

HÊTRE COMMUN

Fagus sylvatica

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Tronc droit, lisse, gris
- > Faines dans une cupule couverte de pics mous
- > Feuilles alternes, ovales, ciliées (très visible sur les jeunes feuilles)

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Le hêtre commun croît dans les zones ombrageuses à humidité atmosphérique élevée
Fréquence	Très commun
Apparence générale	Grand arbre au port érigé
Herbacé / ligneux	Ligneux
Taille	Peut atteindre 45 m
Port / Tige	Écorce lisse, grise, striée horizontalement Rameaux fins et glabres
Feuilles	Feuilles caduques, alternes, entières et de forme ovale. Le bord du limbe est légèrement cilié, ce qui se remarque particulièrement sur les jeunes feuilles.
Fleurs	Espèce monoïque (les chatons femelles et mâles sont sur le même arbre) Les chatons mâles sont globuleux et pendent au bout de longs pédoncules.
Fruits	Les fruits du hêtre sont les faines. Petites et de forme triangulaire, elles sont enfermées dans une cupule hérissée d'épines molles
Racine	Puissantes et apparentes, elles sont assez superficielles
Saveur	Les faines ont un goût proche de celui de la châtaigne
Cycle et floraison	Floraison d'avril à mai Fructification en août - septembre (les fruits arrivent à maturité en octobre)
Distribution	Europe tempérée , Asie Mineure, Caucase, Perse.
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75130-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Fagus sylvatica</i>
Famille	Fagacées (<i>Fagaceae</i>)
Noms vernaculaires	Hêtre commun, fou, fayard, fouteau, fage
Classification	https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75130-nomenclature

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	<p>Les toutes jeunes feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites en potage auquel elles confèrent un léger goût suret.</p> <p>Les faines sont délicieuses. Après les avoir écorcées, on peut les consommer crues (en petite quantité), bouillies comme les châtaignes ou grillées.</p> <p>Elles étaient autrefois utilisées pour faire une huile qui servait à l'éclairage ou pour la consommation humaine. Cette huile avait la particularité de ne pas rancir.</p>
Mise en garde	<p>Le péricarpe de la faine contient de la fagine qui peut provoquer à haute dose des troubles intestinaux, des maux de tête, des délires et parfois des convulsions.</p> <p>Cependant il semble que le fait de griller les faines permette d'en réduire grandement le taux.</p> <p>Cela dit, la précaution reste de mise et mieux vaut en consommer de façon modérée.</p>
Parties utilisées	
Faine	Akène brun de forme triangulaire, enfermé dans une cupule couverte d'épines molles
Jeunes feuilles	Feuilles ovales, entières ou un peu sinuées-dentées, pubescentes-soyeuses aux bords et sur les nervures
Confusions possibles	
Charme	Les feuilles du Charme sont dentelées alors que celles du Hêtre sont poilues. Un moyen mnémotechnique permettant de retenir cette distinction est la phrase 'Le charme d'Adam (=à dents) est d'être (=hêtre) à poil'

Récolte & conservation

Récolte des jeunes feuilles au printemps et des faines en septembre-octobre

Composition

Les faines sont riches en lipides (40%) et en glucides. Elles contiennent également des tanins et de la fagine.

Plus d'infos, images & vidéos

https://fr.wikipedia.org/wiki/H%C3%AAtre_commun