

J'aime les noix par-dessus tout. Mais aucune ne peut rivaliser avec les châtaignes. Et pour moi, manger une poignée de noix par jour comme le recommandent les médecins n'est vraiment pas une contrainte.

Jürg Lendenmann

Les châtaignes

Nourrissantes, saines, délicieuses

Aller voir ailleurs? Je n'y pense même pas. Même après plusieurs mois d'abstinence, les beautés châtaignes des pays lointains ne parviennent pas à me séduire. Et à la maison, je résiste aussi aux douces tentations. Lorsque ce péché mignon me vient à l'esprit – ce qui arrive fréquemment durant le semestre hivernal – je me précipite en ville d'un pas déterminé, comme je le fais depuis des années... vers le même marchand de châtaignes. «Cent cinquante» dis-je. Et comme à chaque fois, le vendeur hoche la tête en souriant. Il le sait: je reviendrai bientôt.

La chaste nymphe

Jupiter, coureur notoire, aurait jadis harcelé la nymphe Nea, avec d'autant plus

de fougue que celle-ci se défendait des tentatives de rapprochement du plus important des dieux romains. Nea s'étant tuée pour préserver sa vertu, Jupiter la transforma en arbre dont les fruits couverts d'épines rappelleraient cet événement. Selon l'historien originaire d'Edenkoben Franz Schmidt, c'est de cette «castanea» (la chaste Nea) que viendrait le nom du «châtaignier».

Aussi piquant qu'un hérisson

Le châtaignier européen (*castanea sativa*), originaire d'Asie mineure, nous a été ramené par les Romains. Tout comme le châtaignier chinois économiquement plus important (*c. mollissima*), le châtaignier japonais (*c. crenata*) et le châtaignier

américain (*c. dentata*), cet arbre à feuilles caduques appartient à la famille des fagacées. La plupart des espèces de châtaigniers ne voient leurs premiers fruits qu'après 30 ans, et l'arbre donne sa meilleure récolte au bout de 100 ans (100–200 kg/an).

Celui qui a déjà essayé de libérer le fruit de la bogue à mains nues n'est pas prêt d'oublier ce premier contact avec les piquants. Chacun de ces «hérissons» vert clair peut renfermer jusqu'à trois fruits. La coque brun foncé ressemble à du cuir et enveloppe le germe blanc jaunâtre et le tégument.

Bien que les fruits du marron d'Inde (*aesculus sp.*) ressemblent à s'y méprendre aux châtaignes, les deux genres végétaux

Une sécurité absolue en voyage
dans le monde entier

acs.ch



Automobil Club der Schweiz
Automobile Club de Suisse
Automobile Club Svizzero

ne sont que de lointains cousins. Les marrons d'Inde dont les fruits ne sont pas consommés par les humains appartiennent à la famille des sapindacées.

Un fruit sain et rassasiant

Dans l'Odyssée, le poète grec Homère appelle les châtaignes «maraon». C'est peut-être de là que viennent nos «marrons» actuels. Les châtaignes désignent généralement de gros fruits savoureux, dont le tégument ne doit pas avoir germé et s'enlève facilement; en outre, le germe ne doit pas être divisé à plus de 12%.

Les châtaignes ne sont pas des noix caractéristiques, du moins en ce qui concerne leur composition: peu grasses, elles contiennent beaucoup de glucides et leur teneur en amidon en font un fruit très rassasiant. Cela ressort également

Suite en page 6



Photo: © Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Recette

Burger de tofu aux châtaignes et aux herbes

Ingrédients pour le burger

- 200 g de tofu soyeux
- 200 g de châtaignes cuites en bocal
- 1 bouquet garni, par ex. thym, romarin, marjolaine
- persil plat
- 1-2 œufs de plein air
- sel de mer aux herbes
- poivre fraîchement moulu
- le zeste d'un demi-citron non traité
- huile d'olive pour la cuisson

Ingrédients pour la sauce au romarin

- 1 CS d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 1 branche de romarin
- 2-3 CS de sauce soja
- 1 CC de purée de tomates
- 150 ml de vin rouge
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 CC de Maïzena

Préparation

1. Hacher le tofu, les châtaignes et les herbes dans un robot ménager, mélanger avec l'œuf, assaisonner et ajouter le zeste. Former de petites boules à partir de cette préparation et les aplatir légèrement.
2. Eplucher et émincer finement les oignons pour la sauce. Détacher les aiguilles de romarin et ciseler finement. Faire blondir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter le romarin et faire revenir le tout. Ajouter la sauce soja, la purée de tomates et le vin rouge, et faire réduire de moitié à feu doux. Compléter avec le bouillon de légumes jusqu'à la quantité désirée. Délayer la Maïzena avec un peu de bouillon, ajouter à la sauce et laisser mijoter 5 min.
3. Saisir les burgers de tofu et de châtaignes dans l'huile d'olive 3-4 min. de chaque côté.

Variante

Épépiner un petit poivron et le hacher avec le tofu, les châtaignes et les herbes.

Conseil

Servir avec des champignons poêlés.



La recette est tirée du livre de Erica Bänziger et Fredi Buri: **Kastanien**. Edition Fona, ISBN 978-3-03780-366-0. Disponible seulement en allemand



Photo: © Printemps, Fotolia.com

Conseils

- Lors de la récolte/l'achat des châtaignes, assurez-vous de leur fraîcheur: elles doivent être fermes et rebondies, sans trous dus aux vers.
- Pour éliminer les vers, plongez les châtaignes que vous avez ramassées dans l'eau chaude (50 °C). Les fruits non comestibles restent à la surface.
- Entreposez les châtaignes fraîches au maximum 1 à 2 semaines dans le bac à légumes.
- Epluchage: faites une croix dans l'écorce et le tégument et plongez les fruits dans l'eau bouillante pendant 10 à 20 min ou passez-les au four à 200 °C jusqu'à ce que l'écorce éclate. Laissez refroidir les noix et enlevez l'écorce.
- Congelées, les châtaignes épluchées se conservent 6 mois.

Suite de la page 5

Châtaignes

100 g de fruits frais épluchés sont source de:

énergie	160–200 kcal
protéines	2,5–5,7 g
matière sèche	37–50 g
amidon	23–27 g
saccharose	3,5–5,5 g
glucose	0,04–0,1 g
fructose	0,1–0,2 g
fibres alimentaires	8,2–8,4 g
graisses	1,0–2,2 g
acide linoléique	550–718 mg
acide linoléique	78–92 mg
vitamine B ₁	0,1–0,2 mg
vitamine B ₂	0,2–0,3 mg
vitamine C	6–23 mg
vitamine PP	1,1 mg
potassium	375–707 mg
calcium	18–38 mg
sodium	9 mg

Source: Mémento pratique, WSL Birmensdorf, 2004

de leur nom latin, «sativa», qui signifie «nourissant» ou «cultivé». En dépit de leur teneur en glucides, les châtaignes conviennent aussi aux diabétiques, dans la mesure où le taux de glucose dans le sang ne monte que très progressivement après leur consommation. Les châtaignes ne contiennent pas de cholestérol, se digèrent facilement et régulent le transit grâce à leur haute teneur en fibres alimentaires. Leurs bienfaits sur la santé sont nombreux. Les noix sont non seulement source des précieuses vitamines B et C et acides gras insaturés, mais aussi saturées en composants basiques et donc recommandées comme en-cas à nos contemporains rongés par le stress.

Un «pain du pauvre» polyvalent

Du fait de leur teneur en glucides, les fruits frais sont facilement périssables. Différentes méthodes sont utilisées pour les protéger: traditionnelles (dessiccation, conservation en tas) ou industrielles (bain d'eau glacée, fermentation lactique, chauffage, stérilisation).

Dégustées crues, les châtaignes ont un léger goût de noix. Seuls la cuisson ou

le rôtissage permettent à son doux arôme caractéristique de se développer, dans la mesure où la chaleur en adoucit le goût.

Le lait de châtaigne est issu de la dessiccation des fruits. Dans de nombreuses régions du Sud, comme les hauteurs du Tessin où les céréales ne pouvaient pas être cultivées, le lait de châtaigne constituait autrefois l'aliment de base. Les fruits d'un châtaignier pouvaient nourrir une personne pendant l'hiver. Les châtaignes ont ensuite été supplantées par les pommes de terre et le maïs.

Aujourd'hui, le lait de châtaigne est utilisé pour la fabrication des pâtes, de la polenta, du pain... et de la bière. Puisqu'il ne contient pas de gluten, il convient comme substitut aux céréales pour les personnes atteintes de maladie coeliaque. Utilisé pour les produits de boulangerie, le lait de châtaigne doit être mélangé à d'autres farines car il ne contient pas de gluten.

Les châtaignes peuvent aussi être confites (marrons glacés) ou transformées en purée pour la confection de vermicelles.