

1er fruit de l'hiver à cueillir encore

<sup>246.</sup>  
(mais ce sont les derniers jours pour le faire):

## La nêfle



NEFLIER.

*Mespilus germanica*

a. l. l.

*Le néflier* est originaire d'Europe du Sud et d'Asie, et de la même famille que le pommier.

Henri Ferdinand Van Heurck et Victor Guibert, auteurs d'une *Flore médicale belge*. (Fonteyn, 1864) , nous indiquent que les feuilles sont astringentes ; on les conseillait en gargarisme contre les aphtes et les inflammations de la gorge .





*La nêfle* est un fruit (une drupe, en fait) d'hiver.

On ne peut pas la manger à maturité parce qu'elle est trop dure et trop acerbe (riche en tanins et en acide malique). Le mieux c'est d'attendre que les premières gelées soient passées. pour qu'elles soient blettes.

La chair de la nêfle autour des 5 noyaux est fondante.

Le goût est un mélange entre celui de la pomme, la poire, le coing, avec une touche vanillée et légèrement vineuse.

Les nêfles peuvent être consommées crues, en compotes, gelées, confitures ou même pour accompagner des viandes blanches.

*Les nèfles* sont astringentes et on les recommande contre la diarrhée. Source d'antioxydants, elles sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Par leur effet réducteur du taux de glucose dans le sang, les nèfles peuvent également prévenir légèrement diabète.

