

## AUBEPINE

(*Crataegus monogyna* L.)

Famille des Rosacées



Photo d'Eric MONTINI

### Anecdotes et informations

- L'**usage alimentaire** des fruits d'aubépine remonte à la **Préhistoire**. En effet, on a retrouvé des noyaux d'aubépine dans les vestiges de cités lacustres<sup>14</sup>.
- L'aubépine est mentionnée pour la première fois pour ses **usages médicaux au 1er siècle ap. JC**
- **Plus de 600 ans avant notre ère**, la médecine chinoise traditionnelle reconnaissait déjà l'activité de l'aubépine au **niveau cardio-vasculaire**.
- Le nom latin *Crataegus* vient de **Kratos** qui signifie « **la force** » et fait référence au bois dur de l'aubépine qui servait à la fabrication d'outils

### Propriétés médicinales

Les sommités fleuries séchées d'aubépine sont préconisées en interne de manière générale aux **personnes hypertendues, stressées, ou nerveuses**. Pour les **troubles légers du sommeil**, ainsi que pour les **troubles cardiaques** : Hypertension – Palpitation - Arythmie cardiaque

### Recette : Biscuits d'automne

**Ingédients** : 250 g de cenelles, 50 g de farine de châtaignes, 40 g de cerneaux de noix, 30 cL de lait végétal, 80 g de sucre complet ou de miel, 80 g de farine d'épeautre, 2 œufs, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 cuillère à café de cannelle en poudre.

**Préparation** : Faire cuire les cenelles dans l'eau pendant 15 minutes. Les passer au presse-purée pour enlever les noyaux et obtenir une purée rouge. Mélanger tous les autres ingrédients pour obtenir une pâte épaisse, ajouter la purée de cenelles et mélanger le tout. Faire préchauffer votre four à 180°C. Déposer des petits tas de pâte sur un papier cuisson. Glisser vos biscuits dans le four pendant 15 minutes quand celui-ci est chaud. Vous pouvez maintenant les déguster avec une tisane en revenant d'une promenade-cueillette dans les bois !



Photo d'Eric MONTINI

**Arbuste** de 2 à 7 m de hauteur pouvant parfois atteindre 10 m.

**Les fleurs** à odeur forte caractéristique sont blanches, parfois rosées

**Les fruits**, appelés **cenelles** (ou senelles), sont des fruits rouge charnus à noyau.

### PÉRIODE DE RÉCOLTES

#### Tout est comestible chez l'Aubépine

- **Bourgeons** : mars, avril
- **Jeunes feuilles** : avril, mai
- **Fleurs** : avril à juin
- **Fruits** : septembre, octobre