

Les fruits sauvages sont à la mode

AUTOAPPROVISIONNEMENT En automne la nature offre aux animaux un riche choix de fruits sauvages. Les hommes ont, eux aussi, découvert ces fruits à haute valeur nutritive et ils les consomment toujours davantage. Selon la recette, la préparation de produits en conserve à base de fruits sauvages peut nécessiter davantage de travail.



Rita Steiner-Lippuner

Les couleurs intenses des fruits sauvages attirent l'attention et indiquent la présence de substances végétales secondaires. On leur attribue divers effets positifs sur le corps humain. La teneur en caroténoïde des fruits orange favorise la protection de la peau et des yeux et renforcent le système immunitaire. La flavone et l'anthocyane donnent aux fruits leur couleur jaune, violette, bleue et rouge. Ils influencent de manière positive le système vasculaire, ont un effet anti-inflammatoire et freinent le vieillissement de la peau et des vaisseaux sanguins.

La plupart des fruits sauvages contiennent une bonne portion de vitamine C, renforçant le système immunitaire et favorisant l'absorption du fer. La vitamine C est par ailleurs un antioxydant naturel et il est possible qu'elle entrave le développement de tumeurs. Pour développer leurs caractéristiques positives, les fruits sauvages doivent bien entendu être consommés régulièrement.

Cueillir des fruits sauvages à l'aide de la brochure «Délites de la nature» d'Agriidea permet de différencier les fruits sauvages comestibles et ceux qui ne le sont pas.

Conseil littéraire

Classeur complet: «Goûts et saveurs à composer soi-même» y compris CD-recette

- L'ouvrage de référence détaillé a été entièrement retravaillé et complété avec le chapitre «Délites de la nature – fruits sauvages et châtaignes» Fr. 79.–
- Brochure unique: «Délites de la nature – fruits sauvages et châtaignes», (Brochure unique chapitre 11 du classeur mentionné ci-dessus) Fr. 12.–
- Téléchargement gratuit auprès de www.agriidea.ch avec recettes et supports de travail.

Achat: Agriidea, Jordils 1, Case postale 1080, 1001 Lausanne, 021 619 44 00, fax 021 617 02 6, contact@agriidea.ch, www.agriidea.ch
Le classeur remis à jour peut être commandé en français à partir d'octobre.



Cueillette dans la nature Veiller à ne cueillir que des fruits connus et bien différenciables. En cas de doute, il convient de faire appel à un manuel spécialisé ou à la brochure Agriidea «fruits sauvages» (voir cadre). Il s'agit de les cueillir prudemment afin de ne pas casser les branches et de ne pas blesser les plantes. Ne cueillir que de petites quantités à différents endroits, afin de préserver la base alimentaire des animaux. Prendre un panier, un baquet ou un sac en papier pour transporter les fruits à la maison.

On trouve toujours plus d'espèces fruitières sauvages dans les jardins. Les pépinières vendent des espèces greffées permettant une plus grande production. Pour les nouvelles sortes, on a essentiellement éliminé les substances amères.

Préparation Les fruits doivent être traités en l'espace de un à deux jours après la cueillette ou mis au congéla-

Confiture d'argousier aux pommes

250 g de pommes
500 g de baies d'argousier
500 g de sucre gélifiant (sorte 1:2 teneur en sucre réduite)

Laver les pommes, les peler et les couper en petits dés. Mettre les baies d'argousier et les pommes en dés dans une casserole et laisser mijoter avec un peu d'eau jusqu'à ce que les fruits soient cuits. Passer le mélange de fruits au passe-vite. Ajouter le sucre gélifiant et cuire tout en remuant jusqu'au point de gélification. Observer le mode d'emploi sur l'emballage. Remplir de confiture bouillante les verres propres jusqu'à 1 mm du bord et fermer immédiatement avec un couvercle à vis intact.

Conseil: ajouter éventuellement un peu de sucre aux fruits au début de la cuisson afin que le mélange ne brûle pas. Peser le mélange de fruits avant d'en faire de la confiture afin de pouvoir adapter la quantité de sucre gélifiant.

Tableau: **Espèces de fruits sauvages et préparation**

Nom	Caractéristiques/Remarques	Préparation
Cynorrhodon (septembre/ octobre)	Ne cueillir le cynorrhodon qu'après le premier gel. Riche en vitamine C	confiture, gelée, pulpe pour sauce ou dessert
Sureau noir (septembre/ octobre)	Ne pas manger les fruits crus	confiture, jus de fruit, gelée, sirop de fleurs et de fruits, compote pour dessert, liqueur
Cornouiller sauvage (août/ septembre)	Les fruits crus sont difficiles à dénoyer, on en fait donc, en général, du jus	jus de fruit, gelée, confiture, liqueur
Argousier (septembre/ octobre)	Couper de petites branches avec baies et les mettre au congélateur. Enlever ensuite les baies à l'aide d'une fourchette. Riche en vitamine C.	jus de fruit, confiture, pulpe pour dessert
Prunellier (Epine noire) (septembre jusqu'en hiver)	Les fruits ont un goût acide et âpre. Après le gel ils sont plus doux. Les fruits crus sont difficiles à dénoyer, on en fait donc, en général, du jus	confiture (mélanger avec d'autres fruits), jus de fruits, gelée, sirop, liqueur
Sorbier des oiseleurs (août à octobre)	Ne pas manger les fruits crus. Les fruits cueillis dans la nature ont un goût acide très prononcé, ceux provenant de cultures sont plus doux et plus sucrés.	compote servie avec la chasse jus de fruit et gelée (mélanger avec des framboises, des mûres, des poires ou des pommes)

Source: brochure «Délices de la nature - fruits sauvages et châtaignes»

Gelée de baies de sureau avec vin rouge et anis étoilé

1.5 kg de sureau noir
1 l de vin rouge
800 g – 1 kg de sucre gélifiant pour 1 l de jus
1 étoile d'anis (ou bâton de cannelle)

Laisser prendre le sureau noir au congélateur. Enlever les baies des ombelles à l'aide d'une fourchette et les mettre dans une grande casserole. Ajouter le vin rouge, porter à ébullition jusqu'à ce que les baies éclatent. Verser les baies dans un linge à gelée et en recueillir le jus.

Mélanger 1 l de jus avec 800 g – 1 kg de sucre gélifiant. Ajouter l'anis étoilé (le bâton de cannelle). Porter le jus à ébullition et laisser cuire tout en remuant jusqu'à ce que le jus se gélifie. Observer le mode d'emploi sur l'emballage (temps de cuisson).

Enlever l'anis (la cannelle), écumer si nécessaire et remplir de gelée bouillante les verres propres jusqu'à 1 mm du bord et fermer immédiatement avec un couvercle à vis intact.

teur. La congélation des fruits sauvages permet de répartir le travail en automne et de repousser la préparation des fruits à l'hiver. Sachant que la cueillette des différentes variétés de fruits sauvages s'étend de juillet à novembre, la congélation permet également de combiner plusieurs arômes grâce à des mélanges de confitures et de jus. La nèfle, le cynorrhodon et le sureau noir se cueillent après le premier gel, ils sont alors plus mous et sont plus faciles à travailler. De plus, le gel inhibe le tanin (substance amère) et rend ainsi les fruits plus doux.

Selon la recette, la préparation de produits en conserve à base de fruits sauvages peut nécessiter davantage de travail. La cueillette des fruits, par contre, se laisse très bien combiner avec une promenade. Il est conseillé de commencer par produire de petites quantités. On peut ainsi développer ses propres recettes et agrandir son choix personnel de délices en conserve selon la devise «les plaisirs de la nature». ■

Au début, il s'agit de produire de petites quantités. Il est ainsi possible de développer progressivement ses propres recettes et un assortiment personnalisé.

Photos: Toni Löffel et Rita Steiner-Lippuner

Auteure Rita Steiner-Lippuner, Service d'économie familiale agricole, Centre de formation Wallierhof, 4533 Riedholz, www.wallierhof.ch

INFOBOX

www.ufarevue.ch 9 • 15