

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 |
|---------------------------|--|
| Milieux | 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 chataigne |
| 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 sucré.</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 | |
| Faîne | 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