèrement laxatifs.
août-septembre	6 Sureau noir	<i>Sambucus nigra</i>	haies, lisières	sirop, gelée, confiture, alcool...	Les fleurs et les baies sont utilisées en cas de refroidissement.
juillet-septembre	7 Ronce	<i>Rubus fruticosus</i>	friches, lisières, sous-bois, haies	mangés crus, en confiture, sirop, alcool, tarte...	Les feuilles, riches en tanins, sont un excellent substitut au thé. Elles sont astringentes et hypoglycémiantes.
octobre-novembre	8 Châtaignier	<i>Castanea sativa</i>	forêts	mangés grillés, bouillis, marron glacé...	Crues, les châtaignes ont autant de vitamine C que le citron.
juillet-octobre	9 Epine-vinette	<i>Berberis vulgaris</i>	haies, landes	confiture, sauce, épice pour acidifier le riz	Les baies et l'écorce stimulent la digestion et le système immunitaire.
septembre	10 Noisetier	<i>Corylus avellana</i>	forêts, haies	mangés crus, grillées, utilisés comme base pour pesto et tartes...	Les feuilles sont dépuratives et vasoconstrictrices.
septembre-octobre	11 Pommier sauvage	<i>Malus sylvestris</i>	forêts, haies	compote, tarte, cidre	Les fruits, riches en pectine, peuvent servir de gélifiant pour confitures.
octobre- mars	12 Eglantier	<i>Rosa canina</i>	haies, pâturages	confiture, tisane, sauce, alcool	Les fruits contiennent 20 fois plus de vitamine C que les oranges.



8



9



10



11



12