

**200**  
Partages



200

# Plantes Sauvages Comestibles

Connaître et utiliser les plantes sauvages au quotidien

[ACCUEIL](#)

[TOUS LES ARTICLES](#)

[DÉBUTANTS, COMMENCEZ ICI...](#)

[SORTIES ET STAGES](#)

[FORMATION EN LIGNE](#)

[CONTACT](#)

[A PROPOS](#)

200  
Partage

200



## On ne mange pas que les noisettes dans le noisetier

Le noisetier, *Corylus avellana*, est un **arbuste bien de chez nous**. Il est présent dans notre partie du globe **dès le tertiaire**, l'ère géologique qui s'étend de 66 millions d'années à 2,5 millions

d'années avant notre ère. C'est une des rares espèces qui a survécu depuis ces temps-là.

**200** Partage Ce qui veut dire que le noisetier était déjà bien installé avant même que l'espèce humaine apparaisse. Cette dernière a vite appris à le connaître et à l'utiliser. La fréquence à laquelle les archéologues ont retrouvé des noisettes dans des restes de repas lors de fouilles préhistoriques montre que **les noisettes constituaient une nourriture importante pour les hommes du paléolithique**. Mais dans le noisetier, il n'y avait sûrement pas que les noisettes qu'ils mangeaient...

**200** L'arbuste ou le petit arbre qu'est le noisetier (je vous laisse découvrir la différence entre arbre et arbuste dans mon [article sur le prunelier](#)) fait la plupart du temps 3 à 4 mètres de haut mais il peut atteindre **jusqu'à 8 mètres**. Il fait partie de la **famille des Bétulacées** qu'il partage avec les bouleaux, les aulnes, le charme etc.



Noisetier en fleurs – photo Guilhem Vellut

## Le noisetier : commun et accessible

C'est une plante des **forêts de feuillues au sous-bois clair**, des **lisières et clairières** et des **haies**. Il fait aussi partie des **forêts de recolonisation** sur des terrains abandonnés par l'agriculture. Il aime la lumière mais supporte de l'ombre. Encore aujourd'hui, il est très commun dans notre paysage, nous offrant sans prétention ses bienfaits, accessibles à tous.

Le noisetier n'a pas la fierté d'un arbre qui porte son houppier au bout d'un tronc unique. Il est plus convivial, humble et abordable. Souvent, **de multiples tiges partent d'une souche commune**. En effet, le noisetier, est capable d'émettre de nombreux rejets à partir de la souche

ou des bourgeons des racines. **L'écorce est brune, lisse** et porte des **lenticelles horizontales blanchâtres**. Les **rameaux sont pubescents** et ont parfois un aspect rougeâtre par les poils qui portent cette couleur.

## 200 Feuilles alternes et velues

Partages

200

Dans d'autres articles, j'ai déjà parlé de **feuilles alternes**. Si vous voulez un exemple très net de feuilles alternes, observez un rameau de noisetier. Une feuille à droite, un peu plus loin une feuille à gauche, un peu plus loin une feuille à droite, un peu plus loin une feuille à gauche et ainsi de suite...

Les feuilles sont **arrondies**. Elles partent à **la base** du pétiole **en forme de cœur** et **finissent en pointe aigüe**. On parle de feuilles doublement dentées : le pourtour de la feuille a de grandes dents qui elles-mêmes sont finement dentées. Quand vous retournez une feuille, vous vous apercevez que le **dessous est plus clair, plus blanc**, que le dessus et que les **nervures sont saillantes** de ce côté qui est souvent aussi plus velu que le dessus. Notez qu'il est typique du noisetier que le **pétiole soit velu**.

200  
Partages

200



Feuilles de noisetier – photo Philippe Rouzet

## Fleurs mâles et femelles séparées

Vous rappelez-vous ce qu'est une **plante monoïque** ? Le noisetier en est une, vous vous en doutez. C'est une plante qui **possède des fleurs unisexuées mâles (à étamines) et femelles (à pistils) en des endroits différents, mais sur le même pied.**

Une fleur « classique », comme une rose, une violette ou une mauve, porte les organes mâles et femelles sur la même fleur. Les plantes monoïques quant à elles, ont des fleurs mâles et femelles distinctes, mais elles se trouvent quand même sur le même pied. Ce n'est pas le cas pour les plantes dioïques : ici un pied porte uniquement des fleurs femelles et un autre uniquement des fleurs mâles (c'est le cas de l'ortie, des saules, du houblon...).

Mais revenons au noisetier. Dès le mois **de janvier (jusqu'en mars)**, il se met à **fleurir**. De loin, on distingue ses **chatons mâles** regroupés par 2 à 4 qui retombent des rameaux. Ils sont bruns-

gris au départ pour devenir jaunes, **remplis de pollen**. Ils offrent la première nourriture de l'année aux les abeilles mais apportent aussi le premier pollen qui peut provoquer des allergies chez les personnes sensibles.

200  
Partages

200



Chatons de noisetier

Sur le même arbuste, il faut regarder de près pour apercevoir les **fleurs femelles**. Elles sont cachées dans des enveloppes écailleuses et **se distinguent des bourgeons des feuilles uniquement par les stigmates rouges qui dépassent**. Fleurs mâles et femelles apparaissent **bien avant les feuilles**. Et qui observe bien aura remarqué que les chatons s'étaient déjà formés l'été d'avant (!). Tout au long de la fin de l'été et de l'automne ils attendent patiemment leurs jours de gloire au fin fond de l'hiver...

200  
Partages

200



Fleur femelle de noisetier – photo Phil

## Les noisettes

Mais ce qui est le plus connu ce sont bien les **fruits** qui mûrissent **dès le mois de septembre**. Qui n'aime pas les **noisettes** ?! Botaniquement, on parle d'un **akène (fruit sec) doté d'un péricarpe ligneux (la coque) contenant une graine (la noisette)**.

Le fruit est protégé, avant maturité complète, par une enveloppe de petites feuilles incisées en forme de cloche : **l'involucre de bractées**. On peut aussi imaginer un **casque sur la tête de la noisette**... C'est sûrement l'image qu'a eu celui qui a donné son nom latin au noisetier : « Corylus » vient de corys, casque en grec. Le nom d'espèce « avelana » évoque la région montagneuse d'Aveline où abonde le noisetier. Dès que la noisette est mûre, elle quitte son casque et tombe à terre.

**Si vous aimez cet article vous allez aussi aimer : [Y a-t-il des plantes sauvages sucrées ?](#)**

200  
Partages

200



Noisettes – photo eskwebdesign

## Jeux de noms autour du noisetier

Tant que l'on parle de noms : le noisetier est aussi appelé **coudrier**. Des noms de lieux-dits comme « Coudray » témoignent de leur présence. Preuve de la grande importance de la noisette : **le mot huile**, ol, (oil en anglais, Öl en allemand) **vient de olanier qui veut dire noisetier en occitan**. En effet, on extrait des noisettes une excellente huile, utilisée en cuisine, en cosmétique et qui servait jadis de vermifuge. Une **culture de noisetiers** s'appelle une **noiseraie**. Aujourd'hui, les noisettes sont principalement cultivées en Turquie, en Italie et aux Etas Unis.

## La noisette nourrit

La **noisette** n'est pas uniquement excellente au goût, c'est une petite **bombe nutritive**. Elle contient autour de **60% de lipides** et cela sous forme de « **bonnes huiles** ». En effet, elle ne contient que peu d'acides gras saturés mais surtout des **acides gras monoinsaturés** et même quelques d'acides gras poly-insaturés. Elle est de ce fait proche de l'huile d'olive dans sa composition.

Elle contient, de plus, **14-16 % de protéines**, ce qui est beaucoup, ainsi que des quantités assez importantes de **minéraux et oligoéléments** : cuivre, manganèse, magnésium, phosphore, fer, zinc, potassium, calcium... Elle est également riche en vitamines E et B1. Pas étonnant que les hommes préhistoriques avaient déjà repéré ce trésor nourrissant !

## Le noisetier fertile

**200** Partages Le **noisetier** a longtemps été mis en lien avec la **fertilité, le plaisir et la puissance sexuelle**. Un automne plein de noisettes allait apporter une année pleine d'enfants. Avec l'arrivée du christianisme, ce genre de considération est devenue tabou. Cependant, Hildegarde de Bingen, la fameuse bénédictine et herboriste du 12<sup>ème</sup> siècle, conseillait toujours les **chatons de noisetier contre l'impuissance**.

## **200** Chatons sudorifiques et coupe-faim

Les **chatons** sont riches en **protéines** (jusqu'à 20%), **calcium, magnésium, silicium, phosphore, potassium, vitamines B1, B2 et E**, acide salicylique (l'aspirine en est un dérivé) et **acides gras essentiels**. Ils sont **sudorifiques** et, pris en infusion 20 minutes avant le repas, **couperaient l'appétit**.

## Les feuilles : excellent stimulant veineux

Cependant, un autre trésor se cache dans les **feuilles du noisetier**. Ils sont un excellent **stimulant veineux et anti-œdémateux** (aident à dissiper les œdèmes). Les feuilles peuvent être utilisées en remplacement de l'hamamélis contre les **varices, jambes lourdes, hémorroïdes, troubles circulatoires et les rétentions d'eau dans les jambes (œdèmes), provoquées par une mauvaise circulation**.

En effet, c'est l'usage d'hamamélis qui s'est répandu pour traiter ce genre d'affections. Mais pourquoi faire venir une plante d'Amérique ou de Chine si on a le noisetier sous la main ? !

Les **noisettes**, quant à elles, étaient utilisées comme **vermifuge** ainsi que leur **huile** qui est excellente pour les **soins de la peau**.

## Le bois de noisetier aux multiples usages

Le noisetier a un **bois souple et résistant**. Les rameaux sont utilisés en **vannerie** pour confectionner des paniers. On en fabrique des piquets, des cercles de tonneaux, des manches d'outils et des arcs. Les **baguettes des sourciers** sont la plupart du temps taillées dans des branches de noisetier. Celles-ci agiraient d'ailleurs comme **paratonnerre**. Le bois du noisetier est en outre un **bon bois de chauffage**.

## Mais qu'est ce que l'on peut donc manger dans le noisetier à part des noisettes ?

### Feuilles

**Au printemps**, dès que les **feuilles** sortent de leurs bourgeons, quand elles sont encore **tendres**, on peut les ramasser pour les utiliser, hachées, en **salade**. Elles se cuisinent également avec d'autres feuilles en **quiche, farce**, dans les **soupes, pistous** etc. Vous pouvez les blanchir (c'est-

200  
Partages

à-dire plonger quelques instants dans de l'eau bouillante) et **farcir chaque feuille**. Je verrais bien un fromage frais à la ciboulette et aux noisettes grillées pour la farce. Une cuillerée sur chaque feuille que l'on roule et que l'on fait tenir si besoin avec un cure-dent (en branche de noisetier !). Séchées, les feuilles servaient pour **couper le tabac**. On doit aussi pouvoir les **mélanger, séchées et broyées, à de la farine** comme le faisaient les hommes préhistoriques avec les feuilles d'orme.

## Chatons

200

**En hiver**, les **chatons** peuvent apporter un peu de fantaisie à nos assiettes : **trempés dans du chocolat**, elles donnent de bonnes friandises. On peut cependant aussi mettre à profit leur haute teneur en protéines en les faisant **sécher et réduire en poudre**. Il s'agit alors d'incorporer cette poudre dans de la farine pour l'utiliser dans des **galettes, chapatis, pains et pâtisseries**.

## Noisettes

Pour ce qui est des **noisettes**, vous les avez sûrement déjà souvent utilisées dans votre cuisine : **entières ou en poudre, fraîches ou grillées, sous forme de purée** (si vous ne connaissez pas, je vous conseille vivement de goûter à la purée 100% noisette que vous trouvez en magasin bio, j'en raffole !) ou même en **boisson végétale**. On trouve les noisettes dans les **gâteaux**, des **pains**, même dans des **saucissons**, dans le **pralin de pâtisseries et de desserts**, dans des **glaces**, le **chocolat**, dans des **pâtes à tartiner** etc. Attention, car beaucoup de ces préparations sont bourrées de sucre et de graisses saturées voire détruisant les forêts tropicales....

Si vous aimez cet article vous allez aussi aimer : [Le calament - souvenir d'été en automne](#)

## Le plaisir de la cueillette

Mais avez-vous déjà goûté au **plaisir d'une cueillette de noisettes dans la nature** ? J'en conviens, c'est plus fastidieux que de les acheter dans le commerce. Mais il ne s'agit pas de facilité, ni de rapidité ou de rentabilité à ce moment-là. Quand vous êtes **au calme** en lisière de forêt, en relation avec cet arbuste et la beauté de ses fruits, vous pouvez **vous laisser aller à l'instant présent**. Goûter à la quiétude du moment, sentir le cadeau de recevoir ces fruits, faire le même geste que tant d'hommes et de femmes avant nous. **Vous sentir relié à la nature et à l'abondance qu'elle nous offre...**

Et **quelle fierté de revenir avec un panier plein de noisettes**. Quel plaisir de les partager alors que l'on sait d'où elles viennent. Quelle saveur exquise qui nous ramène au moment de paix que nous avons vécu en les cueillant... **Pour moi c'est ça la cueillette. Une méditation, un échange subtil avec la nature, une fête !** Je comprends les peuples qui demandent la permission aux esprits de la nature avant de faire leurs récoltes. Il y a quelque chose de spirituel dans la cueillette. Parce que l'on touche à quelque chose qui nous dépasse.

## Idées de recettes

Après de telles considérations, revenons, joyeusement, à nos petits plats. Je vous donne encore quelques **idées de plats aux noisettes** que j'aime faire :

- 200**  
Partages
- **Salade de fenouil aux poires et aux noisettes** avec une vinaigrette à l'huile de colza (ou de noisette !)
  - **Gratin de pommes de terre aux poireaux et aux noisettes** (je le prépare sans produits laitiers, au lait de soja, avec les noisettes qui gratinent sur le dessus)
  - **Verrine de crème de pruneaux, noisettes et mascarpone** (ou yaourt ou fromage blanc... c'est le mélange pruneaux et noisettes qui est fameux)
  - **Croquants aux noisettes**, raisins secs et flocons d'avoine

Un ami à moi prépare une **liqueur de noisettes** maison, avec des noisettes cueillies, décortiquées et grillées par lui-même. Elle est à tomber, sa liqueur, un vrai bonbon ! Maintenant que j'ai plus de temps pour ce genre de choses, il faudra que je lui demande sa recette... Pour le moment, je vous donne la mienne, inspirée de mes recherches sur le noisetier et de la rencontre récente avec une cuiseuse de chapatis en Birmanie.

## Chapatis aux chatons de noisetier

Ingrédients pour 6 chapatis de la taille d'une petite crêpe (20cm diamètre)

- 30 g de chatons de noisetiers séchés
- 250 g de farine (j'utilise de la farine bise, de type T80)
- 1 cuillerée à café de sucre complet
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à soupe de levure de boulanger déshydratée
- Eau tiède
- Huile d'olive

**200**

Partages

200

## Préparation

Passer les chatons au moulin à épices/ à café pour les réduire en « poudre ». Ce n'est pas vraiment de la poudre, le résultat ressemble plutôt à de la chapelure très légère.

**200**

Partages

200

Mélanger la farine avec le sucre, le sel et la levure de boulangerie. Verser 10cl d'eau tiède.  
Mélanger.

**200**

Partages

200

Incorporer les chatons et ajouter petit à petit autant d'eau tiède que nécessaire pour former une pâte lisse et non collante. Pétrir cette pâte pendant environ 5 minutes.

**200**

Partages

200

Poser dans un saladier, recouvrir d'un torchon et laisser reposer à température ambiante mais de préférence proche d'une source de chaleur pendant 2 – 3 heures. Le volume de la pâte va doubler.

**200**

Partages

200

Couper la pâte en 6 parts égales. Former des pâtons ronds et les étaler finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

**200**

Partages

200

Chauffer une poêle, l'huiler avec quelques gouttes d'huile. Quand la poêle est bien chaude, faire cuire chaque chapati pendant environ 1 minute de chaque côté. Veiller à ce que la poêle soit toujours légèrement graissée.

**200**

Partages

200

## Garniture

Servir les chapatis chauds avec des lentilles corail (faire cuire les lentilles dans de l'eau avec des feuilles de laurier, ajouter du curcuma, du cumin, de l'ail et du sel pour assaisonner) et un curry de légumes (faire revenir des oignons, ajouter des cubes de pommes de terre, de petites rosettes de chou-fleur et des rondelles de poireau, du curry, du sel, un peu d'eau et cuire à l'étouffée).

**200**

Partages

200

Les chatons apportent un **goût légèrement fruité et un peu d'amertume** aux chapatis. Je les vois bien aussi avec une **garniture sucrée** : confiture et pourquoi pas de la purée de noisettes ! Je n'ai pas pu tester parce que tous les chapatis ont disparus en un rien de temps... ça sera pour la prochaine fois !

J'espère que vous avez eu plaisir à lire mon article. J'ai pris plaisir à l'écrire en tous cas 😊.

**Allez-vous vous servir du noisetier ?** De ses chatons, de ses feuilles, des noisettes ? **Ecrivez-moi vos intentions – et vos réalisations – en commentaire !** Pour ma part, je vais retourner chercher quelques chatons pour les tremper dans le chocolat...

**A la semaine prochaine pour une nouvelle plante et une nouvelle recette !**