

L'HERMINE VAGABONDE

n°28
Trimestriel
3,00 €

et aimer
Pour découvrir la nature en Bretagne

pour les
8-12 ans

LES DÉLICES DE L'AUTOMNE

MÛRES - CHÂTAIGNES - FAÏNES - CENELLES ...

27
recettes
sucrées-salées
pour déguster
tes cueillettes



Édité par

BRETAGNE
VIVANTE



SEPNB

Sommaire DE L'HERMINE VAGABONDE LES DÉLICES DE L'AUTOMNE

MERCI À

Christophe Le Fur
Auberge "Grand'maison"
à Mûr de Bretagne

ET À

Nathalie Pelletier
restaurant "Le jardin gourmand"
à Lorient

**pour leurs recettes
"Spéciales des chefs"**

À découvrir p. 9

p. 3

**Comment faire ses courses
dans la nature ?**

Cuisiner écologique

p. 4-5

La ronce

p. 6

L'égantier

p. 7

L'aubépine

p. 8

Le prunellier

p. 9

Le chêne

p. 10-11

Le châtaignier

p. 12

Le hêtre

p. 13

Le noisetier

p. 14

Le néflier

p. 15-16

La coulemelle et le petit rose



**Attention,
pour éviter les
confusions,
retourne voir
l'Hermine
vagabonde n° 26
sur le lierre.**

**Quelques plantes
toxiques y sont
présentées.**



À PROPOS DES NOMS DES PLANTES

Au cours de mon enquête, j'ai récolté les noms des plantes et de leurs fruits en français, en breton, en gallo et en latin. Voici comment je les présente :

PRUNELLIER [français]

Prunus spinosa [latin]

irin, spern du [breton]

épine noire, blossom [gallo]

fruit { *prunelle* [français]
ili-dant [breton]
blosse [gallo]

Numéro tiré à 3500 exemplaires sur papier recyclé à 50% - Directeur de la publication : Ivan Théry - Ont collaboré : Luc Guihard ; Merci à : Brigitte Guisnel, Stéphane de Givry, Michel Le Billan, Nathalie Delliou, Catherine Robert, Yvon Guillevic, Michel Sibiril, Christine Gourmelon, Divy Kervella, Claire Maréchal, Nicole Annezo, Camille, Nicolas Monfort - Illustrations : Alexis Noualhiat, Bernadette Coléno, Luc Guihard - Maquette : Bernadette Coléno, - Impression Imprimerie Régionale de Bannalec - Dépôt légal : septembre 2003 - ISSN : 1280 - 9802 - Loi 49.956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

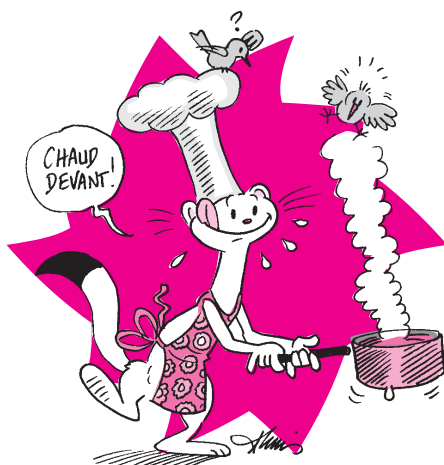
B r e t a g n e V i v a n t e - S E P N B

LES DÉLICES DE L'AUTOMNE

L'automne est là. Miam, miam...

A toi prunelles, cenelles, gratte-culs et cynorrhodons, noisettes, châtaignes, nèfles et champignons, faïnes, mûres et glands.

Tout cela à déguster sur place ou à mitonner tranquillement à l'abri.



COMMENT FAIRE SES COURSES DANS LA NATURE ?

- Identifie à coup sûr les fruits que tu veux récolter.
- Ne cueille pas au bord des routes. Les fruits peuvent être salis par la circulation automobile.
- Ne cueille pas au-dessous de 50 cm du sol. Les fruits peuvent être salis par les animaux de passage.
- Utilise un panier pour la récolte. Pas de sacs plastiques où les fruits s'abîment très vite.
- Inutile de ramasser des kilos et des kilos que tu ne pourras peut-être pas utiliser ou stocker et que tu devras jeter.
- Les haies n'ont rien à voir avec les rayons d'un supermarché. Certaines cueillettes demandent du temps et des soins.

CUISINER ÉCOLOGIQUE

Bien sûr tous les déchets organiques iront au compost

Tu peux utiliser pour les recettes des produits (œufs, farine, sucre, sel,...) issus de l'agriculture biologique. Pour les reconnaître, vérifie qu'ils portent bien ce logo.



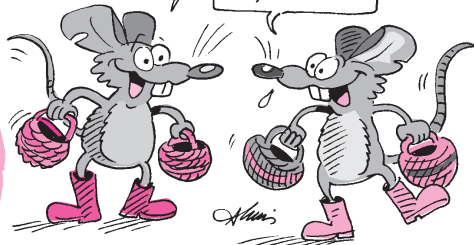
Tu peux aussi utiliser des produits proposés sous le label "commerce équitable". Cela veut dire que le producteur est



correctement payé pour son travail. C'est un logo comme celui-ci qui te permettra de les reconnaître.

BON C'EST CLAIR. ON Y VA !

OUI, EN ROUTE !



RONCE,

Rubus fruticosus,
drez, eronce

« Ma vefe lezet an drez da greskiñ e c'holofe an douar a-bezh - si on laissait la ronce pousser elle recouvrirait la terre entière ».

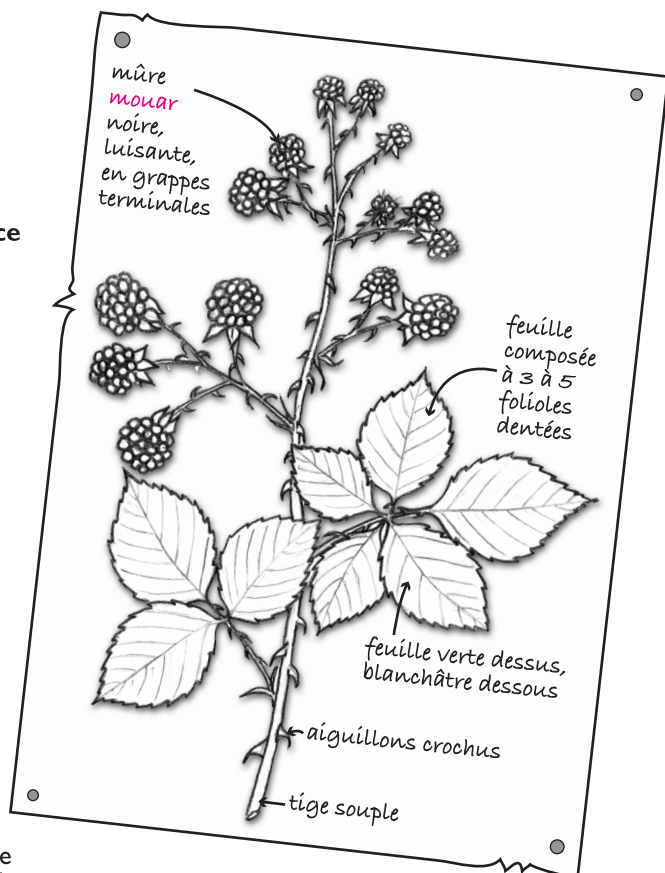
Car c'est une grande colonisatrice qui succède à la prairie et précède la forêt, élançant sans relâche ses tiges souples et épineuses à la conquête de nouveaux espaces.

Ce sont ses fruits, les célèbres mûres, qui intéressent les gourmands. Pour en apprécier toute la saveur, cueille-les à maturité. La mûre mûre est noire, luisante et se détache sans difficulté.

AU PIED

DU RONCIER

Délicieuse à croquer crue sur le buisson, la mûre permet aussi de fabriquer d'excellents desserts.



À LA CUISINE

QUELQUES CONSIGNES POUR LES CONFITURES

Avant

- prépare quelques pots à couvercle à vis. Utilise plutôt des pots de petite contenance que des grands pots. Lave-les à l'eau chaude et fait bouillir les couvercles.
- prépare des étiquettes avec le nom des fruits et la date de fabrication.

Pendant

- tu vas cuisiner avec des produits très chauds, utilise des gants de cuisine pour les manipulations.
- pour épaissir une confiture trop liquide, tu peux ajouter de l'agar-agar, un produit gélifiant tiré des algues.
- **test de cuisson** : pour voir si ta confiture est cuite, dépose-en une petite quantité sur une assiette réfrigérée. Si la confiture se fige en gelée, la cuisson est terminée.
- **conservation** : verse la confiture très chaude dans les pots à ras bord, visse le couvercle puis retourne les pots sur un torchon. La chaleur de la confiture élimine les microbes et permet une meilleure conservation.

À LA CUISINE

LA CONFITURE DE MÛRES DE BRIGITTE

Ingédients : mûres, sucre.

Pour 1 kg de mûres il faut compter environ 450 g de sucre ...

Lave les mûres.

Cuis-les 10 mn à feu moyen avec 10 cuillères à soupe d'eau pour les ramollir. Ecrase-les ensuite au moulin à légume avec la grille la plus fine pour ôter les petites graines dures.

1 kg de mûres donne à peu près 700 g de purée.

Ajoute le sucre à la purée de mûres et c'est parti pour 25 mn de cuisson à ébullition moyenne.

Mets en pots.

MILK-SHAKE À LA MÛRE

Ingédients : 300 g de mûres, 1l de lait 1/2 écrémé, 2 yaourts nature, 50 g de sucre en poudre.

Lave les mûres et écrase-les au moulin à légumes avec la grille fine.

Mixe ensuite le lait, les yaourts, le sucre et la purée de mûres pour obtenir une consistance épaisse.

Tu peux aussi ajouter avant de mixer des glaçons pilés.

Verse dans des grands verres.

Idée

laezh ribot-mesket gant mouar-du

milk-shake au lait ribot et à la mûre.

Même recette mais remplace le lait 1/2 écrémé par du lait ribot.

SIROP DE MÛRES

Ingédients : 1 kg de mûres, 900 g de sucre, le jus d'1 citron.

Lave les mûres et égoutte-les.

Cuis-les avec 2 verres d'eau à feu doux 5 mn puis laisse refroidir.

Presse en filtrant à travers un linge fin humide.

Ajoute le sucre et le jus de citron et cuis à petits bouillons quelques instants en remuant sans cesse à la cuillère en bois.

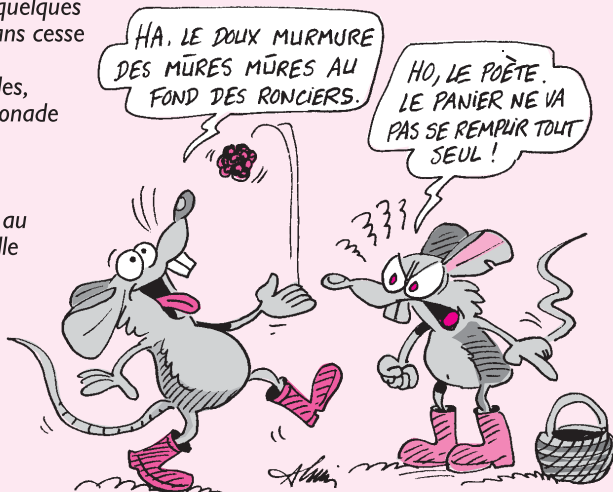
Verse dans des bouteilles, genre bouteilles de limonade à fermeture spéciale, ébouillantées, que tu boucheras aussitôt.

Conserve au frais puis au frigo une fois la bouteille entamée.

Petits plus ...

⊙ Si tu te tâches les doigts avec du jus de mûres mûres, frotte avec du jus de mûres vertes, c'est-à-dire encore rouges, et ça part.

⊙ Si tu t'égratignes pendant la cueillette, écrase une feuille de ronce fraîche et frotte l'égratignure avec cette bouillie pour stopper le saignement.



EGLANTIER,

Rosa canina, **amgroaz**, églantine

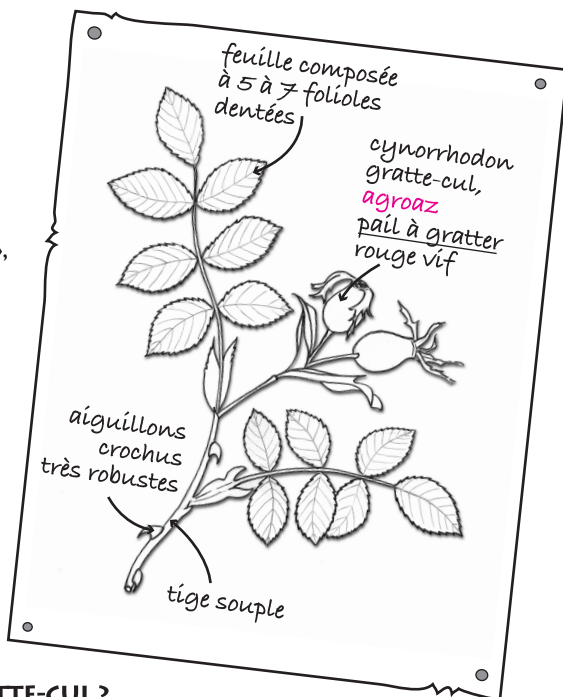
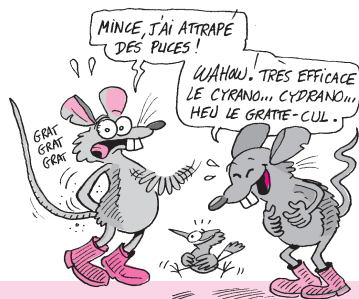
Ce sera sans doute le plus terrible à fréquenter au cours de tes cueillettes.

Ce n'est pas pour rien qu'il s'appelle « canina », c'est à dire « chien » en latin. Regarde les aiguillons dont sont armés ses longues tiges souples. Ils sont aussi acérés que les canines d'un chien.

Face à l'églantier, patience et prudence sont de rigueur.

AU PIED DE L'ÉGLANTIER

Cueille les baies les plus molles, aspire la pulpe et les graines, suce comme un bonbon et recrache les graines. Slurp !! Cru, le cynorrhodon te donne toutes ses vitamines.



GRATTE-CUL ?

Voilà un nom rigolo, bien plus marrant que poil à gratter. Pour comprendre, fends la peau rouge du cynorrhodon pour découvrir les graines revêtues de poils raides. Ce sont ces poils qui démangent et que les farceurs glissent, avec les graines, dans le dos de leurs petits camarades. Très drôle !

À LA CUISINE

Il faut reconnaître que cuisiner la baie d'églantier est très laborieux. Sa saveur inimitable et sa grande teneur en vitamine C, 20 fois plus qu'une orange quand même, se mérite.

CONFITURE DE CYNORRHODONS

Ingédients : cynorrhodons, sucre, une gousse de vanille.

- Ôte la queue et la petite tête noire des cynorrhodons.
- Lave-les et essue-les.
- Partage chaque baie en deux dans le sens de la longueur puis gratte graines et poils pour ne conserver que la pulpe.

Couvre à peine d'eau et cuis 30 à 40 mn à petits bouillons.

Passé au moulin à légumes.

Pèse la purée obtenue, ajoute son poids de sucre et la gousse de vanille fendue en deux.

Cuis environ 20 mn, puis mets en pots.

CYNORRHODONS À L'AIGRE-DOUX

Ingédients : cynorrhodons pas très mûrs, vinaigre.

- Prépare les cynorrhodons comme pour la confiture.
- Mets-les à macérer dans du vinaigre, comme les cornichons.

À déguster avec une salade ou de la charcuterie.

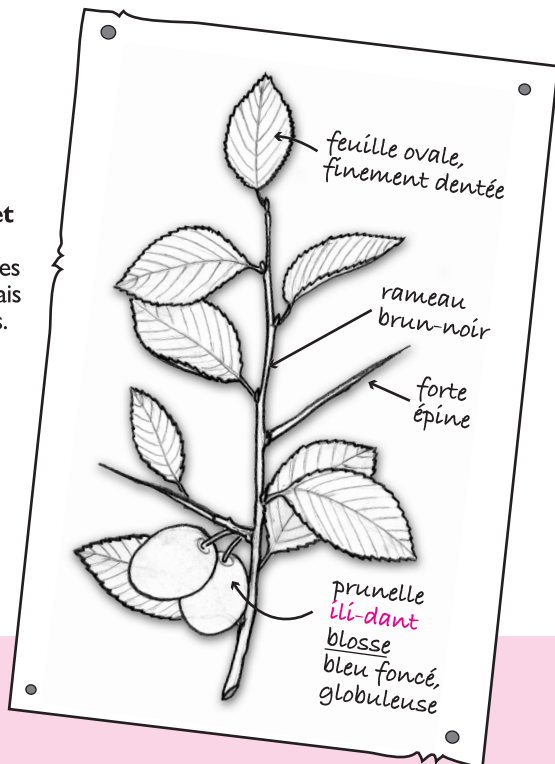
PRUNELLIER,

Prunus spinosa, **irin**, **spérn du**,
épine noire, blossomier

Cet arbrisseau très commun des haies et des fourrés constitue de remarquables obstacles infranchissables. Gare à ses épines redoutables ! Elles compliquent la cueillette mais protègent très bien les oiseaux des prédateurs.

AU PIED DU PRUNELLIER

C'est à partir d'octobre que les prunelles se récoltent. En effet, elles sont très âpres* et s'adoucissent après les premiers froids. Difficile à déguster crue, la prunelle demande à être cuisinée.



À LA CUISINE

Truc de cuisinier

Fais subir à tes prunelles 24 heures de congélation pour éliminer leur âpreté.

PRUNELLES EN SAUMURE

Ingédients : prunelles, gros sel de Guérande, eau.

Lave les prunelles.

Mets-les entières dans un bocal spécial conserve de type « Parfait » de 500 ml.

Prépare une saumure en dissolvant 50 g de sel dans 1 litre d'eau.

Couvre les prunelles de cette saumure.

Ferme et laisse reposer 15 jours à 2 mois en veillant à ce que les prunelles soient toujours couvertes de saumure.

A utiliser à la façon des cornichons en les rinçant ou non auparavant.

PRUNELLES AUX FINES HERBES

Ingédients : prunelles en saumure, huile d'olive, herbes aromatiques.

Rince les prunelles, égoutte-les et sèche-les.

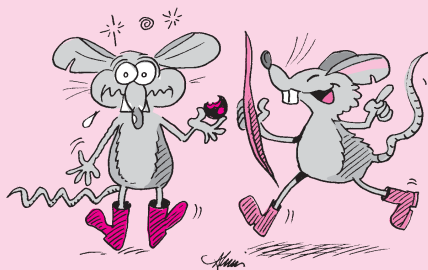
Roule-les dans un mélange d'herbes aromatiques finement hachées.

Mets dans un bocal et couvre d'huile d'olive.

Conserve au réfrigérateur.

Tes prunelles peuvent être consommées une semaine plus tard.

BON, TU AS COMPRIS "ÂPRE"
VOYONS "FÉTIDE" MAINTENANT.
TIENS. SENS-MOI ÇA !



COMPOTE DE PRUNELLES

Ingédients : 500 g de prunelles, 150 g de sucre en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 pincée de sel, 2 verres d'eau.

Lave les prunelles et égoutte-les.

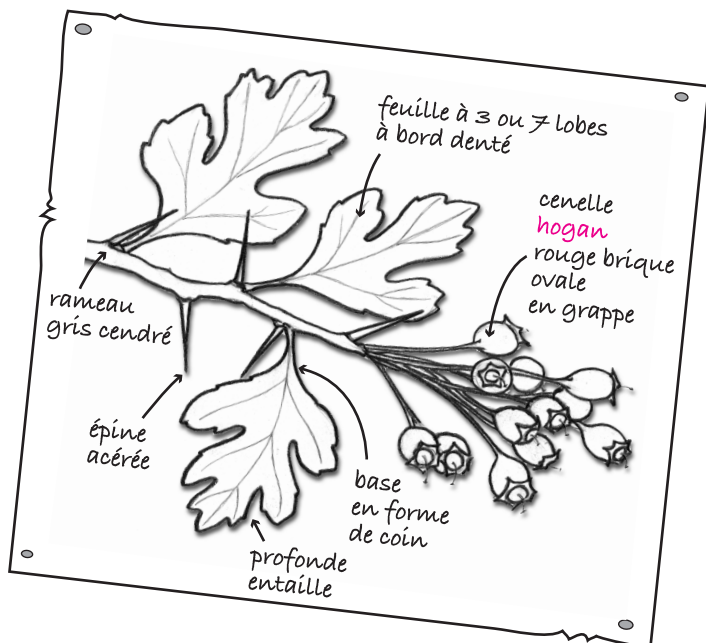
Mélange le sucre, l'eau, la cannelle et le sel dans une casserole et cuis à feu doux.

Quand il n'y a plus d'eau, passe le contenu de la casserole à la moulinette, la compote est prête.

*Si tu ne sais pas ce que signifie « âpre », tu peux vérifier dans le dictionnaire ou, mieux encore, goûter une prunelle sur le prunellier. C'est une saveur surprenante, inoubliable.

AUBÉPINE, *Crataegus monogyna*, spenn-gwenn, épine blanche

C'est le complément du prunellier dans les haies. Elle les renforce de ses rameaux souples et de ses épines courtes mais acérées. Elle aussi était au menu des hommes de la préhistoire comme en témoignent les noyaux de cenelles retrouvés dans les cités lacustres.



AU PIED DE L'AUBÉPINE

A découvrir, la saveur douce et farineuse de la cenelle.

À LA CUISINE

MARMELADE DE CENELLES

Ingédients : 400 g de cenelles bien mûres, sucre en poudre, jus d'1/2 citron.

- Retire les pédoncules des cenelles et lave-les.
- Cuis-les à peine couverts d'eau pour les ramollir.
- Egoutte-les.
- Passe au moulin à légumes.
- Pèse la purée obtenue et ajoute le même poids de sucre, mélange.
- Ajoute le jus de citron puis porte à ébullition 10 mn.

Pour conserver la marmelade, mets-la en pots dès la fin de la cuisson, comme pour les confitures. Sinon, consomme après refroidissement.



BOISSON AUX CENELLES

Ingédients : 1/2 verre de cenelles, 1/2 citron, 1 litre d'eau.

Lave puis écrase les cenelles entières.
Fais-les bouillir 10 minutes dans 1 litre d'eau.
Laisse infuser pendant 1 heure.
Ajoute le jus de citron.
Filtre et mets en bouteille.
A boire frais, ne se conserve pas.

CHÊNE,

Quercus robur, derv

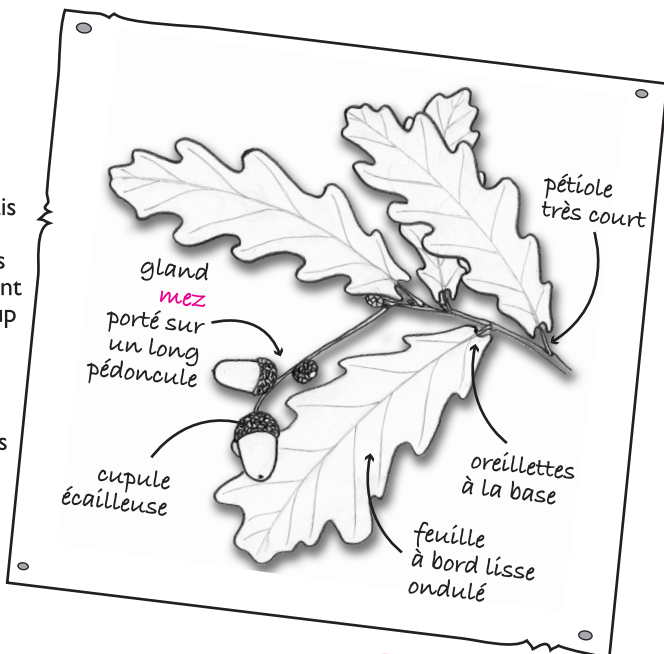
Manger des glands ! C'est bon pour les cochons ! C'est vrai mais il y a belle lurette que les cochons de Bretagne n'en mangent plus. Les humains non plus d'ailleurs. Pourtant nos lointains ancêtres ont beaucoup consommé ce fruit très abondant.

BEAU ET FORT À LA FOIS

On aime le chêne et ça ne date pas d'hier. Son nom scientifique « *Quercus* », qui vient du celtique « kaër quez », c'est à dire « bel arbre », montre toute cette admiration. En ajoutant « *robur* » qui veut dire « fort », cela donne « bel arbre fort », ce qui est très, très flatteur.

AU PIED DU CHÊNE

Les glands sont trop âpres pour être grignotés sous l'arbre. Ils faut les bouillir dans plusieurs eaux pour les manger.



DEVINETTE

500 frères ont tous un bonnet au cul mais pas le père.
Qu'est ce que c'est ?

À LA CUISINE

PURÉE DE GLANDS AU MIEL

Ingédients : 400 g de glands, sel, huile d'olive, miel.

Entaille les glands puis fais-les bouillir 15 mn. Egoutte, couvre d'eau froide puis décortique. Fais bouillir les glands épluchés 10 mn. Répète cette opération en renouvelant l'eau 3 à 5 fois pour éliminer l'amertume. Passe au moulin à légumes pour obtenir une purée grossière. Sale légèrement, ajoute une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de miel, mélange et déguste.

PÂTE DE GLANDS

Ingédients : 300 g de glands décortiqués, 20 g de farine complète, 10 g de levure alimentaire, 3 à 5 oignons, 2 à 3 carottes, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, thym, sauge, sel, poivre.

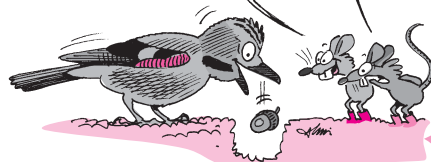
Prépare une purée de glands comme dans la recette précédente. Epluche les oignons et les carottes et émince-les. Mélange tous les ingrédients dans une jatte et dispose la préparation dans un moule à cake beurré et fariné. Cuis au four 45 minutes thermostat 170. À consommer tiède ou froid.

UN AMATEUR ÉCLAIRÉ

Le geai des chênes aime les glands. Il en consomme de grandes quantités. Prévoyant, il en dissimule partout en automne. Il multiplie tellement les cachettes qu'il en oublie. Les glands germent tranquillement dans les trous sous les feuilles. C'est ainsi que, sans le savoir, le geai sème les chênes.

RÉGARDE, UN GEAI DES CHÊNES QUI PLANTE UN GLAND. C'EST BEAU !

OUI, ET C'EST LE GEAI DES NOISSETIERS QUI PLANTE LES NOISSETES ?



Réponse : le chêne (le père) et les glands (les frères)

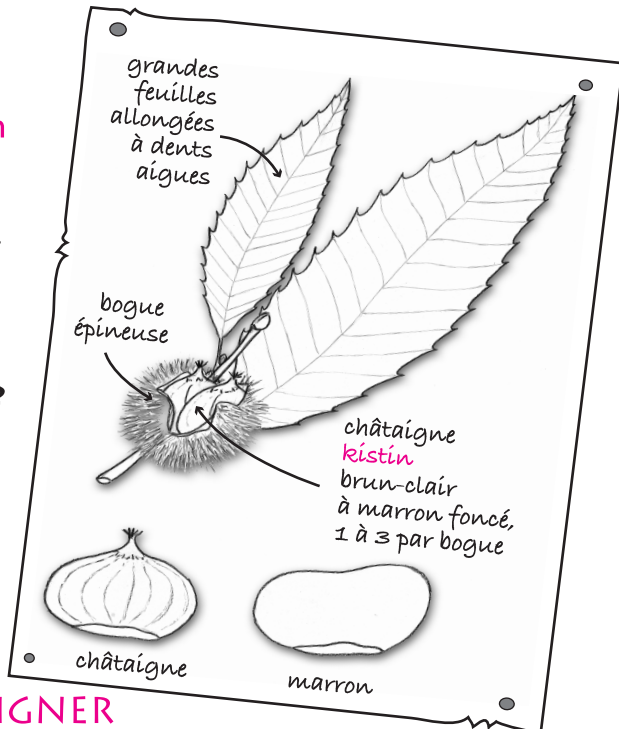
CHÂTAIGNIER,

Castanea sativa, gwez-kistin

Sans doute originaire d'Iran, le châtaignier, cultivé depuis longtemps, s'est répandu partout. Ce serait les Romains qui l'auraient introduit en Gaule. Beaucoup de populations ont survécu grâce au châtaignier et à ses fruits.

« CHÂTAIGNE » OU « MARRON » ?

On ne consomme pas le marron, fruit du marronnier, mais on appelle la châtaigne « marron » quand elle est glacée, grillée, ou avec une dinde. En fait, le mot « marron » était utilisé par les gens aisés tandis que l'appellation « châtaigne » concernait les pauvres. Quant au vrai marron, il était surtout réservé aux chevaux.



AU PIED DU CHÂTAIGNIER

La châtaigne est très bonne crue à condition d'enlever toutes ses peaux. Attention les goulus, n'en mangez pas trop, sinon gare au mal de ventre. La châtaigne crue est difficile à digérer pour nos estomacs modernes. D'ailleurs on disait en Pays Gallo que « trop manger de châtaignes crues donne des poux ». C'était faux mais efficace car aucun enfant n'a envie d'attraper de poux.

À LA CUISINE

CHAUDS LES MARRONS

Pour cela entaille les châtaignes et grille-les, soit directement sur les braises ou dans une vieille poêle trouée. Elles seront ainsi plus facile à récupérer et tu éviteras de les transformer en blocs de charbons.

Petit truc : laisse une châtaigne entière, quand elle explose, c'est que les autres sont prêtes.

A L'EAU

Débarrasse les châtaignes de leur peau marron et cuits-les dans l'eau salée. Elles sont prêtes quand elles commencent à se défaire. Egoutte, épluche la seconde peau et déguste avec du pain et du beurre (salé bien sûr).

A essayer : épluchées et écrasées dans un bol avec du lait ribot.

PURÉE DE CHÂTAIGNES

Ingrédients : châtaignes, sucre, 1 gousse de vanille. Le poids de sucre dépend du poids de châtaignes.

Ote la peau marron et cuis les châtaignes dans de l'eau légèrement salée.

Après cuisson, égoutte et enlève la petite peau brune qui couvre les châtaignes.

Réduits les châtaignes en purée au moulin à légumes.

Pèse la purée obtenue.

Pèse autant de sucre et fais-le fondre dans un poids d'eau équivalent à un quart ou un cinquième du poids de sucre (Chic, du calcul !)

Ajoute une gousse de vanille fendue en deux au sirop obtenu.

Ajoute la purée de châtaignes puis mélange à la spatule.

Mets en pot comme les confitures.

LES RECETTES SPECIALES DES CHEFS



Gâteau aux châtaignes et chocolat

de **Nathalie Pelletier**,
restaurant Le jardin gourmand
à Lorient

Ingédients : 1 kg de purée de châtaignes,
400 g de chocolat à cuire, 200 g de beurre,
300 g de sucre.

Incise les châtaignes en travers sur tout le
pourtour, assez profondément pour entailler les
deux peaux.

Plonge-les dans une casserole d'eau froide, porte
à ébullition et fais cuire pendant 30 mn.

Epluche les châtaignes. Petite astuce : égoutte-
les au fur et à mesure de l'épluchage car les
deux peaux se retirent plus facilement quand
elles sont humides.

Passes les châtaignes épluchées à la moulinette
et réserve. Cela veut dire « mets de côté pour
après » en jargon de cuisinier.

Fais fondre le chocolat et le beurre doucement
au bain-marie.

Ajoute le sucre quand le chocolat est bien fondu.

Mélange au chocolat la purée de châtaignes.

Verse le mélange dans une terrine et laisse au
frais jusqu'au lendemain.

Sers en tranches fines avec une chantilly.

Un délice !

UN PEU DE TECHNIQUE

Aïe, ça pique les bogues ! Pour
épargner tes doigts, coince délicatement
la bogue au sol entre les bords
intérieurs de tes semelles. Appuie
doucement, la bogue s'ouvre et à toi les
châtaignes.

Pour les gourmands,
le gâteau de Claire,
noisettes-châtaignes-chocolat,
est sur le site de Bretagne Vivante.
Un régal !



Gâteau aux marrons

de **Christophe Le Fur**,
auberge Grand'Maison
à Mûr de Bretagne

Ingédients : 500 g de crème de marrons,
100 g de beurre, 4 œufs.

Chauffe à feu doux la crème de marrons.

Ajoute le beurre, mélange bien.

Hors du feu, ajoute un à un les 4 œufs et
mélange bien.

Verse le mélange dans un moule à manquer
antiadhésif.

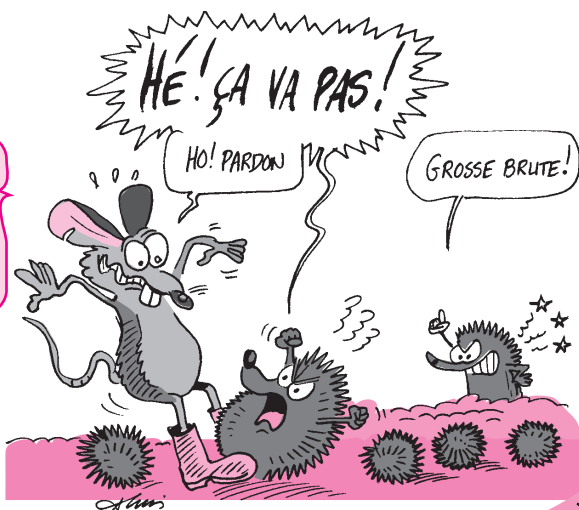
Cuis 12 à 15 mn, four à 180°C.

Excellent !

PETIT CONSEIL

CONSERVER LES CHÂTAIGNES

Au sec mais attention aux
chapeardeurs à 4 pattes, ou épluchées
et ensachées au congélateur.



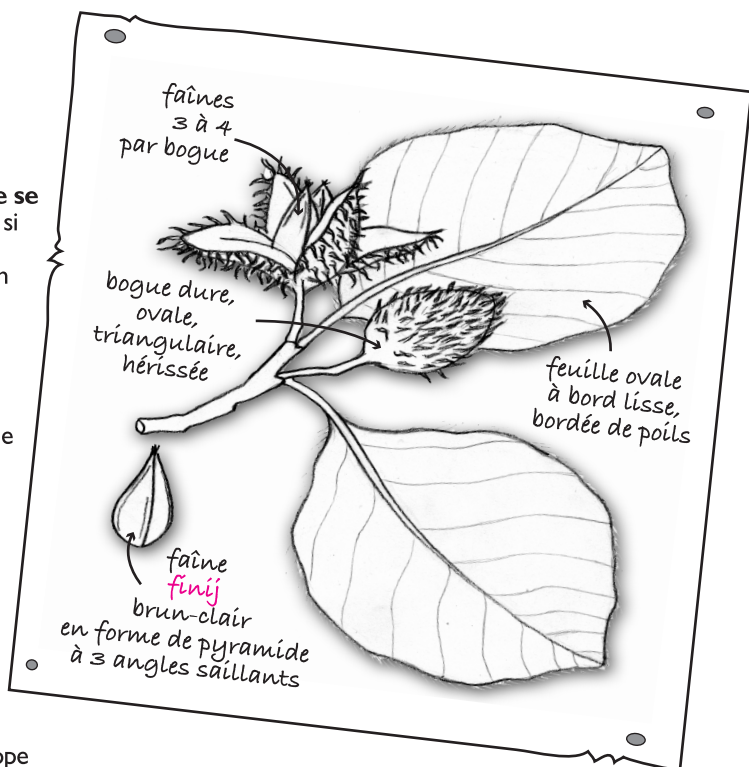
HÊTRE,

Fagus sylvatica, **faou**

Non ? Les fruits du hêtre se mangent ! Bien sûr même si nous l'avons un peu oublié. D'ailleurs « *Fagus* », son nom scientifique, vient de « *phagein* » qui signifie « manger » en grec. On a donc beaucoup grignoté la faine mais on l'a surtout pressée pour en extraire une huile d'excellente qualité.

CONSUMMATEURS SAUVAGES

De nombreux animaux mangent les fâines. Parmi eux, la sittelle torchepot a développé une technique particulière. Elle coince la faine dans le creux d'une écorce rugueuse, pour cela le chêne est idéal. Elle la frappe ensuite vigoureusement de son bec pour la briser et en extraire l'amande. Cela m'étonnerait que tu ne découvres pas ces restes de fâines coincés dans l'écorce.



AU PIED DU HÊTRE

N'abuse pas des fâines crues car elle peuvent être indigestes.

À LA CUISINE

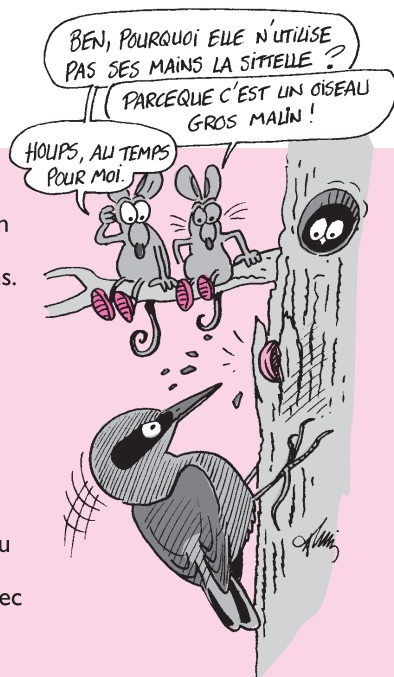
Les fâines seront épluchées puis grillées au four ou à la façon des châtaignes et consommées au fur et à mesure. D'accord c'est fastidieux mais comme ça on en mange moins.

FAÎNES GRILLÉES SALÉES

Il suffit pour cela de mêler des fâines grillées puis décortiquées à du sel fin. A consommer avec modération, les petits trucs salés ne sont pas les meilleures des choses pour la santé.

EN SALADE

Ajoute à une salade verte des fâines décortiquées, grillées ou non. Tu imagines ? Une laitue « feuille de chêne » au goût de noisette avec des fâines. Tu vas surprendre tout le monde avec cette salade forestière.



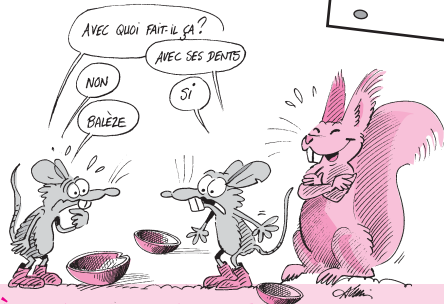
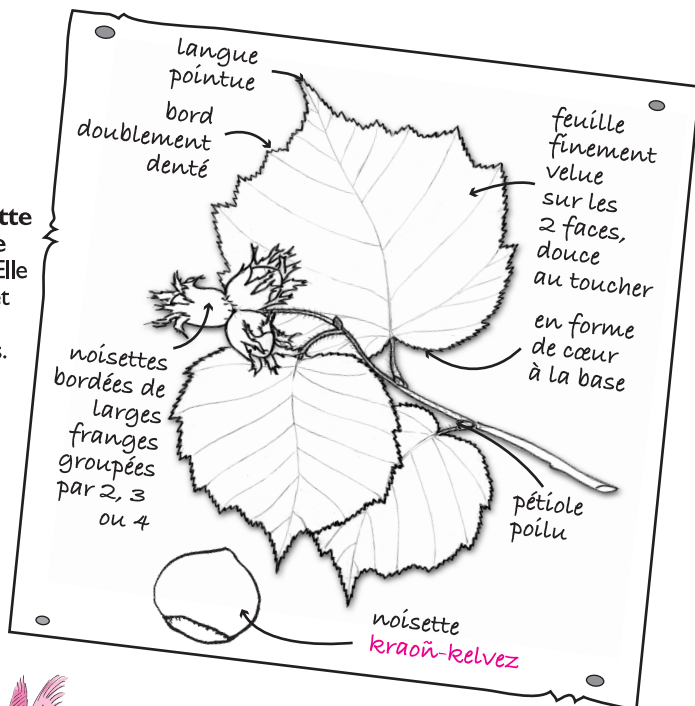
NOISETIER,

Corylus avellana,
kelvez, nouzillé

Voici une célébrité. La noisette craquait déjà sous la dent de nos plus lointains ancêtres. Elle n'a rien perdu de sa popularité et est toujours extrêmement appréciée des cueilleurs de haies.

UN SPÉCIALISTE

Si tu trouves dans la haie une demi-coque de noisette, c'est l'œuvre de l'écureuil. Du grand art, lui seul parvient à l'aide de ses dents tranchantes à ouvrir la dure noisette de cette façon. Chapeau l'artiste !



AU PIED DU NOISETIER

La noisette fraîche est toujours un délice. Ménage tes dents, tu n'es pas un écureuil. Cherche plutôt deux gros cailloux pour manger les noisettes comme les anciens du Néolithique.

À LA CUISINE

NOISETTES CARAMELISÉES

Ingédients : 300 g de noisettes, 90 g de sucre en poudre, eau.

Décortique les noisettes.

Mets dans une casserole le sucre et l'eau et cuis à feu doux en mélangeant avec une cuillère en bois.

Quand le sucre prend une couleur blonde, retire la casserole du feu.

Mélange les noisettes entières ou grossièrement hachées au caramel et garde 2 h hors du feu.

Égoutte les noisettes et réparties-les sur une plaque à pâtisserie.

Grille au four à 180/200°C jusqu'à caramélisation, remue de temps en temps afin d'éviter qu'elles ne brûlent par endroits.

Étale-les sur une feuille de papier sulfurisé et laisse refroidir.

Conserve dans une boîte hermétique en plastique.



BEURRE DE NOISETTES

Ingédients : 100 g de beurre salé, 50 g de noisettes râpées, 1 gousse d'ail.

Décortique et râpe les noisettes.

Travaille le beurre à la spatule pour le ramollir.

Ajoute la gousse d'ail pressée et mélange bien Mets en beurrier ou en petits pots et stocke au froid 2 à 3 heures avant de consommer.

Super bon sur des tartines grillées.

NÉFLIER,

Mespilus germanica,
mesper

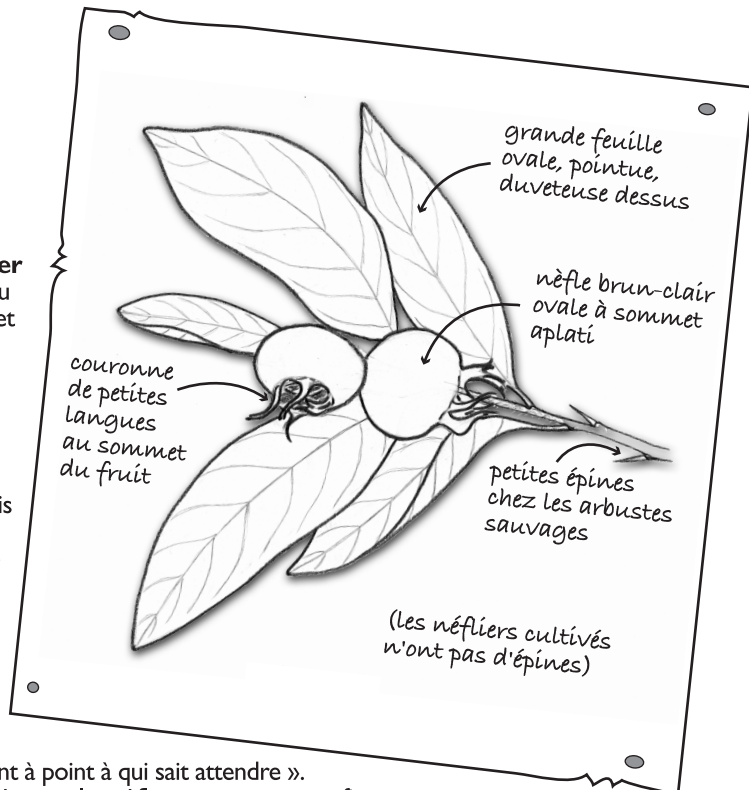
Perdu de vue depuis quelques temps, le néflier revient. Après un séjour au verger, il regagne les haies et certains sous-bois où on le rencontre parfois. C'est le moment de redécouvrir ce fruit peu commun.

NÈFLES EN STOCK

Les nêfle se stockent au frais et au sec, sur la paille. C'est dans cette ambiance qu'elle blettiront tranquillement. Patience ! On dit d'ailleurs en breton : « *Gant kolo hag amzer e veüra ar mesper* - Avec de la paille et du temps les nêfles mûrissent »,

à rapprocher de « tout vient à point à qui sait attendre ».

Attendons donc avant de déguster les nêfles, crues ou en confiture.



AU PIED DU NÉFLIER

La nêfle est dure comme du caillou. Il faut attendre les premiers froids pour qu'elle se ramollisse. Elle est alors blette, donc à point.

À LA CUISINE

MARMELADE DE NÈFLE

Ingédients : nêfles blettes, c'est-à-dire ramollies, 800 g de sucre cristallisé par kg de purée de nêfles, 1 citron, 1 gousse de vanille.

Lave les nêfles, ôte les restes secs de la fleur sur les fruits et dénoyaute-les.

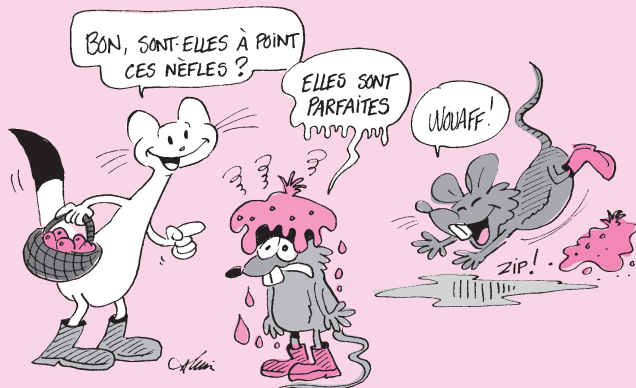
Cuis-les dans un peu d'eau pour les ramollir. Porte d'abord l'eau à ébullition puis baisse le feu, temps de cuisson : 40 mn.

Réduis le tout en fine purée au moulin à légumes, d'abord à la grosse grille puis à la fine.

Pèse ta purée et ajoute la quantité de sucre adéquate (Trop bon ! Du calcul !), la gousse de vanille tranchée en deux et le jus du citron.

Porte à nouveau à ébullition en remuant sans cesse pendant 15 mn, le temps que la marmelade se concentre.

Fais le test de cuisson à l'assiette réfrigérée puis mets en pots.



COULEMELLE,

Lepiota procera,
koulemel, gris

ROSÉ DES PRÉS

Agaricus campestris,
rozog, petit rose

DES FRUITS !?

Oui, les champignons sont aussi des fruits. Ils sont produits par un mycélium souterrain, sorte de long filament, et portent les spores, cellules reproductrices des champignons. Une fois les spores dispersées, ils pourrissent. Seul le mycélium subsiste, invisible dans le sol.

MAUVAISE RÉPUTATION

On se méfie toujours un peu de ce groupe qui cache de grands toxiques. En langue bretonne, plusieurs noms associent les champignons au crapaud qui n'a pas non plus une excellente réputation. On les nomme poétiquement : *boued-touseg* - nourriture de crapaud ; *tog-touseg*, *kabell-touseg* - chapeau de crapaud ; *skabell-douseg*, *skaon-touseg* - escabeau de crapaud. Pourtant le crapaud se désintéresse totalement des champignons.

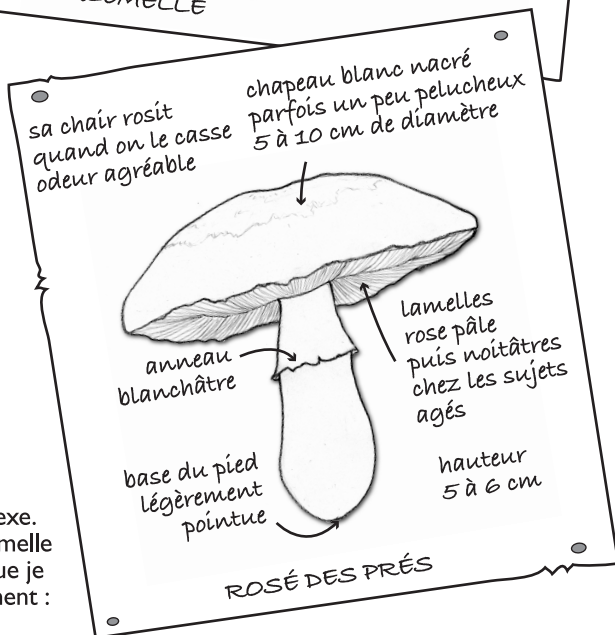
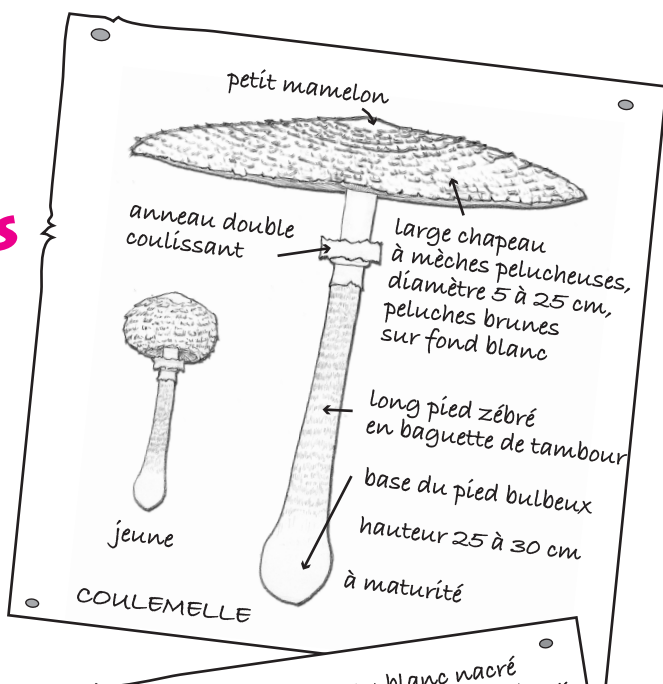
CUEILLETTE

Le groupe des champignons est complexe. Par sécurité concentre-toi sur la coulemelle et le rosé des prés, les deux espèces que je te propose de cueillir. Le meilleur moment : un temps pluvieux après une période chaude.

ENCORE DE (TRÈS) BONS CONSEILS

Pour la cueillette, munis-toi impérativement d'un panier. Pas de sac plastique où la cueillette s'échauffe (beurk !).

- Ne récolte que les sujets intacts en préférant les jeunes.
- N'arrache pas mais tranche le pied au ras du sol avec ton couteau. Ainsi le mycélium n'est pas abîmé.
- Pars à la cueillette tôt le matin, cela garantit la fraîcheur de la récolte.
- Evite le bord des routes. C'est dangereux et pollué.



À LA CUISINE

Préparer les champignons est simple. Ne les lave pas, ils contiennent déjà assez d'eau. Brosse-les avec une vieille brosse à dent et essuie-les avec un torchon humide. Ote bien sûr les parties abîmées.



COULEMELLE À LA FAÇON D'YVON

Sépare le chapeau du pied.
Nettoie le chapeau en le
brossant délicatement.
Grille le chapeau sur un grill ou,
à défaut, dans une poêle avec
un peu de beurre.

Tu peux le faire nature ou accompagné comme
une galette en l'assaisonnant suivant tes goûts.

COULEMELLE À LA POÊLE

Ingrédients : Plusieurs coulemelles, beurre,
citron, sel, poivre, ail

Ne conserve que les chapeaux et nettoie-les
délicatement à la brosse.
Fais fondre dans la poêle un peu de beurre. Mets
la coulemelle dans la poêle quand le beurre est
chaud.

Fais-la cuire sur ses deux faces en la retournant.
Prépare une sauce en faisant fondre du beurre
dans une casserole à feu très doux avec le jus de
citron, un peu de sel, de poivre et une pointe d'ail.
Verse sur la coulemelle cuite.

A consommer chaud.



PETITS ROSES À LA GRECQUE

Ingrédients : rosés des
prés, sel, poivre, jus de
citron, huile d'olive, persil.

Nettoie les champignons en
les brossant délicatement.

Coupe-les en lamelles et mets-les dans un
saladier.

Hache le persil que tu ajoutes aux champignons.
Verse sur le tout le jus de citron et un filet
d'huile d'olive, sale, poivre et mélange.
Mets au réfrigérateur.

A consommer frais.

PETIT JEU



Tu as des recettes de fruits sauvages,
envoie-les moi pour un prochain numéro
Tu peux m'écrire à :

Abonnement

à l'Hermine Vagabonde

● pour 1 an (4 numéros) 10,00 €

● pour 2 ans (8 numéros) 18,00 €

Pour commander les anciens numéros,
se renseigner auprès de Bretagne Vivante

Hermine Vagabonde

Bretagne vivante - SEPNB
BP 63121

29231 Brest Cedex 3

Tél : 02 98 49 07 18

Fax : 02 98 49 95 80

hermine@bretagne-vivante.asso.fr

<http://www.bretagne-vivante.asso.fr>

mûres • glands • faînes • châtaignes • noisettes • nêfles • cenelles •

LES DÉLICES DE L'AUTOMNE



Cynorrhodons • prunelles • coulemelles • petits roses • mûres • glands • faînes • châtaignes • noisettes

nêfles • cenelles • coulemelles • petits roses • mûres • glands • faînes