

# Les fruits sauvages de l'automne

## Les cenelles de l'aubépine



### L'aubépine (ou l'épine blanche) *Crataegus monogyna*

Ce petit arbuste (2 à 10m) épineux peut se retrouver un peu partout en France (jusqu'à 1600 m). Ses fruits sont ronds, rouges et lisses et mesurent de 8 à 10 mm.

En France, on rencontre surtout 3 espèces d'aubépines (*C. monogyna*, *C. laevigata* et *C. calycina*), leurs cenelles sont **toutes comestibles...** mais sont bien **plus goûteuses en confitures !**

### Le prunellier (ou l'épine noire) *Prunus spinosa*

Ce petit arbuste (< à 10m) épineux et dense est aussi très commun en France. Ses fruits sont ronds, bleus/violet et pruneux et mesurent de 8 à 10 mm.

Les fruits sont astringents et acides... Mais **après les premières gelées** les tanins disparaissent et ils deviennent bien **plus savoureux !** On peut en faire de la **confiture** ou de la **liqueur ...**

## Les prunelles du prunellier

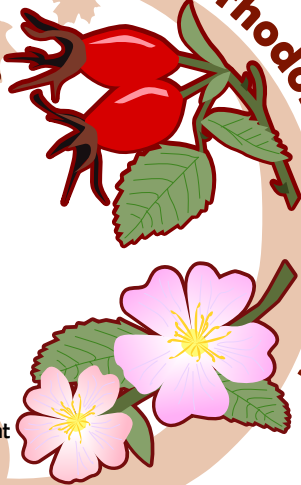


## Les cynorhodons de l'églantier

### L'églantier (ou rosier sauvage) *Rosa canina*

Ce petit arbuste (< à 5m) très épineux est la souche sauvage du rosier des jardins. Ses fruits sont ovales, rouges et lisses et mesurent de 10 à 20 mm.

**Attention !** Les fruits sont bien comestibles mais ils sont remplis de petits **poils qui grattent** (expliquant son autre nom : "poil-à-gratter"). Lorsqu'on retire les poils la chair est savoureuse et donne de très bonnes confitures.



## Les arbouses de l'arbousier

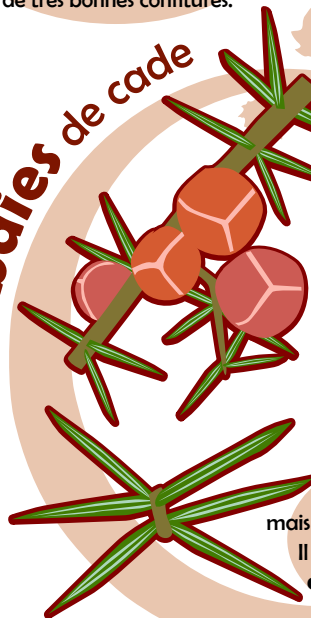


### L'arbousier *Arbutus unedo*

Cet arbuste typiquement méditerranéen affectionne les milieux chauds et secs. Ses fruits sont ronds, jaunes à rouges et épineux et mesurent de 18 à 20 mm.

Les arbouses sont **délicieuses** et peuvent se manger même **avant la maturité** (lorsqu'elles sont oranges) Leur goût est alors **plus acidulé...** On peut aussi en faire de la **confiture**.

## Les baies de cade



### Le genévrier cade *Juniperus oxycedrus*

Ce petit conifère affectionne également les milieux chauds et secs. Ses fruits sont des cônes ronds, rouges orangés et lisses et mesurent de 10 à 15 mm.

Les "baies" sont **très parfumées**. On peut les manger sur l'arbre mais elles peuvent vite **être écoeurantes...** Il est préférable alors de les **ajouter aux confitures** (de coings par ex.) pour réhausser leur goût.

Conception : Claire et Loïc Brepson - L'Audé au Nat'© - laudeaunat@laposte.net

Cet hiver préparez-vous quelques bonnes confitures à partir de ces fruits sauvages ! Vous pouvez les cueillir en forêt communale... Laissez-en quand même après votre passage pour que d'autres (oiseaux, insectes, mammifères...) puissent aussi en profiter !

## Bon appétit !