

# Dessert des bois

## Compote d'automne aux faînes



TOUTES LES IMAGES: RITA GANZ / WWF SUISSE

De nombreux animaux constituent en automne des réserves pour l'hiver. Ils ramassent et cachent des noisettes et des glands, par exemple. Nous sommes aussi friands de certains de ces fruits secs. Organisez une excursion dans en forêt et préparez un savoureux dessert sur le feu. Vous aurez peut-être aussi la chance d'apercevoir un écureuil en plein travail!

### Matériel

Pour griller les faînes:

- un feu
- une poêle plate, adaptée au feu
- une cuillère en bois ou une branche pour mélanger
- un couteau et éventuellement une planche à découper
- des faînes (les fruits du hêtre commun) pelées et lavées

En plus, pour préparer une compote (4 personnes):

- une poêle profonde, adaptée au feu
- 5 fruits d'automne (poires, pommes, coings, p. ex.)
- 2 cs de sucre, 3 dl d'eau
- 2 poignées de faînes grillées
- des couverts





## Griller les faînes

Ramassez des faînes, les fruits du hêtre. A partir du mois de septembre, on en trouve partout où poussent les hêtres. Il faut parfois déblayer un peu les feuilles brunes au pied de l'arbre pour apercevoir les petits fruits triangulaires de couleur marron. La production des hêtres varie sans suivre de cycle régulier.

Certaines années sont donc fastes et d'autres moins.

**Astuce:** tenez un journal de la nature dans lequel vous consignerez chaque année le nombre de faînes que vous avez trouvées.

Pelez les fruits. Vous pouvez ôter les peaux avec vos ongles, mais pour les quantités importantes, mieux vaut utiliser un couteau.



Grillez les faînes pelées environ deux minutes à la poêle sur le feu.



Les faînes grillées sont délicieuses à picorer. On peut aussi les parsemer sur une salade, du pain maison ou une compote d'automne.



## Compote d'automne aux faînes

Couper les fruits en morceaux et les mettre dans la poêle avec l'eau et le sucre. Vous pouvez utiliser, en guise de couvercle, la poêle à fond plat dans laquelle vous avez grillé les faînes. Cuire les fruits al dente.

**Conseil:** adapter la quantité de sucre en fonction du goût des fruits.

Laisser refroidir légèrement la compote. Répartir sur les assiettes et parsemer de faînes grillées.

Servir avec un thé aux accents forestiers, par exemple au cynorrhodon et aux feuilles de mûrier.



### Important:

- Les faînes contiennent des substances nocives pour nous à haute dose. Il ne faut donc pas consommer de grandes quantités de faînes crues. Les faînes grillées ne posent pas de problème, car la chaleur détruit ces substances.
- Ne ramasser que ce que l'on connaît vraiment, et pas dans les réserves naturelles et autres espaces dignes de protection. Ramasser avec soin, ne prélever que la quantité dont on a besoin et en fonction des ressources.



#### Notre raison d'être

Arrêter la dégradation de l'environnement dans le monde et construire un avenir où les êtres humains pourront vivre en harmonie avec la nature.

#### WWF Suisse

Avenue Dickens 6  
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 73  
Fax: +41 (0) 21 966 73 74  
wwf.ch/contact  
www.wwf.ch  
Dons: CP 12-5008-4