

L'automne nous offre tellement de richesses, de trésors. Intéressons-nous au hêtre majestueux. Celui-ci se pare de couleurs chaudes. Ses feuilles le recouvrent encore. Ses faînes sont mûres et tombent au sol : c'est le moment d'aller en ramasser !



Hêtre, ou ne pas hêtre ?



Glanez et profitez !

Le feu d'artifice de feuilles de hêtre : une super expérience à vivre et faire vivre chaque automne !



Avec une petite boule d'argile et une bogue de hêtre vide, vous pouvez créer un petit lutin et son chapeau. Il ne vous reste plus qu'à lui trouver 2 yeux et une bouche !



Ramassez quelques bogues de faînes. Placez-les au bout de vos doigts ou ceux de vos petits : et voilà des "doigts de sorcière" !



Le coussin de feuilles

Autrefois, les feuilles de hêtre constituaient le rembourrage des matelas. Cela consistait le plus souvent en une simple litière faite d'un sac de bure rempli de copeaux de bois ou de feuilles de hêtre. Ces matériaux, certes rustiques, présentaient néanmoins l'avantage d'être sains, d'absorber l'humidité et d'isoler du froid. De plus, les feuilles de hêtre ne se froissent pas facilement et ne deviennent cassantes qu'une fois très sèches. Et si vous fabriquez un petit coussin de feuilles de hêtre ?

Les conseils

- Choisissez un tissu et une forme à votre futur coussin.
- Récoltez les feuilles de hêtre un jour de beau temps.
- Mettez-les à sécher bien au sec.
- Aérez-les de temps en temps.





Ramassez les faînes et cuisinez !

A la faveur d'une balade sous les hêtres en famille, glanez les faînes qui jonchent le sol. Regardez, on pourrait confondre leurs enveloppes hérissées avec le chapeau de minuscules lutins. Les graines sont brunes, en forme de prismes triangulaires et mûres à souhait. Prenez le temps de vous remplir les poches et de les éplucher. Voici les recettes « entrée/plat/dessert » pour régaler votre entourage.

Attention !

Les faînes toutes crues et fraîchement épluchées : c'est bon... Mais attention à ne pas en abuser aux risques d'avoir des troubles digestifs. Grillez-les et vous n'aurez aucun problème.

Salade de mâche aux faînes et champignons

Ingrédients

- 1 poignée de faînes grillées
- De la mâche
- Quelques lamelles de champignons de Paris (par exemple)
- Huile de noix
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Après avoir épluché les faînes, faites-les griller à sec à la poêle. Préparez les assiettes de salade avec le reste des ingrédients. Saupoudrez les faînes. Régalez-vous !



Pâtes aux faînes et parmesan

Faites cuire les pâtes selon les instructions du fabricant et votre goût.
Faites griller les pignons et les faînes, à sec, dans une poêle.
Mixez les graines, l'ail et le persil.
Ajoutez la crème fraîche et assaisonnez.
Vous obtenez une crème aux graines.
Dans une casserole, faites un roux blanc avec la farine et le beurre puis incorporez la crème aux graines.
Ajoutez le parmesan et portez doucement à ébullition.
Servez avec les pâtes et régalez-vous !



Ingrédients

- 200g de pâtes
- 100g de faînes décortiquées
- 50g de pignons de pin
- 1/2 gousse d'ail
- Bouquet de persil
- 250g de crème fraîche
- 50g de parmesan
- 30g de beurre
- 30g de farine
- Sel et poivre

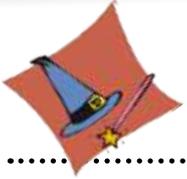
Ingrédients

- 2 pommes pelées et coupées en dés
- 1 œuf
- 200ml de lait écrémé
- 240g de farine
- 2 cuillères à café de levure
- 1/2 cuillères à café de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 50g de faînes pelées et hachées grossièrement
- 1 cuillère à café de cannelle
- 180g de sucre

Muffins pomme, cannelle et faînes

Préchauffez le four Th. 6 ou 180°C.
Mélangez la farine, le sel, la levure, le sucre, l'œuf, le lait et l'huile.
Quand il n'y a plus de grumeaux et que la pâte est bien lisse, ajoutez les pommes, la cannelle et les faînes.
Versez dans des moules à muffins aux 3/4 et faites cuire 20 à 25 minutes.
Régalez-vous!





Il était une fois...

Voilà le partage d'un petit CPN du Sud de la France : une histoire sur les arbres qui ne perdent pas leurs feuilles en hiver...

Il était une fois, il y a bien longtemps, vivait un bûcheron.

Il vivait heureux avec sa femme, dans une jolie clairière. Heureux, mais quelque chose le désolait... Il ne pouvait pas avoir d'enfant...

Un jour, alors qu'il travaillait dans la forêt, une vieille dame s'approcha et lui dit :

*- « **Bonjour Bûcheron. Je sais qui tu es et je connais ton souci. J'ai une solution pour toi : je peux faire que ta femme et toi puissiez avoir un enfant. Par contre, cet enfant deviendra le mien le jour de ses 10 ans. Tu ne le reverras plus jamais. Acceptes-tu ?** »*

Le bûcheron, qui ne voyait que le bonheur d'avoir un enfant, accepta. Avant de repartir, la vieille femme lui tendit une fiole en lui disant :

*- « **Verse ceci dans ton café de glands de chêne. Et bois.** »*

Le bûcheron rentra chez lui et versa le contenu de la fiole dans le café de glands de chêne. Il ne raconta pas sa rencontre à sa femme.

Quelques mois plus tard, un magnifique petit garçon était né, le bûcheron avait fondé une famille heureuse. Le petit grandissait bien et les jours étaient doux et paisibles.

10 ans plus tard exactement, alors que le bûcheron travaillait dans la forêt, la vieille femme revint.

*- « **Bonjour Bûcheron. Je reviens pour récupérer l'enfant. Cela fait exactement 10 ans que nous avons conclu un marché. Te rappelles-tu ?** »*

Le bûcheron avait oublié le marché, Et il n'en avait pas parlé à sa femme. Il implora la vieille femme de repasser le lendemain. Celle-ci s'éloigna, dans un soupir.

Le bûcheron, désespéré, s'effondra. Il sanglotait, une tristesse infinie s'emparait de lui à l'idée de devoir laisser son enfant. Dans un sanglot, il s'adressa aux arbres qui l'entouraient :

*- « **Hêtres, charmes et chênes... Vous êtes mes meilleurs amis. Aidez-moi à trouver une solution. Je ne veux pas laisser mon enfant.** »*

Et les arbres se mirent à frissonner des racines jusqu'aux feuilles. On aurait dit qu'ils discutaient...

Le lendemain, la vieille femme revint comme convenu. Le bûcheron essaya de négocier, le coeur triste. Mais la vieille femme refusa de discuter, un marché était un marché. Elle venait pour prendre l'enfant.

Le bûcheron céda et annonça dans un dernier espoir :

*- « **Tu vois cet arbre (il montrait un hêtre majestueux). Nous sommes le 1er novembre. Le jour où il sera dépourvu de toutes ses feuilles, mon enfant t'appartiendra.** »*

La vieille femme accepta de repasser chaque jour. Elle comprenait la douleur du bûcheron à l'idée d'être séparé de son enfant. Elle voulait accorder un peu de temps.

Elle revint donc tous les jours, pour constater que les feuilles de l'arbre séchaient les unes après les autres. Elles se décrochaient et virevoltaient dans les airs. L'hiver s'installait et chaque jour, il y avait de moins en moins de feuilles. Un jour, elles n'étaient plus que 5, accrochées à la toute dernière branche, la plus haute. Puis, il n'en resta qu'une seule. La vieille femme était heureuse, son but était proche. Elle fixait cette dernière feuille. La fixait encore...

Tout à coup, la toute dernière feuille se décrocha, soulevée par une douce brise. Elle virevoltait doucement. La vieille femme arbora un large sourire et suivait de son regard gris le voyage de la feuille.

Quand la feuille arriva au niveau de la branche la plus basse, les yeux de la vieille femme s'écarquillèrent : une toute petite feuille verte ! Le printemps était là !

La vieille femme ne put jamais reprendre l'enfant.

Oh bien sûr, cette histoire est une légende. À chacun de savoir s'il veut y croire...





CARTE D'IDENTITE - République de la biodiversité

Nom : Hêtre commun - *Fagus sylvatica*

Autres noms connus : Foyard, Fayard, Fau

Famille : Fagacées

Taille : Arbre mesurant jusqu'à 40 m.

Feuilles : Feuilles alternes, simples, ovales à bord entier et poilues à l'état jeune. Feuilles marcescentes.

Bourgeons : Bourgeons fusiformes, pointus et longs. Bruns brillants.

Fruits : 3 ou 4 faines pyramidales contenues dans une cupule hérissée.

Ecorce : Ecorce lisse et grise.

Habitat : A besoin d'ombre pour se développer.

Risque de confusion : Avec le charme commun. Un moyen mnémotechnique pour ne plus les confondre : « Le charme d'Adam c'est d'être à poil ». Comprenez : « les feuilles de charme sont dentées et celles du hêtre poilues ».



Les feuilles du hêtre commun sont marcescentes : elles ne tombent que lorsque les nouvelles feuilles commencent à apparaître. Taillée à 1,70 m de haut, voilà une essence parfaite pour de jolies haies.

Mais pourquoi les feuilles tombent-elles en automne ?

En automne, chaque arbre n'a qu'un but : se protéger en attendant l'hiver. Chaque point d'attache de feuille est envahi par des cellules liégeuses qui stoppent progressivement la circulation de la sève et protègent les cicatrices après la chute. Chaque feuille, n'étant plus alimentée par la sève, sèche, change de couleur et finalement se décroche à la moindre rafale de vent. Voilà pourquoi les feuilles virevoltent autour de vous. Un spectacle à contempler !



© FCPN (2017) - Tous droits réservés

Rédacteur : Fanny Husson

Cartoons : Georges Crisci

Illustrations et photos : Fanny Husson

www.nature-en-famille.org

