

Le Chemin de la Nature



ÉGLANTIER

L'églantier (*Rosa canina* L.) fait partie de la famille des **Rosaceae**. C'est un arbrisseau buissonnant de 1 à 3 m de hauteur, à aiguillons* crochus.

- Les **feuilles** sont alternes*, composées* pennées*. Elles ont 5 à 7 folioles* ovales et dentées*.
- Les **fleurs** de 4 à 5 cm sont roses, parfumées et à 5 pétales libres entre eux.
- Le **faux-fruit*** rouge à maturité, ovale et lisse, est appelé **cynorrhodon**. Il contient les vrais fruits secs nommés akènes* qui sont recouverts de petits poils.



Fleurs à 5 pétales
libres

Fleur à 5 pétales roses qui sont libres.



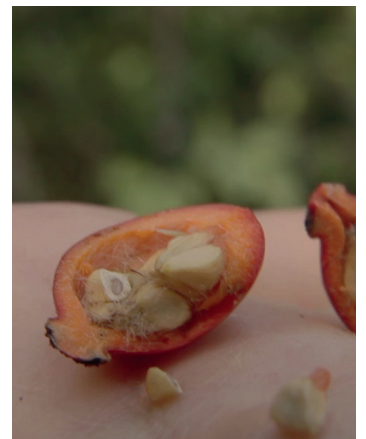
Arbrisseau buissonnant.



Feuille composée pennée, à 5 à 7 folioles ovales et dentées.



Cynorrhodons et folioles dentés.



Akènes du cynorrhodon
recouverts de poils.



CUISINE

Les **cynorrhodons** peuvent être cueillis dès qu'ils sont rouges afin d'apprécier leur goût légèrement acidulé et sucré. Leur pulpe est très riche en vitamine C (300 mg pour 100 g soit 4 fois les AJR*). Il suffirait d'une dizaine de cynorrhodons pour couvrir nos besoins journaliers en vitamine C. La pulpe est également riche en provitamine A (15 000 UI pour 100 g soit 3 à 5 fois les AJR*). Afin de préserver leurs vitamines, veillez à consommer les cynorrhodons crus préférentiellement.

Crème dessert aux cynorrhodons

Ingrédients

8 à 10 cynorrhodons (entiers avec les akènes) bien rouges, mous ou non ;
5 cuillerées à soupe de compote de pomme ; 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes.

Préparation

Mixer l'ensemble au blender, puis passer la purée obtenue dans une étamine fine pour que la crème soit douce. Et c'est prêt !

Vous pouvez déguster cette crème telle quelle ou, pour les plus gourmands, avec des biscuits.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

> **Parties de la plante utilisées : la pulpe du cynorrhodon sous forme séchée.**

La pulpe de cynorrhodon est utilisée de façon traditionnelle en infusion pour prévenir les maladies hivernales et augmenter les défenses immunitaires. Ces propriétés sont essentiellement liées à la présence naturelle de vitamine C mais dont la teneur peut varier de manière importante selon les fruits, leurs conditions de séchage, de stockage et de préparation.

REMÈDES

> **Séchage préalable des cynorrhodons.**

Vous pouvez faire sécher votre récolte de faux-fruits, à l'abri du soleil, dans un endroit sec et aéré. La température idéale de séchage pour les fruits (autour de 40°C) ne pourra être atteinte qu'avec un four (à chaleur tournante, légèrement entrouvert), un déshydrateur ou près du radiateur.

Vous pouvez ensuite les conserver dans un sachet en papier kraft.



> **Infusion.**

Préparation

Dans une tasse, verser 200 mL d'eau bouillante sur environ 2 g de cynorrhodons séchés et fragmentés. Laisser infuser environ 10 mn.

Utilisation

Boire 3 ou 4 tasses par jour en cas d'infection hivernale.



CONTRE-INDICATIONS

Aucune à notre connaissance.

GLOSSAIRE

Aiguillons – Petite excroissance piquante et dure qui se développe à partir de l'écorce et qui s'en détache facilement sans l'abîmer.

AJR – Apports Journaliers Recommandés.

Akène – Fruit sec à maturité, indéhiscent (ne s'ouvrant pas à maturité), à une seule graine non soudée à la paroi interne du fruit. Chaque fleur peut donner naissance à un seul akène ou à plusieurs akènes (polyakène).

Alternes – Se dit d'organes (feuilles, rameaux, parfois fleurs) insérés isolément à des hauteurs différentes, sur l'axe qui les porte.

Composée – Terme pouvant être employé pour des feuilles ou des inflorescences :

- Se dit d'une feuille dont le limbe est divisé en folioles ou limbes secondaires.
- Se dit d'une inflorescence dont l'axe principal donne à son tour naissance à des ramifications.

Denté – Bordé de dents, c'est-à-dire de petites échancrures triangulaires égales ou inégales.

Faux-fruit – Se dit d'un fruit à la fois issu du développement du carpelle mais également des involuques (tous les organes de la fleur qui se développent après fécondation et donc, qui accompagnent le fruit au lieu de disparaître). D'un point de vue botanique, le fruit est issu du développement du carpelle fécondé.

Foliole – Division du limbe d'une feuille composée qui est semblable à une «petite feuille».

Limbe – Partie, en général aplatie et élargie, de la feuille prolongeant le pétiole qui est le siège principal de la photosynthèse, de la respiration et de la transpiration.

Pennée – Se dit d'une feuille composée, divisée en folioles disposées des deux côtés du pétiole comme les barbes d'une plume.

Le Chemin de la Nature

LECHEMINDELANATURE.COM

