EGK
Sainement assuré

Connaissance des herbes Septembre 2020

EGK Newsletter
Aubépine

Aubépine à deux styles = Crataegus laevigata L. // Rosacée = Rosaceae
Aubépine à un style = Crataegus monogyna (JACQ.)
Aubépine à feuilles en éventail = Crataegus rhipidophylla (GAND.)

Noms vernaculaires: aubépine épineuse (C. laevigata), épine blanche (C. monogyna)

Histoire

Botanique et culture

Utilisation dans la médecine naturelle

Utilisation en cuisine

Recette

Histoire

Dans son livre «Nos arbres» paru en 1920, Henry Correvon décrit une vieille aubépine dans le comté de Norfolk, «the old Hawthorn», dont l'existence était documentée depuis le début du XIIIe siècle et dont le tronc avait, du vivant de l'auteur, plus de quatre mètres de circonférence.

Impossible, hélas, de savoir si cette aubépine vétérante décrite dans l'ouvrage existe toujours, cent ans plus tard. Mais on trouve aujourd'hui encore, dans différents comtés de Grande-Bretagne, de magnifiques allées d'aubépines dont le spectacle des fleurs et des fruits resplendissants invite à la contemplation.

Le nom botanique Crataegus signifie «fort» et fait référence à la dureté de son bois. L'aubépine est associée depuis toujours à toutes sortes de mythes et de superstitions. On lui prête entre autres le pouvoir de chasser les mauvais esprits. De même, les spécimens particulièrement anciens et vénérables passent pour des lieux où se retrouvent les fées.

Botanique et culture

L'aubépine est une plante très décorative. Les fleurs parfumées au printemps et les vives couleurs des fruits et du feuillage en automne ont un superbe effet décoratif, dans la nature comme au jardin.

Le genre Crataegus réunit des buissons ligneux, souvent épineux, et des arbres au port plutôt bas. Il en existe plus de 250 espèces dans le monde, dont plus d'une vingtaine sont indigènes dans les zones tempérées d'Europe centrale. Les variétés hybrides étant relativement fréquentes, une détermination sûre et précise est parfois très difficile, même pour des spécialistes. Les trois espèces nommées au début de cette newsletter sont celles qu'on trouve en Suisse et dans deux pays limitrophes (Allemagne et Autriche).

Chez nous, les aubépines poussent en général sous forme de buissons dans des haies ou sur des terrains en friche; les arbres au port imposant sont plutôt rares. Il en va autrement sur les îles Britanniques: on y trouve des arbres majestueux pouvant atteindre jusqu'à dix mètres.

L'aubépine n'est pas un arbuste très exigeant. Elle est entièrement vivace. Elle pousse très bien dans des endroits ensoleillés à mi-ombrés, un emplacement en plein soleil étant idéal pour la floraison et la fructification.

Il lui arrive d'être attaquée par les chenilles, la maladie criblée, la rouille et l'oïdium. On trouve divers produits fortifiants biologiques dans le commerce, mais il suffit parfois d'une taille pour venir à bout de ces problèmes.

Notre buisson épineux tolère pratiquement tous les sols de jardin ou de forêt. Parce qu'elles supportent très bien les tailles, les aubépines sont par exemple très appréciées en tant que haies brise-vue et constituent un précieux habitat pour de nombreuses espèces d'oiseaux et de papillons.

Utilisation dans la médecine naturelle

Élue plante médicinale de l'année en Allemagne en 1990, l'aubépine blanche est forte d'une longue tradition en naturopathie. L'efficacité médicale de l'aubépine a déjà été décrite par le médecin et pharmacologue grec Pedanius Dioscoride dans ses écrits en l'an 50 de notre ère.

Les parties utilisées en naturopathie sont les feuilles, les fleurs et les fruits. Elles renferment comme principe actif le précieux acide cratégique ainsi que des térébenthines, des saponines et des glucosides cardiotoniques. D'après les propriétés médicales décrites dans la littérature, l'aubépine fortifie le cœur et on l'utilise contre les troubles cardiaques d'origine nerveuse, les troubles circulatoires ou encore l'artériosclérose. On utilise ses fleurs et ses feuilles dans des mélanges pour tisanes médicales.

Nous aimerions attirer ici votre attention sur le fait que ces informations ne suffisent pas à poser un autodiagnostic. Pour toute question sur l'usage médical de l'aubépine, nous vous invitons à consulter un naturopathe ou un droguiste qualifié.

Utilisation en cuisine

Les jeunes feuilles d'aubépine agrémenteront sainement vos salades printanières. Les fleurs blanches se mangent et peuvent être préparées en dessert ou plus simplement servir de décoration. L'usage le plus connu est la préparation de purée à partir des fruits (cenelles) riches en vitamine C. Les cenelles étant relativement neutres en goût, nous vous conseillons de mélanger cette purée à d'autres fruits pour en faire de la confiture. Les graines concassées et torréfiées peuvent aussi servir de succédané du café.

Les cenelles prennent d'ailleurs une place toujours plus importante dans la cuisine naturelle moderne.

Recette

Recette de la confiture de pommes et de cenelles

ingrédients

- 1 kg de cenelles
- 1 kg de pommes acides, p. ex. Boskop
- 900 g de sucre
- env. 2 dl d'eau

Nettoyer les cenelles et en retirer les pédoncules. Mettre les fruits dans un bol, les saupoudrer de 100 g de sucre. Ajouter 1 dl d'eau de manière à recouvrir les cenelles. Couvrir le bol et laisser reposer les fruits pendant un jour.

Écraser les cenelles dans l'eau de trempage. Les verser dans une casserole et les cuire pendant 5 minutes. Passer les cenelles et l'eau de trempage au passe-vite et recueillir le liquide.

Couper les pommes en deux et en retirer le cœur contenant les pépins. Débiter les moitiés de pommes en petits morceaux. Mettre les morceaux de pomme dans une casserole avec 1 dl d'eau et 800 g de sucre, les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et réduire le tout en purée avec le mixeur plongeur. Ajouter la purée de cenelles et porter de nouveau à ébullition.

Verser la masse dans des bocaux très chauds et les refermer immédiatement.

EGK
Sainement assuré

EGK-Caisse de Santé
Brislachstrasse 2, 4242 Laufon
T 061 765 51 11
info@egk.ch, www.egk.ch

Série de connaissance des herbes de:
Brigitte Speck, Ursula & Christian Fotsch