

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

## 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	<a href="https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75130-nomenclature">https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75130-nomenclature</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Les toutes jeunes feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites en potage auquel elles confèrent un léger goût suret. Les faines sont délicieuses. Après les avoir écorcées, on peut les consommer crues (en petite quantité), bouillies comme les châtaignes ou grillées. 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.
Mise en garde	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. Cependant il semble que le fait de griller les faines permette d'en réduire grandement le taux. Cela dit, la précaution reste de mise et mieux vaut en consommer de façon modérée.
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](https://fr.wikipedia.org/wiki/H%C3%AAtre_commun)