



## La chronique des Simples

### Rosa Canina ou églantier

Au Moyen Âge, les simples désignaient les plantes utilisées pour la santé et le bien-être. Nous vous proposons dans cette chronique de découvrir quelques simples endémiques à notre belle vallée drômoise.

Soyons honnêtes, nous connaissons son fruit depuis notre enfance malicieuse sous le nom de « gratte-cul ou poils à gratter ». L'Eglantier, arbuste à aiguillons très présent dans les haies et les champs, est appelé également Rosier sauvage, Rosier des chiens (nommé ainsi car les racines étaient utilisées contre les morsures des chiens enragés).

C'est surtout son fruit, le cynorrhodon, qui est intéressant en médicinal pour sa teneur exceptionnelle en vitamine C (20 fois plus que l'orange, cinq à dix fois plus que le citron et le kiwi). Bien qu'utilisé depuis des siècles, ce

n'est que pendant la Seconde Guerre mondiale, lorsque qu'il fut compliqué de s'approvisionner en agrumes, que son potentiel fut pris au sérieux. Il contient aussi des vitamines A, B, E, K, et des minéraux en bonne quantité (calcium, fer, phosphore, magnésium...), des tanins (utiles en cas de diarrhée légère), de la pectine (intéressante en cas d'hypercholestérolémie et hyperglycémie). Pour en bénéficier de façon optimale, en cas de fatigue hivernale, il est préférable de l'utiliser cru et frais. Réalisez des macérations du fruit entier (ou coupez-les en deux enlevant graines et poils) dans de



l'eau froide pendant une nuit. En cas de diarrhée légère, on utilise la pulpe fraîche. Si le fruit est ramolli par le gel de l'hiver (ou 48h au congélateur), il suffira de le presser pour que la pulpe sorte sans les graines et les poils très irritants.

Le cynorrhodon est également très apprécié en cuisine. Cueilli entre octobre et mars, et passé au moulin à légumes, on peut le consommer en confiture, coulis, jus, tartes, glaces, en base de

feuilles mais aussi dans les soupes salées. En Allemagne et en Suisse, en gelée il accompagne les viandes. On peut également l'utiliser pour faire un fond de pizza qui remplacera la sauce tomate. Les pétales (récoltés entre mai et juillet) s'utilisent en décoration de plats, en parfum dans le lait chaud, confits dans le miel, dans des confitures de rhubarbe ou pour aromatiser un vinaigre.

Anne-Flore Jautneau



#### SOURCES :

- *Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France*, Paul Fournier, ed. Omnibus, 2010
- *Le petit traité des plantes sauvages comestibles*, ed. Rustica, 2014
- *Plantes comestibles*, ed. Debaisieux, 2021
- *Food for free*, Richard Mabey, ed. Collins Gem, 2012
- *Le jardin de santé*, Fernand Lequenne, ed. Robert Morel, 1972
- *Natural Home Remedies*, Melissa Corkhill, ed. Lifestylebooks, 2016
- *Le chemin de la nature*, formation Cueilleur