

Connaissance des herbes Juin 2021

EGK Newsletter

Groseillier à grappes

Groseillier à grappes = *Ribes rubrum* // Grossulariacée = grossulariaceae
Nom vernaculaire: groseillier, groseillier rouge

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Bien qu'il soit cultivé depuis des siècles, le groseillier fait partie des plantes récentes d'un point de vue historique. Contrairement à bon nombre de ses congénères, cet arbuste ligneux était pratiquement inconnu pendant l'Antiquité.

Dans son œuvre «Generall Historie of Plantes» [sic!] qu'il a écrite en 1597, le chirurgien et botaniste anglais John Gerard (né en 1545 et mort en 1612 à Londres) a décrit le groseillier «comme une plante malodorante au goût absolument infect».

Toutefois, notre perception de cet arbuste et de ses fruits a évolué grâce au travail effectué sur les cultures ces dernières décennies. Mais ce n'est qu'après la fin de la Seconde Guerre mondiale que la plupart des variétés de groseilles que nous connaissons aujourd'hui ont été cultivées, notamment quand elles ont connu un regain d'intérêt du fait de la pénurie alimentaire.



Botanique et culture

On ne trouve presque plus de formes sauvages de groseilles aujourd'hui. Si une plante se trouve dans la nature loin des jardins et cultures, il s'agit très probablement d'une forme cultivée qui a retrouvé l'état sauvage.

Jolies baies aux couleurs vives, les groseilles sont également excellentes. Les groseilliers ne nécessitent pas beaucoup de place et certaines variétés greffées peuvent même être cultivées dans un pot, auquel cas ce dernier doit avoir une contenance d'au moins 20 litres. Ils se prêtent également très bien à la culture en espalier.

Le groseillier à grappes est un arbuste à feuilles caduques, dépourvu d'épines et qui pousse droit, jusqu'à parfois atteindre un mètre et demi de hauteur. L'écorce des jeunes branches est recouverte d'un léger duvet et pourvue de glandes. L'écorce des branches plus anciennes, en revanche, a des nuances de rouge-brun allant jusqu'au gris-noir.

Les groseilliers apprécient le soleil et un sol plutôt riche. Ils doivent être régulièrement taillés pour être productifs. Il est néanmoins conseillé de les remplacer tous les dix ans car ils perdent peu à peu leur vigueur de croissance.

En avril et mai, ils fleurissent discrètement et se couvrent de feuilles vert clair, puis les fruits se développent au cours des semaines qui suivent. Lors de la Fête de la St-Jean, le 24 juin, on peut commencer à savourer en secret les premières baies, directement sur l'arbuste.

Même s'ils ne demandent pas beaucoup d'entretien, les groseilliers rouges sont parfois attaqués par des ravageurs ou des maladies tels que les pucerons, les cécidomyies, l'oïdium, etc. Si on les aide à se fortifier régulièrement en les arrosant avec du purin d'ortie, ils deviennent plus résistants. Vous trouverez des solutions adaptées à vaporiser dans tous les magasins de jardinage.



Utilisation dans la médecine naturelle

Les groseilles rouges sont riches en vitamine C, en potassium et en fibres. Elles participent à une alimentation saine et savoureuse lorsqu'elles accompagnent vos plats. Contrairement à leur cousin, le cassis noir (*Ribes nigrum*), les groseilles rouges présentent malheureusement peu d'intérêt en naturopathie.

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.

Utilisation en cuisine

Nos parents et grands-parents avaient déjà l'habitude d'extraire le jus des groseilles. Les fruits étaient lavés puis cuits rapidement avec environ deux décilitres d'eau par kilo avant d'être réduits en purée. Pendant la nuit, ils laissaient ensuite la purée ainsi obtenue s'égoutter à travers une gaze dans un saladier. Ils recueillaient le jus et ajoutaient un kilo de sucre par litre de jus avant de cuire le mélange pour fabriquer du sirop.

Les groseilles rouges se prêtent parfaitement à de nombreuses utilisations dans la cuisine moderne. Elles peuvent être consommées crues ou transformées en jus, en confitures ou en gelées, ou sont utilisées comme ingrédients des gâteaux, du muesli et des desserts. Les groseilles servent aussi à préparer des bowls et des liqueurs. Présentées dans de jolis bocaux ou de belles bouteilles avec fermeture mécanique, elles constitueront un cadeau idéal et personnel pour votre prochaine visite.



Recette

Glace à la noix de coco et aux groseilles

ingrédients

- 200 g de groseilles
- 3 CS de sucre
- 400 ml de lait de coco
- 100-120 g de sucre en poudre

Débarrasser les groseilles de leurs pédoncules. Verser les groseilles et les 3 CS de sucre dans une casserole et laisser cuire jusqu'à ce que les groseilles réduisent en purée. Verser la purée dans une passoire puis recueillir le jus. Laisser refroidir jus.

Mélanger le lait de coco, le sucre en poudre et le jus de groseille. Laisser reposer 4 heures au congélateur. Remuer régulièrement avec une fourchette. Il est également possible de verser la masse dans une sorbetière.