

4ème « fruit » de l'hiver, à ne pas consommer cru ! C'est un akène.







Un chêne commence à produire des glands lorsqu'il a entre 60 et 80 ans!

La consommation des glands a commencé à l'époque préhistorique des chasseurs-cueilleurs, mais a été reléguée à une consommation en temps de guerre ou de famines au cours de l'histoire. On les a abandonnés à cause de leur teneur en tanins, qui s'ils ne sont pas extraits des glands, peuvent provoquer des troubles digestifs, des maux de tête. Alors comment faire pour les rendre comestibles et pourquoi? →





Pourquoi?

Parce qu'ils sont très nutritifs : plus riches en protéines et plus caloriques aussi que la châtaigne, par exemple.

Comment?

Selon les glands, il faudra 3 à 8 cuissons d'une 20aine de minutes chacune à gros bouillons (en jetant l'eau à chaque fois), pour enlever l'âpreté et l'astringence des tanins.

On peut ensuite les consommer en bouillies, en pâté végétal ou en purée.

Mais aussi séchés et réduits en poudre, les transformer en farine. On peut encore les torréfiés pour les utiliser comme substitut du café.





Riches en glucides, en lipides, en protéines, en vitamines B (actives sur le système nerveux), en oligoéléments, les glands ont un index glycémique bas. *(Ils ne font pas grossir!)*

Porteurs de potentiel et de renouveau, ils partagent avec le chêne le symbole de la force.