

Toujouse – Nadia Boyer et les fruits de l'aubépine

Les bienfaits de ses fleurs, de ses feuilles et de ses fruits



Toujouse – Nadia Boyer et les fruits de l'aubépine

Mis à jour le 25 septembre 2016.

Le 21 septembre, il était prévu que Nadia Boyer, notre savante ès botanique, nous fasse déguster les fleurs du yucca. Malheureusement, les fruits ne sont pas encore mûrs, à cause de la sécheresse de cet été. Nous avons donc découvert les baies de l'aubépine (l'épine blanche).

Grâce à la complaisance d'une voisine de la salle des fêtes de Toujouse, nous pouvons cueillir les jolies baies rouges. Que va-t-on en faire ?

Nous allons simplement les faire sécher et en faire des infusions. Mais si nous venons au printemps, nous apprend Nadia, c'est le moment de cueillir et de manger les fleurs et les feuilles (passé le printemps, les feuilles sont plus dures).

Propriétés de l'aubépine

On mange donc les fleurs « à peine écloses » et les feuilles en salade, au printemps. On récolte les fruits de septembre à novembre et on les réduit en poudre, une fois secs. Cela donne une farine pour faire, par exemple, des gâteaux. Ils contiennent de la vitamine C.

L'aubépine est réputée cardiotonique, antioxydante, antistress et stimule le sommeil réparateur.



La cueillette



3 Nadia Boyer montre les baies d'aubépines cueillies 1bis
210916.jpg



Gros plan sur la récolte