

AUBÉPINE

Crataegus monogyna*, *C. laevigata

Épine blanche, noble épine, cenellier.

Famille des **Rosacées**

Floraison : avril à juin

PORTRAIT

Il existe 21 espèces de *Crataegus* en Europe, les deux plus communes étant *C. monogyna* ou aubépine à un style et *C. laevigata* ou aubépine épineuse. Ces deux espèces ont des usages identiques. Arbuste en souche dense et ramifiée, au bois dur et compact, aux rameaux épineux et au feuillage caduc, pouvant atteindre entre 7 et 10 m de hauteur. Feuilles entières, lobées, profondément découpées dans le cas de *C. monogyna*. Fleurs blanches ou rosées disposées en corymbes, à 5 pétales libres et aux nombreuses étamines. Profusion de fruits rouges à long pédoncule, contenant un (*C. monogyna*) ou deux (*C. laevigata*) noyaux.

MILIEU DE VIE

Haies, lisières de forêt, au soleil ou à mi-ombre, sur sol neutre à acide, sec à frais.

CUEILLETTE

Feuilles : avril-mai

Fleurs : mai

Fruits : à partir de septembre

PARTIES COMESTIBLES

Feuilles, fleurs, fruits (cenelles).

VERTUS NUTRITIONNELLES

Fleurs et fruits contiennent de la provitamine A et des vitamines C et E.



DANS L'ASSIETTE

Les toutes jeunes feuilles, douces et fruitées, se consomment crues en salade ou servent à parfumer le vin. Les fleurs et boutons floraux ont un usage surtout médicinal (tonicardiaque et remède contre les angoisses et les insomnies), mais apportent en cuisine une saveur d'amande (salades, crèmes dessert). Les fruits, peu charnus et farineux, fades à l'état cru, révèlent à la cuisson un délicat parfum de pomme. Infusés ou macérés, ils aromatisent des gelées, sirops, limonades, eaux-de-vie, liqueurs. Cuits et passés au moulin à légumes, on en fait des compotes. La pulpe séchée et pulvérisée peut être mélangée à de la farine dans le pain ou des biscuits. Torréfiée, cette poudre donne un succédané de café à l'agréable saveur fruitée et légèrement sucrée.

REMARQUES

Les fruits de l'aubépine étaient utilisés aux époques préhistoriques (découverte de noyaux dans des cités lacustres suisses), sans doute séchés puis broyés en farine (en allemand, *Mehlbeere* signifie « baie à farine »).

L'aubépine peut atteindre 500 ans d'âge et plus. Elle a été longtemps vénérée comme arbre protecteur. Son bois très dur servait à faire des manches d'outil.