

DE SAISON Comme Mathilde Bussy, les amateurs de cueillettes hivernales ont de quoi se réjouir, les haies portent encore les précieux fruits de l'églantier. Bien qu'un peu ingrats, ces cynorhodons ont de nombreux atouts.

Le sauvage gratte-cul: un condensé de vitamines au cœur de l'hiver



Les fruits de l'églantier se cueillent dans les haies et les bocages. Si leur préparation exige passablement de travail, le résultat en vaut largement la peine. Le coulis de cynorhodon est une délicatesse aromatisée et acidulée, riche en antioxydants et en vitamines C.



© PHOTOS GUILLAUME MÉGÉVAND

Le soleil qui perce entre deux nuages fait resplendir la campagne saupoudrée d'une fine couche de neige. Bien emmitoufflée, Mathilde Bussy nous attend à la croisée de chemins vicinaux, entre Plan-les-Ouates et Saconnex-d'Arve (GE). Elle porte à son bras un panier d'osier. Son fox-terrier batifole, tout heureux d'être dehors, malgré la bise. Nous sommes là pour récolter les fruits des églantiers, que le gel de ces derniers jours a rendus blets. Ici, les rosiers sauvages forment une haie haute et dense. Seules les baies décorent encore les rameaux nus. Elles font le bonheur des oiseaux et de quelques cueilleurs avertis. «Les fruits doivent blettir sous l'action du froid pour être consommables, relève notre guide en pressant un cynorhodon entre ses doigts pour en extraire une pulpe orangée. Un promeneur m'a appris l'autre jour qu'on peut le manger ainsi, à même l'arbuste, à condition de se méfier des poils urticants.» Ces derniers font la réputation de cette baie qu'il ne fait pas

bon avoir dans le dos, entre le pull et la peau. Sur le bout de la langue, la pulpe est acidulée: un régal!

Portant son panier à bout de bras, la Genevoise y fait délicatement tomber les fruits rouges. Ceux qui arborent encore une teinte bien vive restent accrochés aux rameaux. Ils mériteraient d'endurer quelques jours encore les assauts du gel. Ceux qui sont parfaitement mûrs, de couleur rouille, se laissent choir sans résistance. Ils sont parfaits pour être consommés. À noter que les fruits fermes peuvent aussi être utilisés. Il est préférable, dans ce cas, de les couper en deux lorsqu'ils sont encore crus, afin d'ôter, à l'aide d'un petit couteau, graines et poils urticants.

Mouliner à tour de bras

Le plus facile est fait, serait-on tenté de dire, même s'il a fallu passablement de temps pour remplir le panier d'un kilo de cynorhodons. La suite des opérations se déroule dans une cuisine de

Plan-les-Ouates. Mathilde Bussy a revêtu son tablier blanc. Celui qu'elle porte lorsqu'elle anime ses ateliers de cuisine (voir l'encadré ci-dessous). Les choses sérieuses commencent. Après avoir rincé les fruits sous l'eau froide, elle les fait cuire dans une casserole à fond épais avec un fond d'eau et 100 grammes de sucre complet. «Je le préfère au sucre raffiné, car il est plus aromatique, mais je n'en mets pas trop afin que le coulis reste plutôt neutre de goût. Ainsi, je peux ensuite l'utiliser soit en version sucrée soit en version salée ou en chutney, aigre-doux.»

La cuisson fait éclater les baies mûres. Ils passeront plus facilement au moulin à purée. Le moulinage exige une certaine persévérance, mais il permet d'isoler la pulpe de tout ce qui ne se consomme pas: pédoncules, tiges, peau et grains. Il faut bien l'admettre, le rendement de ce fruit sauvage est inversement proportionnel au travail nécessaire pour l'apprêter. En effet, les déchets, qui filent droit au compost, sont importants. On se console, car les cynorhodons regorgent de vitamines. Elles stimulent les défenses de notre système immunitaire, ont une action anti-inflammatoire et seraient bénéfiques contre les douleurs rhumatismales.

Passer à la fine étamine

Mais avant de s'en délecter, Mathilde Bussy recommande de passer une fois encore le coulis à travers une étamine en s'aidant d'une langue de chat. Ce tissu fin utilisé pour l'élaboration du fromage ou la préparation des gelées de framboises ou de cassis retient définitivement tous les poils urticants.

PRÉCIEUX CYNORHODON

Celui que l'on appelle aussi gratte-cul, à cause de ses petits poils urticants est le fruit de l'églantier, ou rosier sauvage, *Rosa canina*. Les baies des variétés d'ornement non traitées, comme *Rosa rugosa*, peuvent aussi faire l'affaire. Le cynorhodon («rosier de chien», en grec), est une source de vitamines C très précieuse en hiver puisqu'il reste sur les arbustes jusqu'aux grands froids. Au niveau des teneurs, il rivalise avec l'orange et même le citron. Il est apprécié en coulis, mais aussi en sauce, en soupe et en décoction. En tisane, il suffit de retirer le cœur, avant de laisser frémir quelques fruits cinq minutes dans de l'eau. Accompagnée d'une cuillère de miel et d'une tranche d'orange, c'est une boisson requinquante au retour d'une virée dans le froid.

«Il faut bien se garder d'utiliser le mixer, au risque de les casser et de les multiplier», met-elle en garde. À l'issue de toutes ces étapes, la cuisinière se retrouve avec un coulis onctueux et concentré qu'elle congèle en petites portions. «J'évite de le recuire pour remplir des bocaux à chaud afin de ne pas détériorer les vitamines, explique-t-elle. De plus, ma recette ne contient pas assez de sucre pour se conserver comme une confiture.» Bien sûr, en juste récompense du travail accompli, on peut aussi savourer cette précieuse pulpe immédiatement: sur une tranche de pain frais ou mieux encore en accompagnement d'un fromage blanc bien crémeux.

MARJORIE BORN ■

+ D'INFOS www.obma.ch/cook2

LA CUEILLEUSE MATHILDE BUSSY

Après une carrière dans l'organisation d'événements pour des entreprises internationales, Mathilde Bussy a pris un grand virage en 2011: elle est devenue «épicurieuse culinaire»! Ce n'est pas un hasard, puisqu'elle a grandi dans une famille formée à l'école hôtelière et a toujours cultivé les arts de la table et le bien-manger. Désormais, elle anime tous les quinze jours des ateliers de cuisine «Saperlipopote» destinés aux enfants de 9 à 12 ans. Ils ont lieu à La Julienne, Maison des arts et de la culture de Plan-les-Ouates (GE). Elle envisage également d'aménager sa cuisine pour y donner des cours privés pour adultes et ados. Les cynorhodons, elle les a découverts à l'occasion d'une promenade avec son chien. En saison, elle profite également de ses escapades pour cueillir des fruits de sureau, particulièrement aromatiques. «Je cultive aussi quelques salades, tomates et herbes aromatiques dans mon jardin, pour les avoir à portée de main et bénéficier de leur fraîcheur incomparable!»

