Les conseils verts

Fruits sauvages

Utiles pour l'homme et la nature

SOMMAIRE

Généralités 3

Avantages pour les animaux 4

Avantages pour les êtres humains 7

Utilisation 8

Recette 11

Emplacement 14

Plantation 15

Entretien 16

Protection des plantes 16

Assortiment 17

GÉNÉRALITÉS

Les fruits sauvages englobent les arbres et les arbustes qui produisent des fruits comestibles, utilisables pour la consommation et la transformation, mais dont la génétique est quasiment exempte de toute amélioration. Certains d'entre eux sont des précurseurs de nos cultivars horticoles actuels, d'autres ont été sélectionnés mais ont conservé leur caractère sauvage. La frontière avec les espèces et variétés fruitières horticoles est fluctuante. L'intérêt croissant pour une alimentation variée et saine à base d'aliments naturels redonne aux fruits sauvages la place qu'ils méritent. Mais les fruits sauvages offrent bien plus que des plaisirs gustatifs réservés aux seuls êtres humains – ils sont une véritable bénédiction pour la nature! Comme source de pollen et de nectar pour les abeilles et autres insectes ou comme source de nourriture, refuge et lieu de reproduction pour les oiseaux et les petits mammifères.

AVANTAGES POUR LES ANIMAUX

Les bienfaits des fruits sauvages pour la nature sont très variés. En plantant des fruits sauvages, non seulement vous vous engagez pour la nature, mais vous en profitez vous-même également.

Pour les insectes

Les fleurs de nombreuses espèces de fruits sauvages sont d'excellentes sources de pollen et de nectar pour les abeilles, bourdons et autres insectes utiles. Surtout au début du printemps, lorsque l'offre alimentaire est encore rare, elles constituent une source de nourriture cruciale. Un bon exemple est le cornouiller mâle (Cornus mas), qui est assidûment fréquenté par les abeilles dès le mois de mars. Les arbustes sauvages indigènes offrent une source de nourriture variée pour de nombreux insectes à tous les stades de leur développement. Le prunellier (Prunus spinosa), par exemple, est une source de nourriture pour plus de 200 espèces différentes d'insectes.

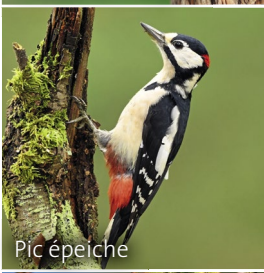
Pour les oiseaux

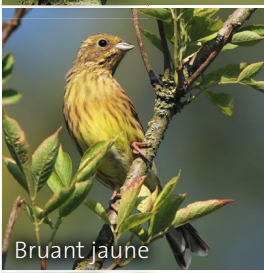
Ces insectes sont une base alimentaire indispensable pour de

nombreuses espèces d'oiseaux comme la pie-grièche écorcheur, le bruant jaune et le rouge-queue, surtout pendant la période de reproduction. L'écorce craquelée du châtaignier (Castanea sativa) et du sorbier domestique (Sorbus domestica) offre un habitat aux araignées, aux coléoptères et autres insectes, qui à leur tour servent de nourriture aux pics, aux sittelles torchepots ou aux grimpereaux. Mais bien sûr, les fruits eux-mêmes sont également une manne précieuse pour les oiseaux. À eux seuls, les fruits du sorbier des oiseleurs (Sorbus aucuparia) servent de nourriture à 63 espèces d'oiseaux en Europe centrale, les fruits de l'argousier à 42 espèces. Mais le sureau noir (Sambucus nigra) et l'aronie (Aronia prunifolia) sont également en tête de liste des aliments préférés de nos amis à plumes. Leurs fruits sont particulièrement recherchés à la fin de l'automne et en hiver, lorsque les ressources alimentaires se raréfient.

Les espèces fruitières sauvages ne sont pas précieuses uniquement comme source de nour-

Sittelle torchepot


Pic épeiche


Bruant jaune

Rouge-queue

Mésange bleue

Rouge-gorge

Écureuil

Blaireau

riture. Les plantes épineuses comme l'épine-vinette (Berberis vulgaris) ou le prunellier (Prunus spinosa) offrent des lieux de nidification qui protègent les oiseaux des prédateurs naturels. La plupart des oiseaux ne sont pas cavernicoles et n'acceptent pas de nichoirs. Ces oiseaux nichent à ciel ouvert et sont tributaires d'une végétation dense, parsemée d'arbustes épineux qui les protègent des prédateurs.

Pour les autres animaux

D'autres animaux comme les hérissons, les blaireaux et les écureuils apprécient également les fruits, lesquels leur apportent une diversité bienvenue à la fin de l'automne. Une haie champêtre offre en outre maintes possibilités de se réfugier surtout si elle est composée d'espèces épineuses. Si vous avez la possibilité de planter des arbres fruitiers sauvages, laissez le feuillage au sol en hiver pour créer des lieux d'hivernage propices aux hérissons et consorts. Les oiseaux y trouveront de nombreux vers et coléoptères.

AVANTAGES POUR LES ÊTRES HUMAINS

Commençons par la valeur ornementale des fruits sauvages. L'incroyable floribondité du prunellier (Prunus spinosa) ou du sureau (Sambucus nigra), la floraison précoce du cornouiller mâle (Cornus mas) ou la splendeur de l'églantier (Rosa canina) vous apporteront beaucoup de plaisir. Les magnifiques colorations automnales de l'aronie (Aronia prunifolia) ou de l'amélanchier (Amelanchier lamarckii) sont un véritable régal pour les yeux. Cependant, c'est la perspective de pouvoir cueillir des fruits savoureux qui nous incite en priorité à planter des arbustes à fruits sauvages dans nos jardins. La plupart des fruits sauvages sont riches en minéraux, vitamines, antioxydants et autres précieuses substances pour une alimentation saine. Certains les considèrent même comme des «super-aliments». Mais c'est aussi la diversité et la variété des goûts et des arômes qui les rendent particulièrement attrayants. Une confiture de cornouilles (Cornus mas) est vraiment unique en son genre. Nous vous dévoilons une recette à la page 10. Les fruits sauvages peuvent être dégustés de bien des manières, vous trouverez dans les pages suivantes des informations plus détaillées; le tableau des pages 12/13 de cette brochure offre un aperçu utile et pratique.

UTILISATION

Fruits crus

Seules quelques espèces de fruits sauvages peuvent être consommées directement cueillies sur l'arbre. Il s'agit notamment de l'argousier (Hippophae rhamnoides), de la figue (Ficus carica), de la baie de mai (Lonicera caerulea en variétés) et de la baie de goji (Lycium barbarum). Les baies sont délicieuses dans un muesli. Consommées fraîchement cueillies, elles sont de véritables bombes à vitamines. Ceux qui aiment les nuances gustatives particulières seront enthousiasmés par les nèfles (Mespilus germanica), les cormes en forme de poire du sorbier domestique (Sorbus domestica) ou les alises (Sorbus torminalis). Le goût des nèfles, des cormes et des alises est encore meilleur lorsqu'elles sont récoltées après les premières gelées.

Jus de fruits

Différentes espèces de fruits sauvages conviennent à la préparation de jus fraîchement pressés ou de smoothies. Les baies de l'aronie (Aronia prunifolia) en particulier

offrent un goût caractéristique et leur couleur est magnifique.
Cuites, de nombreuses espèces peuvent être transformées en jus ou en sirop, même les baies du sorbier des oiseleurs, qui ne sont toxiques qu'à l'état cru. Cuites, elles peuvent être dégustées sans modération, également sous forme de confiture. Les garden-centres proposent une sélection du sorbier des oiseleurs dont les fruits sont comestibles à l'état cru, plus sucrés et moins amers (Sorbus aucuparia 'Edulis').

Conserves

La méthode la plus répandue pour transformer les fruits sauvages est de les conserver sous forme de confiture ou de gelée. Autrefois, les fruits sauvages mis en conserve constituaient une importante réserve de vitamines pour la saison froide. En raison de son goût âpre, une confiture de fruits sauvages cuite avec un peu de sucre accompagne à merveille les plats à base de bœuf ou de gibier. La confiture aigre-douce de cornouilles se marie très bien avec le fromage. Quant aux cynorhodons, ils sont excellents en gelée, confiture ou compote et leur goût est vraiment singulier.

Marinades, sucrées et épicées

Cuites en compote ou sous forme de chutney indien, les différentes espèces de fruits sauvages sont un

délice. Pour un chutney épicé, les fruits sont cuits avec du sucre, du vinaigre et des épices, puis mis en bocaux. Avec une raclette, des pommes de terre en robe des champs ou pour accompagner un dessert, les notes gustatives des fruits sauvages sont un régal exclusif pour le palais.

Fruits séchés

De nombreuses espèces peuvent également être séchées. Les baies de Goji (Lycium barbarum) ou du mûrier (Morus alba et nigra) agrémentent de façon idéale un muesli, une fois séchées. Les baies séchées de l'épine-vinette (Berberis vulgaris) ou de l'argousier (Hippophae rhamnoides) servent à préparer de délicieuses tisanes. Les baies de genièvre ne doivent manquer dans aucune choucroute.

Eaux-de-vie ou liqueurs

Les fruits sauvages peuvent également être distillés ou servir à la préparation de délicieuses liqueurs. De fameuses eaux-de-vie sont fabriquées avec les baies du sureau, de l'églantier, du figuier et du sorbier.

RECETTE

Confiture de cornouilles

Les cornouilles étant moins sucrées que les autres fruits, la confiture est aigre-douce et se marie très bien avec le fromage. Si vous préférez une saveur plus sucrée, vous pouvez ajouter des abricots, des pêches ou des poires lors de la cuisson.

1 kg de cornouilles
Gélifiant
1 cuillère à soupe de jus de citron
250 g de sucre
Un peu de jus de pomme

Les cornouilles doivent être rouge foncé et légèrement molles au moment de la récolte. Rincer les cornouilles à l'eau chaude et les faire cuire avec un peu d'eau pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Pour enlever les graines, passer les baies au moulin à légumes pendant qu'elles sont encore légèrement chaudes. Porter une nouvelle fois à ébullition la purée de cornouilles, ajouter un peu d'eau ou de jus de pomme si nécessaire, puis le sucre, le gélifiant et le jus de citron. Laisser cuire quelques minutes à gros bouillons.
Rincer les bocaux et les couvercles dans de l'eau bouillante. Verser immédiatement la confiture chaude dans les bocaux jusqu'à ras bord, fermer le couvercle et laisser refroidir.

Amélanchier (Amelanchier lamarckii)

Aronie (Aronia)

Épine-vinette (Berberis vulgaris)

Châtaignier (Castanea sativa)

Cornouiller mâle (Cornus mas)

Figuier (Ficus carica)

Argousier (Hippophae rhamnoides)

Genévrier (Juniperus communis)

Baie de mai (Lonicera caerulea en variétés)

Baie de goji (Lycium barbarum)

Néflier (Mespilus germanica)

Mûrier (Morus alba et nigra)

Prunellier/épine noire (Prunus spinosa)

Églantier/rosier des chiens (Rosa canina)

Sureau noir (Sambucus nigra)

Fruit aux 5 saveurs (Schisandra chinensis)

Sorbier comestible (Sorbus aucuparia 'Edulis')

Sorbier domestique (Sorbus domestica)

Alisier torminal (Sorbus torminalis)

																		Fruits crus
																		Jus cru
																		Jus cuit
																		Confiture
																		Conserves sucrées/compote
																		Conserves vinaigrées
																		Fruits séchés
																		Tisanes
																		Eaux-de-vie/liqueurs

EMPLACEMENT

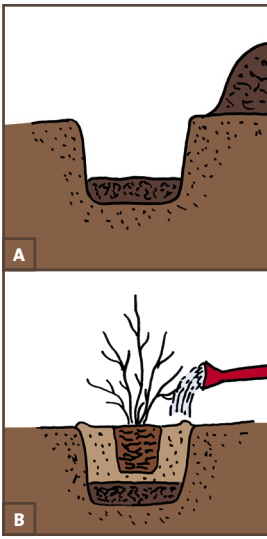
Les arbres fruitiers sauvages sont généralement peu exigeants. Quasiment toutes les espèces requièrent des endroits ensoleillés pour bien se développer. Le fruit aux 5 saveurs tolère également la mi-ombre. Le néflier, le mûrier et l'argousier requièrent des sols plutôt secs et drainants.

Outre leur valeur culinaire, les arbres fruitiers sauvages sont de précieuses plantes ornementales qui permettent de structurer le jardin. Les haies de fruits sauvages sont une alternative bienvenue aux haies de thuya ou de laurier-cerise. Outre leurs qualités de brise-vue, elles offrent de nombreux avantages, notamment pour la faune.

En raison de leur développement expansif, les arbres fruitiers sauvages ne conviennent qu'à certaines conditions sur un balcon. Cependant, l'aronie, le cornouiller mâle, l'amélanchier, ainsi que le néflier peuvent y être installés sans problème.

PLANTATION

En principe, les arbres fruitiers sauvages sont vendus en pot et peuvent donc être plantés toute l'année. Néanmoins, la période idéale pour la plantation est l'automne, d'octobre à novembre. La plantation d'automne permet aux plantes de développer des racines avant l'hiver, ce qui favorise un démarrage plus rapide au printemps.



1 Avant de planter, placer la motte dans un bac ou un seau d'eau jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bulles d'air qui s'échappent.

2 Creuser un trou de plantation deux fois aussi large et profond que la motte racinaire. Ameublir le fond du trou de plantation sur une profondeur de bêche. **(A)**

3 Placer la plante pour que la partie supérieure de la motte affleure la surface du sol. Mélanger la terre excavée avec le même volume de terreau de plantation. Afin de faciliter l'arrosage ultérieur, aménager une cuvette d'arrosage autour de la plante. **(B)** Pour les plantes sur tige ou de plus grande taille, enfoncer un tuteur dans le sol pour y fixer la plante.

4 Plomber légèrement le sol et arroser copieusement. Bien arroser pendant les deux premières années, surtout par temps sec, même en hiver.

ENTRETIEN

Les arbres fruitiers sauvages ne demandent que très peu de soins. S'ils deviennent trop grands, il suffit de les tailler. Le compost ou d'autres engrais organiques peuvent être utilisés comme fumure au printemps ou en automne. N'utiliser avant l'hiver que des engrais d'automne spécialement conçus à cet effet.

Protection des plantes

En matière de protection phytosanitaire, les arbres fruitiers sauvages sont également très faciles à entretenir, surtout en comparaison avec les arbres fruitiers classiques. Les espèces sauvages sont très rarement attaquées par les ravageurs et les maladies, c'est pourquoi ils nécessitent beaucoup moins de pesticides. En raison notamment de la grande valeur écologique de ces plantes, les mesures de protection chimiques devraient, dans la mesure du possible, être totalement évitées. En effet, les oisillons nourris d'insectes ne survivent que sans pesticides.

Pour favoriser les équilibres écologiques dans son jardin, il convient de tolérer un certain «désordre». Il est par exemple très utile de laisser une litière de feuilles mortes sous les arbres fruitiers sauvages en hiver. En plus d'offrir un abri aux insectes, araignées, hérissons et autres petits animaux, celle-ci sert également d'engrais naturel.

ASSORTIMENT

Amélanchier

Les délicieuses baies sucrées de l'amélanchier (Amelanchier lamarckii) se consomment fraîches ou en confiture. Elles sont mûres à partir de juillet. Cet arbuste de 3 à 4 m de hauteur est une précieuse plante mellifère. En automne, il est très décoratif grâce à la magnifique coloration de son feuillage.

Aronie

L'aronie (Aronia prunifolia) produit en août/septembre des baies presque noires, au goût doux-acide et âpre, de la taille d'un pois. La période de maturité s'étend d'août à septembre. Elles sont très riches en vitamines C et se prêtent à la confection de confiture, de gâteau et de jus. Hauteur: 2 à 2,5 m.

Épine-vinette

Les petits fruits acides de l'épine-vinette (Berberis vulgaris) conviennent, une fois séchés, à la préparation de tisanes aux fruits. Ils peuvent également être transformés en confiture ou en compote. Maturité en octobre. L'arbuste érigé est idéal pour les oiseaux qui y trouvent une protection lors de la nidification.

Châtaignier

Il existe aujourd'hui des variétés de châtaigniers (Castanea sativa) dont les fruits mûrissent de manière fiable, même au nord des Alpes. Aux endroits ensoleillés et chauds, ils mûrissent à partir du mois d'octobre. L'idéal est un sol humifère et pauvre en calcaire.

Cornouiller mâle

La floraison précoce de cet arbuste ornemental fait du cornouiller mâle une précieuse plante mellifère. Les baies au goût sucré-acidulé se récoltent dès août-septembre et servent à la confection de gelée, confiture ou compote. L'arbuste peut atteindre 4 à 5 mètres de hauteur.

Copyright et crédits photographiques: Media Concept Schweiz, Nova Photo Graphik, Adobe Stock

Figuier

Diverses variétés de figuier (Ficus carica) se développent très bien au nord des Alpes. Leurs fruits mûrissent avec garantie. Plantés à un emplacement chaud, ensoleillé et abrité du vent, ils résistent bien à l'hiver même en plein air. Ils sont idéals pour la consommation directe.

Argousier

Les baies de l'argousier (Hippophae rhamnoides) sont riches en vitamines, âpres et acidulées. Elles peuvent être récoltées de septembre à octobre, avant les premières gelées. Arbuste très peu exigeant qui tolère également la sécheresse. Une plante mâle est nécessaire pour la pollinisation. Hauteur: 3 à 4 m.

Genévrier

Les baies du genévrier commun (Juniperus communis) mûrissent de juillet à août. Séchées, elles sont utilisées comme épice, par exemple dans la choucroute. Ce conifère indigène est persistant et peut atteindre 2 à 3 m de hauteur. Les baies servent à la fabrication du fameux gin.

Baie de mai

Le goût de la baie de mai (Lonicera caerulea en var.) est semblable à celui des myrtilles. Les fruits peuvent être consommés frais au mois de mai ou transformés en confiture. Pour une pollinisation optimale, il est recommandé de planter deux variétés différentes. Hauteur: 1 à 2 m.

Baie de Goji

La baie de Goji (Lycium barbarum) est considérée comme un remède miracle contre le vieillissement, la fatigue et le stress. Elle contient de la vitamine C, des acides aminés et des minéraux. La plante est extrêmement rustique et se développe vigoureusement. La période de maturité s'étend d'août à septembre.

Néflier

Les nèfles (Mespilus germanica) sont des fruits de 4 à 5 cm de diamètre qui ne peuvent être consommés qu'après avoir été exposées aux premières gelées d'automne. Leur goût devient alors fruité-acidulé. Une délicieuse compote peut être préparée à partir des fruits blets. Hauteur: 3 à 4 m.

Mûrier

Les fruits sucrés, semblables à des mûres de jardin, sont blancs (Morus alba) ou noirs (Morus nigra). Les deux espèces atteignent 4 à 6 m de hauteur. Les mûriers préfèrent des expositions chaudes et ensoleillées et des sols plutôt secs. À consommer frais ou séchés sous forme de «raisins secs».

Prunellier/épine noire

Les fruits bleu noir du prunellier (Prunus spinosa), appelé aussi épine-noire, doivent être cueillis après les premières gelées pour être transformés en jus ou en confiture. L'arbuste qui peut atteindre une hauteur de 3 à 4 m est tolérant à la sécheresse et très précieux pour la faune indigène.

Églantier/rosier des chiens

Les cynorhodons du rosier des chiens (Rosa canina) ont une forte teneur en vitamines C et se prêtent à la confection de confiture ou, une fois séchés, à la préparation de tisane. Maturité: septembre à octobre. Précieux arbuste sauvage pouvant atteindre 2 à 2,5 m de hauteur. Floraison de mai à juin.

Sureau noir

Les fleurs ainsi que les fruits du sureau noir (Sambucus nigra) servent à la préparation de sirop. Les fruits peuvent servir à la confection de gelée ou de confiture. Cet arbuste peu exigeant peut atteindre 4 à 5 m de hauteur. Récolte: août à septembre. Excellente plante mellifère.

Fruit aux 5 saveurs

Le fruit aux 5 saveurs (Schisandra chinensis) concentre à lui seul les goûts sucrés, salés, acides, amers et piquants. Les fruits et les feuilles se consomment sous forme de tisane. Plante grimpante pour endroits ensoleillés ou semi-ombragés. Maturité de septembre à octobre. Hauteur: 3 à 4 m.

Sorbier comestible

Le sorbier comestible (Sorbus aucuparia 'Edulis') est une sélection à gros fruits du sorbier des oiseaux. Ses baies, les sorbes, sont exemptes de substances amères et peuvent être préparées de diverses manières. Ce petit arbre qui pousse souvent en cépée peut atteindre 6 à 8 m de hauteur. Maturité: septembre à octobre.

Sorbier domestique ou cormier

Les fruits du sorbier domestique (Sorbus domestica) ont la forme de petites pommes ou poires. Sucrés mais farineux, ils sont idéals pour la confiture. Maturité en octobre - novembre. Cet arbre au port léger peut atteindre 6 à 8 m de hauteur et apprécie les sols humifères et chauds. Plante mellifère.

Alisier torminal

Les fruits de l'alisier torminal (Sorbus torminalis) ont la taille d'une cerise et peuvent être consommés crus ou transformés en confiture. Ce petit arbre peut atteindre 7 à 9 m de hauteur et se pare d'un feuillage jaune doré en automne. Pendant la floraison, l'alisier torminal est une manne bienvenue pour les abeilles.