



## **Recettes à base de cenelles (fruits de l'aubépine)**

### **Boisson fermentée aux cenelles**

Cette boisson est légèrement alcoolisée et pétillante. Vous pouvez Placer les cenelles dans un bocal et recouvrir entièrement d'eau. Ajouter quelques cuillères de sucre pour assurer la fermentation. Attendre 5 à 6 jours à température ambiante en remuant régulièrement. La fermentation va commencer, des bulles vont apparaître. Filtrer et conserver au frais.

### **Gelée d'aubépine**

Cenelles  
Sucre  
Eau  
Citron

Rincer les baies d'aubépinés et enlever les pédoncules (les petites tiges). Les placer dans une casserole et recouvrir d'eau. Faire frémir durant 20min, puis laisser refroidir.

Passer au moulin à légumes, puis à travers une étamine ou un filtre à café. Plus vous filtrez fin, plus la gelée sera transparente.

Peser le jus et rajouter le même poids en sucre.

Rajouter le sucre ainsi que le jus d'un citron pour chaque kg de baies.

Chauffer à feu doux pour dissoudre le sucre.

Quand la gelée est prête, mettre dans des pots stérilisés à ras bord pour qu'il y ait un vide d'air.

### **Pour les plus courageux voici la recette du Café d'aubépine**

Récoltez les cenelles en automne. Une petite poignée équivaut à un café (expresso).

Vous avez deux possibilités, soit vous utilisez uniquement les noyaux (que vous récupérez après avoir fait une gelée ou une autre préparation par ex), soit vous utilisez les fruits entiers. Dans ce cas, il vous faudra les sécher, soit au déshydrateur, soit à l'air libre.

Une fois secs, il faut les moudre au moulin à café ou au blender. Attention les noyaux sont très durs.

Une fois la poudre obtenue, verser la sur une poêle et chauffer légèrement jusqu'à brunissement environ 5min. A utiliser avec une machine expresso ou un filtre à café.

Le résultat est meilleur qu'avec la chicorée ou le gaillet.



L'aubépine est un arbre épineux commun en Europe faisant partie de la famille des rosacées tout comme l'églantier ou le sorbier des oiseleurs. Ses feuilles ont une base en "V" caractéristique et sont découpées par 3 à 5 dents. Ses fleurs printanières sont d'un blanc délicat, d'où son nom commun d'"épine blanche", et sont composées de 5 pétales et de nombreuses étamines. Une fois fécondées, elles se transformeront en de petits fruits rouges farineux appelés cenelles, qui ressemblent à des pommes en miniature.

### **Récolte et utilisation de l'aubépine.**

Il en existe plusieurs espèces : *Crataegus monogyna*, *Crataegus laevigata*. Toutes deux s'utilisent de la même manière.

#### Les feuilles

Les jeunes feuilles sont récoltées au printemps, lorsqu'elles sont tendres, et se consomment en salade et parfument le vin.

#### Les fleurs

Les fleurs sont un remède classique d'herboristerie. Leur infusion est douce et délicate. Vous pouvez les récolter durant le mois de mai et les sécher vous-même. L'idéal est pour cela de les cueillir lorsque la fleur est encore en bouton, juste avant qu'elle ne s'ouvre. Sinon, tous les pétales et le pollen vont tomber et vous perdrez ainsi une bonne partie des propriétés : la fleur tonifie le muscle cardiaque et régularise les battements. Elle est ainsi utilisée dans la faiblesse du cœur, dans le traitement de maladies cardio-vasculaires (arythmies, hypertension...) et pour ses propriétés protectrices du système cardiaque. Son utilisation est sans-effet secondaire, mais doit être prise sur plusieurs mois pour que les effets opèrent. Dans la sphère émotionnelle, l'aubépine soulage et apaise en cas d'angoisses, d'insomnies, d'irritations, de manque de moral...

#### Les cenelles (fruits de l'aubépine)

Les cenelles se récoltent dès la fin de l'été, dès qu'elles sont bien rouges, elles sont prêtes en général en septembre et peuvent être récoltées tout l'automne.

Les cenelles n'ont guère d'intérêt à être consommées fraîches: très petites et farineuses, elles n'ont que peu de saveur ainsi. Par contre, leur arôme se dévoile à la cuisson et une douce et agréable odeur de pomme parfamera délicatement sirops, gelées, tartes, et autres boissons (limonades, liqueurs, eau-de-vies). Comme de nombreux fruits sauvages, elles font merveille pour infuser un plat ou une recette. L'astuce, c'est le goût de pomme. Prenez une recette à la pomme et remplacez la pomme par l'aubépine!

Pour cuisiner l'aubépine, il vous faudra cuire les baies, puis les passer au moulin à légume. La compote ainsi obtenue sera la base pour réaliser une gelée, une confiture ou un sirop. Vous pouvez conserver facilement cette compote comme base au congélateur.

Les cenelles peuvent être séchées et infusées. Elles sont d'ailleurs riches en antioxydants, grâce à la présence des pigments rouges, les flavonoïdes.

Une fois séchées, elles peuvent être réduite en poudre au moulin à café et être torréfiées pour faire un excellent succédané de café (cf recette jointe en page 1)