

## LE CHÊNE PEDONCULE

*Quercus robur*, Famille des Fagacées



**Le Chêne**, emblème de notre commune, est très répandu sur le territoire de Genève. Symbole de pérennité, de longévité, d'endurance et de sagesse, synonyme de force et de virilité, le chêne est présent dans la symbolique de toutes les mythologies européennes.

Le plus connu est le chêne pédonculé (*Quercus robur*). Il fait partie de la famille des **Fagacées**, tout comme le hêtre et le châtaignier. Le chêne pédonculé peut s'élever jusqu'à 40 m de hauteur et atteindre plus de 1000 ans. Le tronc peut atteindre 2 mètres de diamètre, voire plus. L'écorce des jeunes troncs est lisse et devient de plus en plus crevassée, de couleur brun/gris foncé au fil des ans.



Ses feuilles caractéristiques sont alternes, elles n'ont pas de pétiole ou alors celui-ci est très court. Elles présentent plusieurs lobes irréguliers, arrondis et entiers. Elles sont vert foncé sur le dessus, vert bleuté sur le dessous. A l'automne les feuilles meurent mais restent quelques fois accrochées aux branches une bonne partie de l'hiver, on appelle cela la **marcescence**



On passe généralement à côté de la floraison du Chêne qui a lieu en avril-mai. Il porte des fleurs mâle en chatons pendants et lâches de couleur jaune-verdâtre et des fleurs femelles regroupées par 2 à 5, elles sont rouges. Fleurs mâles et femelles n'ont pas de pétales. La première floraison n'a lieu qu'après 40 à 80 ans de vie du chêne. Sa pollinisation se fait par le vent.



Fleurs mâles



Fleurs femelles

Le fruit, le gland, est un akène ovoïde, sa base est enserrée dans une cupule écailleuse. Les chênes fructifient tous les 2 à 7 ans



Les glands contiennent :

- 36 à 45 % de **glucides**
- 3,3 à 6,2 % de **protéines**
- 3,1 à 24% de **lipides**

Ils sont de ce fait extrêmement nutritifs. Mais ils contiennent également beaucoup de tanins (jusqu'à 20%) mais cette teneur varie selon les espèces de chêne et le climat.

Les glands contiennent également du calcium, du phosphore, du potassium et de la Vit. B2

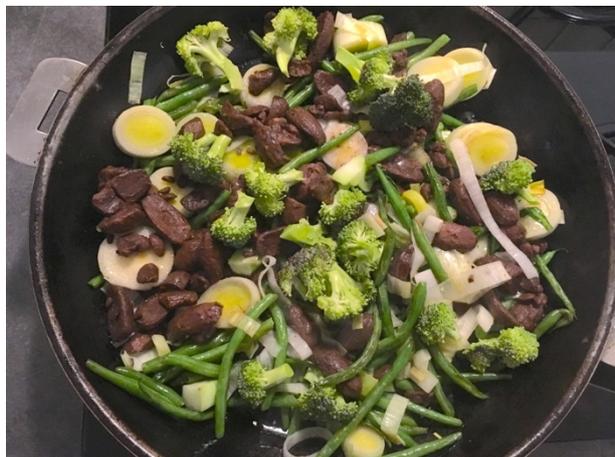
Robuste, durable et résistant aux parasites, le bois de chêne est le **bois d'œuvre par excellence**. On l'a utilisé pour la construction des charpentes des cathédrales, et aujourd'hui encore en menuiserie, parqueterie etc... mais également comme bois de chauffage et charbon de bois de bonne qualité.

L'écorce du chêne avec sa grande teneur en tanins (jusqu'à 20%), a longtemps servi pour tanner les peaux. On utilisait à cet effet l'écorce séchée des jeunes branches.

Les feuilles de chêne teignent la laine en beige, gris ou noir selon le mordant utilisé.

Le mot « glander » veut dire amener les cochons paître dans une forêt de chêne. Une « année à glandée » était une année à forte fructification avec une abondance en glands. Les glands furent à la base de l'alimentation des indiens d'Amérique du Nord et une nourriture courante des hommes du paléo- et du néolithique. Et pourquoi pas nous ?!

Une fois lessivés dans plusieurs eaux afin d'éliminer leurs tanins, les glands offrent de multiples utilisations culinaires ! J'en ai fait l'expérience au mois d'octobre et je peux vous assurer que c'est excellent !



En pâté végétal, dans les gâteaux ou du pain, dans des barres énergétiques



On peut les utiliser entiers ou juste hachés : cuits et ajoutés dans une salade, en poêlée ou jardinière de légumes, en tarte sucrée ou salée, pour farcir une volaille, cuits comme les châtaignes avec de la viande, cuits en mélange avec une céréale (riz, millet, boulgour)



### **Farine de glands**

Vous pouvez également faire sécher les glands hachés et les réduire en farine.

Le séchage peut se faire dans un déshydrateur ou dans un four. Étalez les glands lessivés et hachés sur la plaque du four, mettez le four au minimum et laissez la porte légèrement ouverte pour que l'humidité puisse s'échapper.

Une fois les morceaux de glands secs, vous pouvez les réduire en farine à l'aide d'un moulin à café/moulin à épices. Cette farine de glands peut s'employer en mélange à d'autres farines. Elle est dépourvue de gluten. Dans un pain à la farine de gland on peut mettre 10 à 20 % de farine de glands ou aller jusqu'à un quart voire un tiers de farine de glands. On obtient une mie ferme et très nourrissante.



Voici quelques idées d'emploi de la farine de glands :

- dans des galettes
- en ajout aux pâtes à tarte ou aux crêpes
- dans la pâte à pain.
- dans les pâtisseries.

### **Café de glands**

On peut fabriquer un ersatz de café à base de glands. Il a un goût assez proche du café classique et est dépourvu de caféine.

