



Connaissance des herbes

Noisette commune

Corylus avellana Bétulacées (*Betulaceae*)



Histoire, botanique et culture

À l'époque romaine, le buisson de noisetier était considéré comme symbole de la coexistence pacifique.



Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

On ignore souvent que l'on peut aussi utiliser les jeunes feuilles et les boutons pour confectionner des plats délicieux.



Recette

Tranches de céleri en manteau de noisettes



Histoire

On retrouve de nombreuses mentions du coudrier – autre nom du noisetier – dans la mythologie, les histoires, les légendes, mais aussi les contes. On attribue au buisson de noisetier, comme au sureau, le pouvoir de protéger contre la foudre et le tonnerre.

Fertilité de l'amour, joie de vivre, voire immortalité: voilà d'autres évocations qui témoignent de la grande importance culturelle dont jouit le coudrier commun.

Symbole de la paix... car dans l'Antiquité, lors des négociations de paix, les négociateurs tenaient souvent à la main des rameaux de noisetier «comme signe de leurs bonnes intentions et de leur sincérité».

Le rameau de coudrier: baguette de sourcier, arc, tressé pour former une clôture de jardin... la liste de ses possibilités d'utilisation est très longue. On fumait jadis les jeunes feuilles comme succédané de tabac. Le noisetier commun est un buisson riche d'une très longue tradition dans les domaines d'application les plus divers.

Botanique et culture

Le noisetier est endémique dans la plupart des régions d'Europe et du Caucase. Très répandu sous sa forme sauvage, il est aussi fréquemment planté dans nos contrées comme haie. On peut vraiment qualifier le noisetier d'espèce indigène, car il pousse chez nous depuis bientôt plus de 6000 ans.

Le noisetier est à vrai dire peu exigeant. Il prospère dans un sol légèrement humide et plutôt maigre. Quant à l'exposition de son emplacement – ensoleillé, mi-ombragé où ombragé –, le coudrier ou avelinier n'a pas d'exigences particulières. Le noisetier pousse en général sous forme de buisson, mais il peut aussi se présenter comme un arbre possédant plusieurs troncs recouverts d'une écorce brun grisâtre.

La période de floraison de cet arbre, qui peut atteindre 15 mètres de haut, s'étend suivant les conditions climatiques de janvier à la mi-avril. Les chatons mâles, qui ont une teinte jaune pâle, pendent, tandis que les fleurs femelles forment de petits bourgeons aux jolies nuances rougeâtres. La noisette, bien connue, avec son enveloppe en forme de godet, atteint la maturité en automne, au cours des mois de septembre et d'octobre.



Utilisation dans la médecine naturelle

Le noisetier n'a en fait plus grande importance dans la médecine populaire ou naturelle. On pourra toutefois certainement mentionner les recettes trouvées dans les écrits anciens de «chatons comme médicament fébrifuge et sudorifique» ainsi que les recommandations de la noisette contre les maladies rhumatismales.

La bénédictine Hildegarde de Bingen (1098 –1178 apr. J.-C.) décrivait les pouvoirs curatifs des chatons contre l'infertilité et l'impotence masculines.

L'huile de noisette, très populaire, qui est obtenue par extraction, est considérée comme une bonne base pour les parfums, les huiles de massage et les savons.

Utilisation dans la cuisine

Les jeunes feuilles et pousses du noisetier peuvent compléter délicieusement les salades vertes ou composées. Coupées finement, elles décorent les soupes et leur apportent leur goût corsé – une combinaison que l'on ne devra pas manquer d'essayer à l'occasion. Les jeunes feuilles peuvent aussi être mélangées aux épinards, cuites à la vapeur et préparées en gratin de légumes et de pommes de terre.

Les noisettes permettent de préparer une grande variété de plats naturels, sucreries, gâteaux, biscuits, mais aussi de la liqueur.

Il convient aussi de mentionner ici que l'on fabrique aussi à partir des noisettes une huile de table délicieuse et digeste, qui doit avoir une place de choix dans une cuisine naturelle saine.



Recette

Tranches de céleri en manteau de noisettes

Pour 4 personnes

10 à 12 tranches	Cèleri (1 à 2 céleris-raves)
1 l	de bouillon de légumes
8 cuil. à soupe	de noisettes moulues
2	œufs
un peu	de sel
un peu	de poivre fraîchement moulu
6 cuil. à soupe	d'huile d'olive

- Peler le céleri, le découper en tranches d'à peine 1 cm d'épaisseur.
- Porter le bouillon de légumes à ébullition, y mettre les tranches de céleri et les faire mijoter pendant 3 à 4 minutes.
- Faire dorer les noisettes moulues dans une poêle à frire (sans huile).
- Les mettre dans une assiette creuse.
- Casser les œufs dans une assiette creuse et les battre pour les faire mousser. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire.
- Tremper les tranches de céleri dans les œufs, puis les passer dans les noisettes.
- Bien faire dorer la tranche de céleri dans de l'huile d'olive (l'huile ne doit pas être trop chaude).
- Astuce: les tranches de céleri accompagnent très bien les spaghetti aglio e olio ou les pommes de terre sautées.

