

## Quercus / Chêne



[[http://2.bp.blogspot.com/\\_zA5oKnXBV\\_4/Ra1W5kvIn7I/AAAAAAAAALQ/NLI8TO4-k7Y/s1600-h/quercus+alba+port.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_zA5oKnXBV_4/Ra1W5kvIn7I/AAAAAAAAALQ/NLI8TO4-k7Y/s1600-h/quercus+alba+port.jpg)]



[[http://3.bp.blogspot.com/\\_zA5oKnXBV\\_4/Ra1W50vIn8I/AAAAAAAAALY/FLv7pPx\\_ISA/s1600-h/quercus+alba+feuille.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_zA5oKnXBV_4/Ra1W50vIn8I/AAAAAAAAALY/FLv7pPx_ISA/s1600-h/quercus+alba+feuille.jpg)]



[[http://3.bp.blogspot.com/\\_zA5oKnXBV\\_4/Ra1W50vIn9I/AAAAAAAAALg/6zTcv\\_WhI88/s1600-h/quercus+alba+noix.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_zA5oKnXBV_4/Ra1W50vIn9I/AAAAAAAAALg/6zTcv_WhI88/s1600-h/quercus+alba+noix.jpg)]

Partie comestible : la graine blanche à l'intérieur du gland est sucrée. Si elle est jaune, elle sera amère. Forte teneur en amidon et en huile, donc un goût vraiment appréciable une fois bien apprêtés. Même famille que le Hêtre (*Fagus grandifolia*).

Frais : peu sucrés

Rôtis et salés : goût intermédiaire entre celui des graines de tournesol et celui du maïs soufflé. Bons amuses-gueules.

Cueillette : automne, quand ils sont abondants et faciles à ramasser.

Danger de toxicité : certaines variétés de chênes tels le chêne rouge et le chêne de Garry, contiennent de l'acide tannique en forte concentration. Il est important de bien identifier les espèces du chêne. De toute façon, ils rendent leur graine tellement amères qu'elles sont peu comestibles. Il n'est donc pas conseillé de manger une

trop grande quantité d'amandes amères si elles n'ont pas été adoucies. Les feuilles et les pousses de chêne sont également extrêmement vénéneuses à cause du tannin.

Dégorgement des amandes :

Extraire et bien assécher les amandes.

Couvrir d'une généreuse quantité d'eau et faire bouillir deux heures.

Retirer les glands et les mettre dans l'eau froide.

Laisser tremper 3 ou 4 jours en changeant l'eau de temps en temps.

Sécher les amandes et les utiliser entières ou moulues.

Pour enlever l'amertume des glands sans leur retirer leur sucre:

Moudre, puis ajouter de l'eau et de la gélatine.

La gélatine enlève le tannin sans dissoudre le sucre.

Conserver sous forme de farine :

Moudre les amandes au mélangeur ou au pilon.

Étendre la poudre sur une plaque pour la faire sécher au four ou encore sur un essui-verres pour la faire sécher dans une pièce aérée.

Usages de la farine :

Utiliser la farine à la place de la farine ordinaire : gâteaux, pains, muffins.

Cuite dans de l'eau, une bouillie qui peut être servie au petit déjeuner.

Épaissir les soupes et les sauces.

Pour faire des pâtisseries, mélanger à quantité égale avec de la farine de blé.

Substituer à la farine de maïs ou y être mêlée.

Glands rôtis est un bon succédané du café, en particulier dans l'Europe de l'Est.

Recette de pain à la farine de glands et de maïs :

125 ml de fraine de glands (1/2 tasse)

125 ml de farine de maïs (1/2 tasse)

30 ml de farine (2 c. à soupe)

10 ml de poudre à pâte (2 c. à thé)

2 ml de sel (1/2 c. à thé)

1 oeuf

15 ml de sirop d'érable (1 c. à soupe)

15 ml d'huile (1 c. à soupe)

125 ml de lait (1/2 tasse)

Mélanger ensemble les ingrédients secs.

Dans un autre bol, battre l'oeuf et y incorporer le sirop d'érable, l'huile et le lait.

Combiner les ingrédients secs et liquides en quelques coups rapides.

Verser la pâte obtenue dans un petit moule carré, graissé.

Mettre au four à 220C (425F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit ferme au toucher.

Servir chaud avec du beurre.

Recette de glands frits :

15 ml d'huile à friture (1 c. à soupe)

250 ml de glands doux et adoucis (1 tasse)

sel au goût

Faire chauffer l'huile dans un poêlon en font jusqu'à ce qu'elle commence à fumer.

Ajouter les glands lavés, asséchés et coupés en moitiés.

Faire sauter 5 minutes ou jusqu'à ce que les glands soient bien bruns de tous les côtés.

Retirer du feu, égoutter sur un essui-tout et saler au goût.

Garder au frais et servir comme amuse-geule.

De nombreuses tribus amérindiennes utilisaient les glands comme une denrée de base. Ils avaient inventé des méthodes ingénieuses pour extraire le tannin. L'une d'entre elle était de faire bouillir dans de l'eau pendant plusieurs heures les amandes mélangées avec de la cendre. Une autre demandait d'enfourer les glands dans la terre humide pendant plusieurs mois. On pouvait aussi pulvériser les amandes, les mettre dans un panier et les plonger dans une rivière pour laisser le courant les purger.

Publié 13th January 2007 par Liafaydjam