



La châtaigne : énergie et autarcie

Un proverbe corse compare les châtaignes aux femmes qui, toutes deux, peuvent paraître en apparence belles et brillantes, mais être aussi possiblement gâtées de l'intérieur. Qu'à cela ne tienne, et comme tout, il suffit de bien les choisir. D'autant que la plupart des châtaignes, comme des femmes, regorgent d'attributs.

Un peu d'histoire et de botanique

Les châtaignes ont, probablement depuis l'ère glaciaire¹ et pendant longtemps, constitué une ressource alimentaire majeure dans bien des régions du monde, et notamment en France (Dordogne, Ardèche, Cévennes, Massif central, etc.). Leur arbre (*Castanea Sativa*) poussait là où les céréales ne le pouvaient pas. Le châtaignier était d'ailleurs aussi appelé « l'arbre à pain » et leurs fruits ont épargné nos ancêtres cévenols, parmi d'autres, des grandes famines, notamment celle de 1709.

Il existe plusieurs variétés de châtaignes, plus ou moins précoces, plus ou moins grosses, plus ou moins savoureuses. C'est l'Ardèche qui est, aujourd'hui, le plus gros producteur en France. Voici quelques-unes des variétés existantes.

Les châtaignes précoces

- La Précoce Ronde des Vans : de couleur marron avec des reflets rouges, plutôt de petite taille. Très appréciée pour ses qualités gustatives.
- La Bouche de Bétizac : fruit de grosse taille à la couleur rougeâtre/brun foncé. Variété qui se conserve très bien.
- La Marigoule : gros fruit rouge/brun. Chair très ferme et conservation correcte.

Les châtaignes de pleine saison

- La Bourrue : fruit de petite taille, marron. Variété ancienne, saveur très douce.
- La Sardonne : gros à moyen fruit, marron clair, stries sur la peau. Très bonne qualité gustative.
- La Montagne : gros fruit marron foncé, saveur sucrée.

Les châtaignes tardives

- La Comballe : gros fruit marron brillant avec un côté plat concave. Excellente qualité gustative.
- La Bouche Rouge : gros fruit marron/rouge, se prête à de nombreuses utilisations.

Source : <https://www.jours-de-marche.fr/produits/chataigne.html>

¹ Des traces anciennes en attestent.

Chauds les marrons !

Une châtaigne n'est pourtant pas un marron. Quelles différences ? D'abord, la première est le fruit du châtaignier ou *Castanea Sativa*, tandis que le second pousse sur un marronnier d'Inde ou *Aesculus Hippocastanum*. **Les marrons sont impropres à la consommation** et d'ailleurs responsables de 11 % des confusions de plantes chaque année, conduisant à des intoxications alimentaires plus ou moins sévères. Sa substance toxique, l'esculine, est en revanche à l'origine d'un extrait aux vertus veinotoniques, le populaire marron d'Inde vendu en pharmacie.

Ensuite, **la châtaigne renferme plusieurs fruits dans sa bogue²**, tandis que le marron n'en a qu'un seul³, plus gros, plus rond et plus brillant que la châtaigne. La bogue de l'une est aussi plus petite que celle du second, de couleur marron quand elle est mûre et piquante, alors que celle du marron est verte et a des pics, certes durs, mais moins blessants. En outre, les châtaigniers poussent généralement en châtaigneraies ou en forêt, alors qu'on trouve des marronniers d'Inde en ville, notamment dans les parcs ou les cours d'école.

En pratique

Aujourd'hui, la consommation de châtaignes est devenue ponctuelle et surtout, saisonnière, lorsqu'elles sont fraîches, **entre fin septembre et début janvier**. La production est brève : d'octobre à novembre seulement. Une fois la saison passée, vous pouvez retrouver des châtaignes sous forme de conserverie (lorsque les fruits sont conditionnés frais et entiers, au naturel, en bocal ou sous vide), de confiterie (crèmes et purées) ou encore, de confiserie (marrons glacés ou confits).

En forêt ou au marché, votre châtaigne doit être **pleine et sans trou**. Pour en être sûr, prenez-la entre vos doigts et assurez-vous qu'il n'y ait pas d'espace entre le fruit et son écorce. Quant au trou de ver ou autre parasite, c'est aussi facile à repérer à l'oeil nu ou bien, en plaçant le fruit dans un récipient d'eau : si la châtaigne flotte, elle est vide et bonne à jeter au [compost](#), si elle coule, elle est pleine et bonne à consommer. Sa brillance sera aussi garante de sa fraîcheur. Enfin, faites attention à ne pas faire cohabiter une châtaigne gâtée avec d'autres qui ne le sont pas. Vous ne régalerez que les petites bêtes qui les grignotent de l'intérieur...

Quant à **la conservation des châtaignes**, plusieurs options sont possibles. La première consiste à les laisser tremper quelques heures dans l'eau froide, puis les égoutter à l'air libre environ 12h. Une fois sèches, disposez-les dans un bocal à conserver dans un lieu aéré. Si vous avez du sable à portée de main, vous pouvez aussi alterner couches de châtaignes et couches de sable, afin de prévenir un potentiel pourrissement. Vous n'aurez qu'à rincer et sécher vos châtaignes avant de les cuisiner. Vous pouvez aussi les conserver épluchées, **quelques jours seulement**, dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Enfin, une fois leurs

2 poly-embryonnaire

3 mono-embryonnaire

coques incisées du côté bombé (pour éviter qu'elles n'éclatent), conservez vos châtaignes telles quelles ou préalablement plongées dans l'eau bouillante ou grillées, épluchées ou pas, dans un sac congélation.

Aux fourneaux

Cuisiner les châtaignes requiert un peu de patience, mais le jeu en vaut la chandelle. Il faut d'abord les trier et les laver, les inciser (toujours du côté bombé), les faire griller au four ou à la poêle à trous ou encore, les faire précuire dans une casserole d'eau bouillante⁴, afin d'être plus faciles à éplucher. **La fine peau intérieure est amère** et gagne à être retirée. La cuisson, qu'elle soit à la poêle, au four ou à l'eau (frémissante), dure environ 15 à 20 minutes. La chair doit être fondante.

Le mode de cuisson tend à modifier la composition de la châtaigne : bouillies, les micronutriments auront tendance à fuir dans l'eau de cuisson et 50 % de la vitamine C sera détruite. Cuites à l'eau ou à la vapeur, la teneur en eau des châtaignes augmente⁵ et diminue, au contraire, lorsque les châtaignes sont grillées⁶. Leur teneur en glucides est aussi modifiée : le taux de [sucres simples](#) s'élève et l'amidon change partiellement de nature (en dextrines, voir plus loin).

Entières, concassées en [poêlée](#) ou en purée, les châtaignes se cuisinent aussi bien version salée que sucrée. Elles se marient aussi fort bien avec les fromages à tempérament et les légumes d'automne, en soupe avec du potimarron par exemple. Leur farine est aussi une excellente et savoureuse alternative au [gluten](#). Associez deux tiers de farine de petit épeautre pour un de farine de châtaigne, plus forte, et vous réaliserez de délicieux gâteaux.

Le saviez-vous ?

Les Amérindiens du Nord ont, pendant plusieurs milliers d'années, soigné leur toux grâce aux tannins des châtaignes et des feuilles du châtaignier. La farine de châtaigne a confirmé dans le temps ses propriétés antitussives, lorsqu'elle est utilisée en cataplasme chaud sur la poitrine et le haut du dos (comme, d'ailleurs, avec la farine de lin).

Super aliment

La châtaigne n'est plus, aujourd'hui, un aliment courant, mais occasionnel ou coup de cœur. Pourtant, elle est nourrissante et intéressante à bien des titres. Toute juste récoltée, une châtaigne est faite d'eau pour moitié de son poids et plus d'un tiers de glucides ([sucres](#)). Mais attention, pas n'importe quels glucides ! Ceux-ci se répartissent en 2/3 d'amidon pour 1/3 de saccharose, et l'on trouve aussi de petites à très petites quantités de dextrines (glucides complexes), de fructose, de glucose et de [raffinose](#). Cette composition glucidique atypique

4 Dans l'eau froide et porter à ébullition pendant 3 minutes.

5 68g/100g

6 40g/100g

varie en fonction de la zone de culture et de la durée de conservation du fruit : amidon et saccharose diminuent, tandis que les sucres simples augmentent avec le temps.

Les protéines sont, certes, très minoritaires comparées aux glucides, toutefois, les châtaignes contiennent une belle part de lysine, un [acide aminé](#) déficitaire dans la grande famille des céréales. Associez des châtaignes à des céréales, et votre ration alimentaire protéique sera équilibrée. **Les lipides** (graisses) ne sont pas, non plus, très marquants, bien que le taux d'une châtaigne soit supérieur à d'autres amylacés (patates douces, petits pois, bananes plantain, etc.). Celle-ci contient deux tiers d'[acides gras](#) insaturés : moitié mono-insaturés (notamment oléique), moitié polyinsaturés (notamment linoléique), pour un tiers d'acides gras saturés (acide palmitique).

La médecine traditionnelle chinoise range la châtaigne parmi les aliments de [saveur douce](#) et de [nature tiède](#).

Des vitamines, des minéraux et des fibres

Les vitamines des châtaignes sont peu affectées par la conservation au naturel, et notamment celles antioxydantes, comme les vitamines C et E (tocophérols).

La teneur en vitamine C, élevée au moment de la récolte (jusqu'à 50mg/100g), chute rapidement, comme bien souvent la concernant, mais surtout lorsque les fruits sont cuits au-delà de 70°C. La plupart des vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5 et B9) sont aussi présentes.

Les châtaignes sont aussi riches en minéraux, jusqu'à 1,2g pour 100g, un apport conséquent pour un végétal de ce type : parmi eux et en bonne place, du potassium, du magnésium⁷, du calcium et du fer en particulier. Les oligo-éléments ne sont pas non plus en reste : manganèse⁸, cuivre⁹, zinc, sélénium et même iode. [Sportifs](#) et [femmes enceintes ou allaitantes](#), en particulier, gagneraient à intégrer régulièrement des châtaignes dans leur régime alimentaire pour couvrir des besoins souvent difficiles à l'être.

Quant à **ses fibres**, environ 5g pour 100 g, parmi lesquelles, et non des moindres, [de l'amylose \(22%\) et de l'amylopectine \(78%\)](#), les châtaignes s'avèrent fort profitables au [microbiote intestinal](#) et à sa diversité, et contribuent ainsi et entre autres à la diminution du taux de [cholestérol](#) et celle du risque d'accidents cardio-vasculaires. Ces fibres goulument fermentées par les bactéries deviennent des acides gras à chaîne courte (AGCC), dont on sait aujourd'hui les moult bienfaits sur la paroi intestinale (son intégrité, son métabolisme, sa vitalité, etc.). Les fibres apportent aussi satiété, transit de qualité et prévention de pathologies en lien avec le côlon.

7 100g de châtaignes apportent jusqu'à 15 % des AQR.

8 100g de châtaignes apportent jusqu'à 20 % des AQR.

9 100g de châtaignes apportent jusqu'à 10 % des AQR.

Cette belle constitution énergétique (riche en amidon) et fibreuse de la châtaigne fait d'elle un aliment à **indice glycémique bas** (40), à l'apport énergétique par palier, et d'une très bonne digestibilité une fois cuite.

Synonyme d'apparence trompeuse, de coup de poing ou bien d'autarcie

Les Corses associent les châtaignes aux femmes et Renaud, dans sa chanson *Laisse béton*, aux coups de poing assénés qui le font se retrouver dépouillé. À l'École des Aliments, nous aimons beaucoup les châtaignes, qu'elles soient poêlées, en purée sucrée ou même glacées. Aliment de qualité à ne plus en douter, à consommer toute l'année dès lors qu'on s'est (bien) organisé pour les conserver¹⁰, les châtaignes ont été, et pourraient bien redevenir synonyme d'autonomie alimentaire, si par hasard celle-ci venait à prendre tout son sens.

Texte : Julie Lioré

Illustration : [Manon Radicchi](#)

¹⁰ Les bocaux de châtaignes, dans le commerce, sont assez onéreux.