

# Redécouvrez la châtaigne

Il faut comprendre aujourd'hui que l'homme et la châtaigne ont été liés pendant des siècles, bien avant que la pomme de terre ne soit importée, acceptée et cultivée. Le châtaignier (*Castanea*, famille des fagacées) produit du bois impu-  
trésirable utilisé pour les charpentes, parquets, bateaux, meubles, piquets, tonneaux, feuillards et aussi dans l'industrie du cuir (tannage). D'autre part, il est pour certains l'arbre nourricier, l'arbre à pain de par les excellentes qualités nutritionnelles de son fruit : la châtaigne.

## Châtaigne ou marron ?

Les châtaigniers produisent tous individuellement des châtaignes et des marrons ! Néanmoins, on

distingue la châtaigne, formée d'une amande à compartiments cloisonnés, du marron plus gros, plus sucré et, qualité suprême, formé d'une seule amande homogène. Pour la châtaigne, chaque compartiment cloisonné donnera naissance à un germe. Quant au marron, il ne produira qu'un seul germe. L'arbre remarquable qui produira régulièrement de nombreux marrons portera le nom de "châtaignier-marronnier".

## Châtaigne et santé

Féculent de haute valeur énergétique, riche en glucides (amidon), la farine de châtaigne (370 kcal pour 100 g) ne possède pas de substance allergène du type gluten. Aliment complet, 100 g de châtaignes sèches

contiennent 1/4 de la dose quotidienne recommandée de magnésium, soit 86 mg, dans des proportions moindres, du fer, phosphore, calcium plus les vitamines A, B1, B2 et C et du potassium, qui intervient dans le maintien de la tonicité musculaire. Longtemps considérée comme un aliment de base, la châtaigne est de nos jours transformée plutôt pour un usage festif. La sublime purée de marrons maison, la crème de marrons, les marrons glacés, les châtaignes grillées ou au naturel ornent avec délices légumes, viandes et volailles rôties de Noël.

## ■ Claude Ollivier

- [ollivierclaud@wanadoo.fr](mailto:ollivierclaud@wanadoo.fr)
- Association des Croqueurs

de pommes, M. J.-C. Henin  
au 01.39.59.14.28.

Site Internet :

[croqueurs-idf.com](http://croqueurs-idf.com)

-----

Recette ardéchoise (l'une des 160) extraite du livre de Henri Blanc-La Roche Site Internet : [www.recettes-et-contes.com](http://www.recettes-et-contes.com)

## Braisé de chou aux châtaignes

Pour 6 personnes :

- 1 chou vert
- 1 kg de marrons au naturel
- 2 oignons, sel, poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1dl de jus de viande (ou vous cuisez 3 belles saucisses avec le chou).

Après avoir blanchi (2 minutes) les feuilles de chou préalablement découpées en lanières, les égoutter. Faire revenir les oignons émincés dans l'huile, ajoutez les lanières de chou, le jus de viande (ou les saucisses). Saler, poivrer, cuire 20 minutes. Mettre les marrons, poursuivre la cuisson 10 minutes. C'est simple et délicieux.

## En +

### Un peu d'histoire

Disparaissant lors des glaciations au quaternaire, le châtaignier renaîtra avant le néolithique sur le pourtour méditerranéen. Comme la vigne, les châtaigneraies suivent la progression de la conquête romaine. Les châtaigniers se plaisent dans les terres légèrement acides, siliceuses, bien drainées. A partir du XII<sup>e</sup> siècle, les hommes ont sélectionné les plus belles variétés multipliées par

le greffage, cette technique permet de choisir parmi les meilleures châtaignes : leur grosseur, saveur, précocité, leur facilité d'épluchage et leur aptitude à la conservation. A la fin du Moyen



Le marron de Lyon. (©Y. Rainisio)

Age, la châtaigne est devenue essentielle dans l'alimentation des populations rurales pour arriver à son apogée au début du XIX<sup>e</sup> siècle. A cette époque, sous l'Empire, ce sont les "hautes instances" qui contrôlent : plantations, entretien des châtaigneraies, récoltes, technique de conservation, commerce. En 1902, pour contrer la "maladie de l'encre" qui ravage les châtaigneraies, des plants d'origine japonaise sont cultivés en Europe.

Ils donneront, grâce aux soins des paysans qui pratiquent la greffe, une sélection de nouvelles variétés plus grosses type "marron de Lyon".