

# L'Aubépine

Par Thierry Dalbavie

Extrait du Solide Almanach Nourricier 2023 de l'Étonnant Festin

**Q**ue nous dit l'aubépine ?  
Elle nous dit d'abord son nom, il est évocateur : épine blanche ! Bois de Mai l'est tout autant. Tout est dit, le blanc des fleurs, les épines acérées et la floraison en mai, quand les gelées ne sont plus à craindre.

Là l'aubépine est repère *phénologique\** pour les jardiniers ; il y avait bien les saints de glace, mais avec le changement climatique, ils sont déboussolés.

L'aubépine pousse dans la haie, là où on lui fiche la paix. Avant, elle était dans les prés mais ça gênait les machines, vous comprenez.

**« prélevez les fleurs en boutons  
tout ronds et tout blancs »**

Quand elle fleurit, c'est somptueux, capiteux, merveilleux ! Pour nous, et pour les insectes, un parfum de miel qui ravit.

Mais pour la cueillette des fleurs, n'attendez pas l'ouverture (des pétales), prélevez les fleurs en boutons tout ronds et tout blancs. C'est la méthode des cueilleurs professionnels qui scrutent les arbustes, ramassent d'abord « en bas » puis remontent en altitude.

C'est que l'aubépine est une plante calmante réputée ; et ce n'est pas tout, elle régule la pression artérielle et aide à la circulation du sang.

**« On peut les manger, en faire des compotes, mais autant vous le dire, il y a peu de chair autour du noyau ! »**

Qui dit fleurs dit fruits. Ceux de l'aubépine sont des cenelles, dites aussi *poires à bon dieu*. Il y a d'ailleurs parenté (famille botanique des Rosacées) avec les pommes et les poires. On peut les manger, en faire des compotes, mais autant vous le dire, il y a peu de chair autour du noyau ! Il en faudra des tonnes ! Le bon dieu n'est pas regardant à la besogne.

Vous en laisserez toujours assez pour les merles et autres oiseaux qui restent là l'hiver et s'en font des ventrées quand il n'y a que ça à boulotter.

L'aubépine vit longtemps, 500 ans, 1000 ans et plus si on la laisse vivre sa vie. De ce fait, elle a traversé la vie de générations de paysans, elle est attachée aux terroirs et paysages. Et elle en retire un statut d'arbre sacré.

Donc si avez raté la cueillette des fleurs pour vos infus, revenez l'an prochain elle y sera encore.

\* *phénologie* : Étude scientifique des variations (durée, époque, etc.) que les divers climats font subir à la floraison et à la feuillaison des végétaux.