



Arbres et arbustes au quotidien

Atelier du 22 octobre 2016

Animation :
Aurélie MAZERIS

De nombreux arbres peuvent être utilisés en boissons, surtout au printemps : Frênette (feuille de frêne), boisson de sureau (fleurs et fruits en été), genévrette (cônes de genévrier, orge et eau), vinaigre de prunelles, liqueur de myrte, liqueur de cornouilles...

A l'automne, les arbres et arbustes offrent de nombreux fruits, baies : châtaignes, noix, figues, mures, prunelles, cenelles

BOULEAU (*Betula nigra*)

Il est possible de recueillir la sève de bouleau

Elle est récoltée au printemps en forant un trou, peu profond, au moment de la montée en sève.

Elle est connue depuis des siècles pour ses vertus dépuratives, riche en sucres et sels minéraux.

La sève de bouleau constitue la cure de printemps de prédilection pour ceux qui souhaitent éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. Depuis le XIII^{ème} siècle, les peuples de l'Europe du Nord boivent au printemps de « l'eau de bouleau » en cure. Les propriétés drainantes et diurétiques de la sève ont été confirmées depuis et les indications se sont multipliées, notamment pour l'élimination des déchets organiques comme l'acide urique et le cholestérol. La puissance de drainage de la sève est également reconnue pour améliorer très

nettement les problèmes de peau puisqu'ils sont souvent liés à la saturation par les toxines des systèmes excréteurs. La sève de bouleau a également prouvé ses avantages dans les troubles de la vessie, de la vésicule biliaire ou dans les affections rhumatismales.

La sève de bouleau est d'abord un drainant, nous l'avons vu, mais elle offre dans le même temps tous les minéraux et oligo-éléments dont nous avons besoin pour recharger nos batteries. Grâce à la présence de silicium organique bio-disponible, de calcium et de phosphore, c'est un reminéralisant hors pair. Le potassium permet en outre au cœur d'améliorer le rythme cardiaque et de réguler la circulation sanguine. Le magnésium, le lithium et autres oligo-éléments rééquilibrent l'humeur. La vitamine C et le sélénium participent à la lutte contre le stress oxydatif. Tout ça, c'est bon pour les os, le cœur, la mémoire, le surpoids, les articulations, la peau...

SUREAU NOIR (*Sambucus nigra*)

Attention à ne pas confondre avec le sureau hièble (plante annuelle)
Fleurs et fruits peuvent être utilisées et contribuent à régulariser les fonctions métaboliques, effets sudorifiques et diurétiques

Fleurs : boissons, pétillants, limonades, beignet

Fruits : compotes, gelées, sauces, chutney, sorbet, glace, jus, sirop

PRUNELIER (*Prunus spinosa*)

Les fleurs régulent les fonctions intestinales et fortifient l'estomac

L'infusion de fleurs calme les maux de tête

Les feuilles sont dépuratives et astringentes

Les prunelles sont riches en vitamine C et B, provitamine A, acides organiques et minéraux (calcium, potassium, magnésium)

Boissons fermentées (patxarran), sirop de baies

Conservées dans du vin, les baies accompagnent les gibiers

Avec l'écorce, on faisait autrefois du dentifrice alors que les feuilles servaient à faire un thé aux vertus dépuratives

CHUTNEY FIGUE

Les chutney (recettes anglaises) agrémentent vos plats de fêtes et peuvent être réalisées avec de nombreux fruits sauvages : baies de sureau, cenelles, mures (viandes rouges)

Le chutney de figue peut agrémenter votre fois gras, volailles, terrines, viandes froides

Ingrédients :

- 250g de figues sèches ou fraîches
- 1 oignon doux
- 100g de cassonade
- 2 c à s de miel
- 10 cl de vinaigre de cidre
- Un peu de noix de muscade ou gingembre (facultatif)
- sel poivre

Dans une poêle, faites fondre le miel, quand il est bien liquide, ajoutez l'oignon doux ciselé et le gingembre. Laissez compoter quelques minutes à feu doux. Ajoutez les figues, le sucre, le sel, le poivre, la noix de muscade et le vinaigre de cidre. Mélangez et laissez cuire 45 minutes à frémissement. La cuisson lente est importante pour éviter la caramélisation.

Après cuisson, si vous souhaitez consommer rapidement le chutney, versez-le dans un bocal ou un bol.

Si au contraire, vous souhaitez le conserver, versez-le dans un bocal et faites comme si vous faisiez une confiture. C'est à dire, remplissez au maximum votre bocal stérilisé puis fermez-le et retournez-le. La stérilisation se fera toute seule.

OMELETTE A L'ORTIE

L'ortie se prépare de la même manière que les épinards,

Faire fondre les orties dans votre poêle (5min à feu doux avec un peu de matière grasse), ajouter vos œufs comme une omelette

Vous pouvez également préparer un pesto d'ortie (broyer à froid avec de l'huile) que vous ajouter à vos œufs battus

SABLE REINE DES PRES OU CHATAIGNES

Préparer une pâte à sablé, incorporer vos fleurs de reines de près ou vos morceaux de châtaignés (cuites au préalable), mettre au four 10/12 min

SIROP DE CYNORHODON

(fruits de *Rosa canina*, rosier sauvage)

Il existe une quarantaine de rosiers sauvages, tous les fruits sont comestibles
Faire infuser les cynorhodons dans 1L d'eau
Filtrer, faire chauffer avec 60 % de sucre (pour une bonne conservation) ou 50 % ou 40 %, à consommer plus rapidement

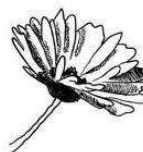
LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs des ateliers plantes



Aurélie
MAZERIS

Association Terre et Sens



<http://les-sens-les-plantes-la-terre.com/>



Partenaires financiers



CPIE BEARN

Maison des Vins et du Terroir du Jurançon - 64360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29 - cpiebearn@cpiebearn.fr

Le CPIE Béarn, un réseau d'associations

