

Les fruits oubliés de l'hiver

La nèfle est le fruit du néflier commun.

On l'appelait aussi « cul de chien » ou « cul de singe ». Mesle est son nom en ancien français, qui provient du latin *mespilum*.

C'est un **petit fruit** de 3 à 5 cm de diamètre, en forme de toupie. La chair entoure **5 noyaux** qui contiennent de l'acide cyanhydrique (il ne faut pas les manger).

La nèfle a la particularité de ne pas être consommable à maturité, car elle est trop dure et trop acerbe, à cause de la richesse en tanins du mésocarpe. **On la cueille après les premières gelées**. Il se produit alors une fermentation naturelle qui modifie la composition chimique du mésocarpe et le ramollit. Le fruit blet est sucré, mais ne contient pas de saccharose, seulement un mélange de dextrose et du lévulose (sucre inverti) et un peu d'alcool. Il a un goût un peu vineux.

Expression : dans le langage familier, « des nèfles ! » est une expression qui s'emploie pour signifier quelque chose de faible valeur ou pour exprimer une dénégation ou un refus.

Citation de Julios Beaucarn : « les artistes, c'est comme les nèfles, on les consomme quand ils sont pourris ».

Dicton : *A la toussaint nèfles sont mûres, blés semés, fruits rentrés*



GELEE DE NEFLES

Mettre les nèfles non épluchées et coupées en 2 dans un faitout, les recouvrir d'eau, et faire bouillir jusqu'à éclatement des fruits. Il faut alors les presser pour exprimer le jus et le filtrer. On additionne du sucre cristallisé à ce jus à raison de 750g par litre. Bien mélanger et faire bouillir pendant environ 20mn, jusqu'à obtenir la prise en gelée. Mettre en pots.

On peut aromatiser la gelée en incorporant au départ de la cuisson de la cannelle et un zeste de citron.

Le kaki est le fruit du **plaqueminier**.

Originaire de l'est de la Chine et fruit national du Japon, on le cultive aussi au Viêt Nam, en Corée, au Liban, en Israël, en Italie, aux Etats-Unis, tous les pays d'Afrique du Nord...

Le kaki est commun en **Provence** et dans tout le **sud-ouest de la France**, plusieurs plaqueminiers embellissent Floirac de septembre à décembre avec leurs fruits rouges orangés.

Il existe aujourd'hui plus de **2800 variétés**. L'arbre mesure de 5 à 10 mètres de haut.

Le kaki est de la grosseur d'une tomate, d'une belle **teinte orangée**, avec une peau translucide à maturité.



Sa chair ressemble à une gelée, juteuse, sucrée, douceâtre, à cause de sa teneur en tanin. Le kaki doit avoir gelé pour être bon. Il faut donc le **manger blet**. S'il n'est pas assez mûr, laissez-le quelques jours à température ambiante pour finir sa maturation.



La couleur orangée du kaki est due à des pigments colorés abondants. Le kaki a une teneur élevée en glucides, il est parmi les fruits les plus énergétiques. Il facilite le transit intestinal. La médecine chinoise l'utilise pour régulariser la tension artérielle. Coupé en deux, il se mange cru, à la cuillère. On le cuisine en compote, confiture, mousse.

CONFITURE DE KAKI

1 kg de kaki très mûrs, 1 kg de sucre spécial confiture ou bien 800 g de sucre et 1 sachet de pectine de pomme.

Soulever le chapeau des kakis et retirer la pulpe à l'aide d'une petite cuillère en éliminant les pépins. Verser la pulpe et le sucre dans un saladier et laisser fondre en tournant de temps en temps. Verser dans votre bassine à confiture, faire cuire vivement pendant 10mn, maintenir à gros bouillons pendant encore quelques minutes et mettre aussitôt en pots.

MOUSSE POMMES ET KAKIS A LA CANNELLE

Pour 4 personnes : 4 kakis, 4 pommes, 60g de sucre, 30g de poudre d'amande, 400g de mascarpone, 1 cuillère à café de cannelle en poudre.

Pelez les pommes et les kakis, retirez la partie centrale et les pépins des fruits et mixez la chair. Dans un bol, mélangez le mascarpone, le sucre, la cannelle et la poudre d'amande. Ajoutez la chair des fruits, mélangez bien et versez dans des ramequins individuels.

Mettez au frigo jusqu'au moment de servir.

La châtaigne est le fruit comestible du **châtaignier**.

On appelle **marrons** certaines châtaignes produites par des variétés de châtaigniers à fruits non cloisonnés, sélectionnées pour la taille des fruits et leur saveur.

Aujourd'hui plutôt délaissée, la châtaigne fut longtemps la base de l'alimentation humaine dans des régions entières. On appelait d'ailleurs le châtaignier « **l'arbre à pain** » et aussi « **l'arbre à saucisses** » car les porcs s'alimentaient de châtaignes.

Originaire d'Asie mineure, le châtaignier est très répandu au Portugal, en Italie, en Afrique du Nord, en Corse et dans le Massif Central.

De nos jours les châtaignes sont cultivées avant tout dans les régions Rhône- Alpes, Aquitaine et Languedoc-Roussillon. Le monopole de la **castanéiculture** est détenu par l'Ardèche, reconnue en 2005 comme A.O.C.



Choisissez des châtaignes **lourdes et brillantes** et protégez-les de l'humidité.

Les châtaignes sont disponibles sur les étals de septembre à février, **les meilleurs mois sont octobre et novembre**. Vous pouvez en faire des **conserves** ou bien les **congeler**.

Elles contiennent des vitamines, notamment de la **vitamine C** et des éléments minéraux, notamment du **potassium**.

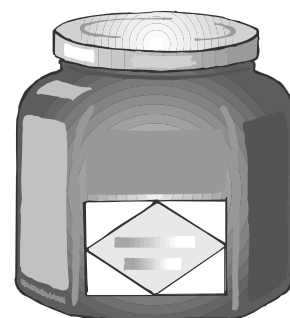
La récolte mondiale de châtaignes est d'environ 1 million de tonnes. En France, l'Ardèche fournit 50% de la production nationale avec 5400 tonnes.

Expressions : en langage populaire, une « châtaigne » désigne un coup de poing ou un choc électrique. Dans l'Ariège, une race de vache s'appelle Casta, à cause de sa couleur châtaigne.

Modes de consommation : grillées dans une poêle à trous ou au four pendant 15 à 20mn ou bien cuites à l'eau. Elles accompagnent très bien le veau, le porc, la fameuse dinde de Noël, mais aussi le gibier.

N'oubliez pas d'en glisser quelques unes dans la salade. Vous pouvez aussi les réduire en purée avec un peu de crème fraîche, ou encore en velouté. N'hésitez pas à les utiliser en dessert. Le confit de châtaignes se réalise avec le même poids de fruits et de sucre. Mélangé à du fromage blanc cela devient un Mont-Blanc. On peut transformer les châtaignes en confiture. Notez aussi qu'il existe de la farine de châtaignes que l'on mélange pour moitié à la farine de blé.

Proverbes : *Pluie d'août fait truffes et marrons bien ronds (Périgord)*
Mais brouillard d'août emporte les châtaignes



CONFITURE DE CHÂTAIGNES

Pour 8 personnes : 1 boîte de châtaignes en conserve (environ 500g), 300g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé et 15cl d'eau.

Egouttez les châtaignes et les écraser avec une fourchette ou les mixer. Dans une casserole, préparez un sirop avec le sucre et l'eau en laissant bouillir pendant 2mn.

Versez les châtaignes dans le sirop et laissez cuire à feu doux pendant 30mn en remuant constamment. A la fin de la cuisson, mixez la confiture et mettez-la dans des pots. Elle sera délicieuse avec du fromage blanc.

Si vous êtes courageuse, épluchez vos châtaignes et faites-les cuire avant de faire la confiture.

GÂTEAU A LA FARINE DE CHÂTAIGNES

Pour 4 personnes : 250g de farine de châtaignes, 80g de sucre en poudre, 4 œufs, une pincée de sel, un sachet de levure chimique, 5cuillères à soupe d'huile et 20cl de crème entière liquide.

Dans un saladier, tamiser la farine. Y ajouter le sucre, le sel, la levure. Mélanger. Creuser une fontaine au centre. Y déposer la crème, 2 œufs entiers plus 2 jaunes. Bien mélanger le tout. Monter les 2 blancs en neige ferme et les incorporer au mélange. Beurrer un moule à cake et y verser votre pâte. Enfourner 30mn à 200°.

Vous pouvez parfumer ce cake avec des zestes de citron non traité, du rhum ou de l'eau de vie de châtaigne.

(source : Internet)

Chantal Lyautey



PROVERBES DE L'HIVER

Si l'hiver est chargé d'eau, l'été ne sera que plus beau.

Hiver rude et tardif, rend le pommier productif.

L'hiver n'est bon que pour les choux et pour faire gagner la toux.

Beau temps à la Saint Guillaume (10 janvier)

Donne plus de blé que de chaume.