



Association « De Feuilles en Fleurs » Norroy / Plesnois

www.defeuillesenfleurs.com

CONFERENCE du 27 septembre 2012

« BAIES COMESTIBLES ET BAIES TOXIQUES »

En parcourant chemins de campagne et petits bosquets, on trouve partout des baies et petits fruits charnus sauvages. Leurs formes et leurs couleurs appétissantes donnent l'envie d'en cueillir pour réaliser des confitures originales, mais une grande prudence s'impose car certaines espèces peuvent être dangereuses, voire toxiques.

Pour la seconde fois (la 1^{ère} en 2005), l'association "De feuilles en fleurs" a accueilli **Alain et Marie-Jeanne Génévé** pour une soirée de présentation de ces baies et une découverte sur le terrain, le lendemain de la conférence.

Pharmacien d'officine, diplômé de la faculté de Nancy, Alain Génévé partage avec son épouse une passion pour la botanique. Ils sillonnent la France depuis plusieurs années à la recherche des plantes à fruits. Ils avaient publié en 2002 « *À la découverte des baies et fruits sauvages de Lorraine* » aux Éditions Serpenoise (épuisé), et viennent de signer un nouveau livre intitulé « **BAIES ET FRUITS SAUVAGES de France métropolitaine** » aux Editions du Rouergue.

En introduction, Marie-Jeanne a rappelé que leur passion des baies datait d'une vingtaine d'années. D'abord menée en Lorraine, leur recherche s'est étendue dans les Alpes, dans le sud et sur la côte atlantique ; leurs sorties sont toujours de belles balades où ils essaient de conjuguer recherche, jolis coins et bons repas car ils se définissent avant tout comme des "épicuriens".

Pour animer cette soirée, Alain Génévé s'est appuyé sur un diaporama, en reprenant le plan du livre dont la clarté est telle qu'aucun compte-rendu de la conférence ne pourrait rivaliser ! Je vous invite donc à acquérir ce manuel et à vous y reporter fréquemment, pour regarder d'un œil attentif les fruits charnus que dame Nature met à notre portée.

Vous y apprendrez à distinguer les différents ports végétatifs qui peuvent produire des baies :

- Plantes herbacées (Cf. muguet, belladone, et 24 autres plantes)
- Sous-arbrisseaux (Cf. gui, myrtille, et 14 autres sous-arbrisseaux)
- Arbrisseaux (Cf. framboisier, et 46 autres arbrisseaux)
- Espèces lianescentes (Cf. lierre, vigne sauvage, et 12 autres espèces)
- Arbustes (Cf. sureau, houx, aubépine, et 41 autres arbustes)
- Arbres (Cf. mûrier, micocoulier, et 14 autres arbres).

Vous saurez parler de ces fruits avec précision, en faisant la différence entre :

- une baie (Cf. sureau noir, groseille)
- une drupe (Cf. arboise, cornouille)
- un fruit composé de drupéoles (Cf. framboise, mûron)
- un fruit complexe (Cf. cynorhodon).

Pour vous donner une idée des intéressants apports de cett

- ✓ Dans les taillis, on peut trouver un bel arbre, le prunier-cerise, dit aussi « **myrobolan** » qui donne des fruits semblables à la mirabelle, mais de couleur rouge.
- ✓ La **canneberge** (le « cranberry » que nous consommons, mais qui provient d'Amérique du nord), est présente dans les tourbières des Vosges, mais c'est une espèce protégée que l'on n'a pas le droit de cueillir.
- ✓ Les fruits de l'églantier, les **cynorhodons**, dits aussi « gratte-cul », donnent, c'est bien connu, une fois gelés, une délicate confiture, mais il faut penser aussi aux **baies de l'aubépine épineuse** qui colorent les haies en octobre et avec lesquels on peut faire une gelée, dont Alain et Marie-jeanne Genevé donnent la **recette** suivante :
 - Laver les fruits et ôter les pédoncules encore présents.
 - Les placer dans une grande casserole et les recouvrir d'eau.
 - Laisser cuire jusqu'au moment où ils s'écrasent à la moindre pression d'une cuillère en bois.
 - Filtrer ce premier jus.
 - Recueillir la masse de fruits et la presser au maximum pour en extraire le jus restant.
 - L'ajouter au premier jus.
 - Peser le tout.
 - Mettre un poids équivalent en sucre cristallisé et laisser macérer 2 à 3 heures.
 - Faire cuire jusqu'à l'obtention d'une gelée. Mettre en pots et couvrir à chaud.
- ✓ Le **cornouiller** est dit « mâle » (alors que seules les espèces femelles peuvent avoir des fruits) parce que son bois, très dur, était utilisé pour la confection des manches d'outils ou d'armes, objets « mâles », cela va sans dire ! Ses drupes donnent une gelée savoureuse.
- ✓ Autre arbuste autrefois apprécié pour son bois, plus dur que celui du chêne : le **cormier**. C'est avec lui que l'on fabriquait les vis de pressoir ou les essieux de charrette. Aujourd'hui, on l'utilise encore en ébénisterie et pour certaines pièces de piano.
- ✓ Le **laurier cerise**, dont les drupes sont toxiques, si fort apprécié pour constituer des haies, est une espèce autrement dangereuse : en forêt, il élimine toutes les autres espèces !
- ✓ Il faut bien distinguer le **sureau noir** (dont les **grappes pendantes** donnent une belle gelée), du **sureau yèble**, dont les grappes gardent un **port dressé** et qui sont toxiques.
- ✓ Le fruit de la **ronce sauvage** est de manière impropre appelé « mûre », alors qu'il s'agit d'un « mûron » (la « mûre » est le fruit du mûrier, l'arbre qui héberge les vers à soie). On prête moins attention au mûron de la **ronce bleuâtre**, à l'aspect moins engageant, mais tout aussi comestible.

Alain Genevé a terminé sa conférence en déclinant les noms des baies toxiques, dont beaucoup nous sont habituelles (entre autres, celles de l'arum, du muguet, du joli-bois, du houx, du chèvrefeuille, du sceau de Salomon, du sureau yèble, de l'if, de la viorne) et en rappelant la méfiance indispensable qu'il faut conserver avant de consommer une baie.

Promenade découverte du samedi 28 septembre 2013

Le lendemain de la conférence, une cinquantaine de personnes se sont retrouvées pour suivre, dans la forêt de Norroy, le parcours d'environ 5 km que vous trouverez en pièce jointe.

En chemin, nous avons pu repérer les espèces suivantes :

Actée

Arum

Aubépine, confiture

Bryone dioïque

Chèvrefeuille

Cornouiller mâle, gelée, marmelade, fruits au vinaigre

Cornouiller sanguin

Cotonéaster

Datura sauvage

Eglantier, gelée, confiture, vin, liqueur

Fraisier de Duchesne

Fusain d'Europe

Gui

Houx

If

Laurier-cerise

Lierre

Muguet

Morelle noire

Noyer

Parisette

Physalis, confiture, vin

Pommier décoratif

Prunellier, gelée, liqueur, au vinaigre

Pyracantha

Ronce, glace, sorbet, tarte, confiture, gelée, sirop, liqueur

Rosier des champs et Rosier rugueux, confiture, liqueur, vinaigre rosat

Sceau de Salomon

Sureau yèble

Sureau noir, soupe chaude ou froide, gelée, confiture, marmelade, jus, vin, sirop et, avec les fleurs, limonade, sirop, beignets

Symphorine

Tamier

Troène sauvage

Vigne vierge

Viorne lantane

Viorne obier