



Au royaume des petits fruits

Il était une fois un royaume où les baies poussaient à foison. Mais un jour, des forces maléfiques s'emparèrent de la plupart d'entre elles – jusqu'à ce que des voix s'élèvent pour opérer un grand sauvetage. Un conte de fée véridique raconté à la Collection nationale de baies de Pro Specie Rara à Riehen (BS).

**Texte: Gabriela Bonin Photos (reportage): Anne Gabriel-Jürgens
Recettes: Silvia Erne-Bryner Styliste: Irène de Giacomo Photos (recettes): Ruth Küng**



Martin Frei: «La culture des framboises est très exigeante: il faut attacher les tiges, les couper, les attacher.»

Il y a fort longtemps vivaient dans ce pays la Reine Louise, Lady Delamère et la Vicomtesse Héricart de Thury. Au printemps, toutes de rouge vêtues, leurs délicieuses cousines, Mieze Schindler, Mademoiselle Sucrée de Metz et la précoce Amazone avaient pour habitude de se réunir avec les Fées de Pâques sur les vertes prairies. Au terme d'un cycle de lune, le Géant de Köthen, Goliath aux baies noires, et un certain Docteur Morère sortaient eux aussi de leur torpeur.

S'il est une personne à même de raconter des histoires sur les fruits, c'est Martin Frei. Mandaté par Pro Specie Rara (PSR), la fondation suisse qui œuvre en faveur de la préservation et de la promotion de la diversité génétique au sein de la faune et de la flore, ce biologiste gère la collection nationale de petits fruits, à Riehen, près de Bâle

L'âge d'or des petits fruits

Martin Frei nous guide à travers les plants de Golden Queen, de Rose de Champagne et



La «Early Green Hairy» est une variété de groseille à maquereaux avec une peau dure et acidulée.



Aujourd'hui de moins en moins commercialisée, la «Rondom» est une variété de raisinet née d'un croisement en 1934.

de Maiherzog. La visite fourmille d'anecdotes étonnantes: *il était une fois une époque bénie au cours de laquelle les paysans cultivaient les petits fruits avec grand soin. Des centaines de variétés étaient alors proposées sur les marchés. Les enfants cueillaient ces trésors à même l'arbuste et les croquaient avec délectation. Les baies remercièrent les hommes en leur permettant de tirer le meilleur d'elles-mêmes.*

Compote de raisinets, liqueur de cassis, confiture de fraises: la liste des délices offerts aux gourmands semblait infinie.

Autrefois, les petits fruits poussaient en lisière des forêts. C'est aux XVIII^e et XIX^e siècles que les jardiniers commencèrent à les domestiquer. D'innombrables variétés virent alors le jour, principalement en Angleterre, en France, en Allemagne et en Amérique; à partir de 1920, la Suisse

entra elle aussi dans la danse. Mais cette glorieuse période d'expansion fut de courte durée.

Des êtres maléfiques vinrent rapidement jouer les trouble-fêtes! La pire calamité qui frappa les petits fruits dans notre pays fut importée du Nieuveau Monde: le mildiou. Au début du siècle dernier, cette terrible épidémie décima en quelques décennies toutes les variétés de groseilles à maque-

Des concentrés de vitamines

Les petits fruits sont riches en vitamines, en minéraux, en oligoéléments et en fibres. Les nutritionnistes recommandent de consommer cinq portions de fruits et de légumes par jour. N'hésitez pas et accordez-vous un petit plaisir gourmand à base de baies! Les produits suisses, de première fraîcheur, enrichissent la palette des fruits indigènes de mai à octobre.

Rapide et préservant tous les nutriments, la surgélation permet d'en prolonger la saison tout au long de l'année. Crues dans un bircher, cuites, sous forme de sorbet ou de purée dans un milkshake, les baies sont toujours un délice. Plus d'infos sur les variétés, les valeurs nutritionnelles et les modes de préparation: www.swissfruit.ch/petits_fruits.html



Martin Frei et Claudio Niggli, chef de projet PSR, en train de décrire une variété de framboise inconnue.

reau européennes – soit plus de 500! Golden Drop ou Early Green Hairy aux petites baies vertes, sucrées et hérissées de poils, disparaissent.

Nous nous tenons précisément devant un frêle arbrisseau de cette variété. Le végétal tente en vain de protéger ses fruits à l'aide de ses épines. Je parviens à en prélever une poignée. Si la peau est acidulée, la chair est sucrée et parfumée. Un pur délice! Un goût pétillant d'autrefois! Quasi disparues il y a encore quelques années, la Early Green Hairy et les quelques 120 variétés de groseilles cultivées ont été ressuscitées à Riehen, où elles prospèrent allégrement.

Un empire d'anonymes

Outre l'avancée du mildiou, la commercialisation des petits fruits constitue le principal ennemi de la diversité: la plupart des varié-

«Les variétés anciennes sont remplacées par d'autres plus productives, plus résistantes et plus polyvalentes.»

tés anciennes ont été remplacées par d'autres plus productives, plus résistantes et plus polyvalentes. Les Ladies, Queens et Miezen d'hier ont été poussées vers la sortie par les «business berries»: adaptées au marché, elles présentent un beau calibre, une robe de couleur intense et une chair ferme. En outre, elles se transportent sans problème et se conservent longtemps. De nos jours, seule une poignée de variétés domine les étals. Depuis que les clients en ont conscience, leur intérêt pour les baies d'an-

tan renaît. Certains bichonnent même une Fée de Pâques ou une Docteur Morère dans leur propre jardin. J'ai d'ailleurs été conquis par la saveur mentholée de cette dernière.

Le retour de la diversité

Quelle bénédiction que des variétés comme la Docteur Morère aient trouvé refuge à Riehen! Alignées au cordeau, ces rescapées nous font face. Tout en dégustant des baies vertes et blanches, nous nous étonnons de voir des raisinets rayés et



Ouverte au public, la Collection nationale de baies permet de découvrir les variétés de petits fruits historiques.

Un trésor dans votre jardin?

De nombreuses variétés de petits fruits ne cessent de disparaître. Certaines d'entre elles poussent peut-être dans votre jardin! Vous prenez soin de plants depuis plus de trente ans et vous souhaiteriez les voir perdurer? Contactez Pro Specie Rara: vous contribuerez ainsi à enrichir notre trésor en matière de semences. Faites-nous également signe si vous voulez cultiver des fruits rares dans le respect des critères Pro Specie Rara. Claudio Niggli, chef de projet Petits fruits, sera ravi de dialoguer avec vous:

claudio.niggli@prospecierara.ch, tél. 061 545 99 17,

Infos sur les variétés rares:

www.prospecierara.ch/fr/catalogue-des-varietes



Cultivées en Suisse depuis la fin du XIX^e siècle, les framboises noires demeurent une curiosité.

des framboises noires. Nos sens sont en émoi: des parfums d'ananas, de banane, de chewing-gum, voire de pommes pourries se mêlent à des senteurs sucrées, acidulées ou surprenantes. Et Martin Frei d'expliquer que des raisons légitimes ont présidé à la disparition de certaines variétés: «Les unes n'étaient pas bonnes, les autres ne répondaient plus aux goûts de l'époque.» Autrefois, ainsi, les groseilles à maquereaux servaient de source de pectine et de liant pour les confitures. Plus tard, elles ont tiré leur révérence face à la montée en puissance de pommes riches en pectine et d'autres gélifiants. La renaissance des anciennes sortes coïncide avec les débuts de Pro Specie Rara en 1998. A l'époque, l'organisation, soutenue par la Fondation Margarethe-und-Rudolf-Gsell, s'est lancée dans la collecte de différents plants du passé de Suisse et de l'étranger.

Au cours de l'hiver 1998/99, PSR a sauvé en extremis les groseilliers d'un paysan de Rafz (ZH). Elle a ensuite intensifié ses efforts de recherche en faveur des espèces disparues parmi les fraises (un millier autrefois) et les raisinets.

C'est grâce à des appels passés dans la presse que les fraises Fées de Pâques ont été redécouvertes... dans le jardin d'une Suisse, qui en cultivait depuis 1952! Les onze hectares de PSR à Riehen sont en quelque sorte l'arche de Noé des fruits dans notre pays.

Depuis quelques années, Pro Specie Rara collabore étroitement avec Fructus, une organisation partenaire sise à Wädenswil (ZH). Celle-ci dresse un inventaire des espèces à fruits et à baies pour le compte de l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) dans le cadre du Plan d'action national. De nombreuses espèces de petits fruits ont été

redécouvertes et sauvegardées par PSR: on décompte pas moins de 300 variétés de groseilles à maquereaux, de raisinets, de framboises, mûres et de fraies et de centaines d'autres «anonymes».

Un tel résultat montre qu'au-delà des récits merveilleux, les petits fruits comportent un intérêt scientifique véritable. Il s'agit à la fois de préserver un héritage culturel: garantir l'alimentation des générations à venir. Le roi Frei prend grand soin de ses sujets: «Si une variété s'éteint, son matériel génétique est perdu à jamais.»

Au milieu de son royaume, notre guide sort l'ouvrage *Osterfee und Amazone*. Un volume coloré qu'il a co-signé avec d'autres auteurs. Le livre commence par une citation qui fait revivre l'esprit de l'époque de la Reine Louise: «Si une pomme a conduit à la chute du Paradis, le petit fruit nous ouvre une brèche dans le jardin d'Eden.»

Recettes inspirées par le carré des petits fruits



Fromage de chèvre caramélisé et petits fruits

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 50 min
papier sulfurisé pour la plaque

petits fruits

- 2 dl de vin rouge
- ½ bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- ½ gousse de vanille, pulpe raclée et gousse
- 2 cs de miel liquide
- 40 g de sucre
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- 250 g d'airelles ou de canneberges
- 250 g de mûres

- 4 fromages de chèvre frais d'env. 100 g pièce
- env. 2 cs de cassonade
- poivre rouge concassé

salade

- 1-2 cs de vinaigre de vin rouge
- ½ cc de miel
- 2-3 cs d'huile de colza
- sel, poivre
- 4 poignées de salade à tondre
- quelques fleurs comestibles, selon les goûts

1 Petits fruits: porter tous les ingrédients à ébullition jusqu'au vinaigre inclus. Réduire à feu moyen jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse, passer au chinois. Remettre le liquide dans la poêle. Ajouter

les airelles ou les canneberges, mijoter 2 min à couvert. Ajouter les mûres, laisser refroidir.

2 Disposer les fromages frais sur la plaque préparée. Saupoudrer de sucre. Caraméliser 5-8 min dans la partie supérieure du four préchauffé à 200 °C.

3 Salade: mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'huile incluse, saler, poivrer. Mélanger avec la salade et évent. avec les fleurs.

4 Servir le fromage frais et les petits fruits avec la salade.

Conseil

Remplacer le fromage de chèvre par du fromage frais au lait de vache.

UNE PORTION CONTIENT: énergie 369 kcal, protéines 10 g, lipides 19 g, glucides 32 g

♥ végétarien



Roulades de porc grillés et sauce aux petits fruits

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 45 min
CUISSON: env. 15 min

roulades

- 8 fines escalopes de porc (cuisse, p. ex.) d'env. 70 g pièce
- sel, poivre
- 1 cs de moutarde
- 8 brins de marjolaine
- 8 fines tranches de bacon
- beurre à rôtir, liquide, ou de crème à rôtir

sauce

- 250 g de poivron rouge, épépiné, en fines lamelles

- 1 oignon rouge, en fines lamelles
- beurre pour faire suer
- 1,5 dl de vin rouge ou de cidre sans alcool
- 50 g de sucre
- 2½ cs de vinaigre de vin blanc
- 1 gousse de vanille, pulpe raclée et gousse
- 30 g de beurre, froid, en morceaux
- sel, poivre
- 150 g de myrtilles

1 Saler et poivrer les escalopes, badigeonner une face avec de la moutarde. Garnir chaque escalope avec 1 brin de marjolaine, barder d'une tranche de lard. Badigeonner la viande sur les 2 faces de beurre à rôtir.

2 Sauce: faire suer le poivron et l'oignon dans le beurre dans une sauteuse. Mouiller avec du vin, ajouter du sucre, du vinaigre, la pulpe et la gousse de vanille. Laisser

réduire à feu moyen 10-15 min à découvert.

3 Cuire les roulades sur toutes les faces à feu moyen 10-12 min dans une poêle à frire ou au gril.

4 Ajouter le beurre à la sauce en remuant, saler, poivrer. Incorporer les myrtilles.

5 Dresser les roulades avec la sauce dans des coupelles ou sur des assiettes.

Conseils

- La sauce est délicieuse froide ou chaude.
- Servir avec des knöplis.

UNE PORTION CONTIENT: énergie 426 kcal, protéines 36 g, lipides 20 g, glucides 20 g



Salade de carottes avec des framboises

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 min

sauce

- 2 cs de vinaigre de framboise
- 3 cs d'huile de colza
- 1 cc de sucre
- ½ cs de thym citron, effeuillé
- sel, poivre

salade

- 600 g de carottes, parées
- 150 g de framboises

- 200 g de féta suisse, râpée à la râpe à röstis
- thym au citron pour décorer

- 1 Sauce: mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer.
- 2 Râper les carottes directement au-dessus de la sauce avec une râpe / un éminceur à julienne. Incorporer les framboises.
- 3 Dresser la salade dans des petites coupelles, parsemer de féta, décorer.

Conseil

Servir avec des pommes de terre au four et de la crème acidulée.

UNE PORTION CONTIENT: énergie 204 kcal, protéines 6 g, lipides 14 g, glucides 12 g

🍷 végétarien ⏱ rapide 🍴 léger

Variante
Remplacer les framboises par des fraises.



Bâtonnets glacés à la framboise

Pour env. 16 pièces
PRÉPARATION: env. 20 min
CONGÉLATION: env. 4 h
1 plat carré d'env. 20 cm de côté
papier sulfurisé pour le plat
bâtonnets en bois

- 150 g de beurre
- 150 g de chocolat noir, en morceaux
- 150 g de brownies, faits maison ou achetés, émiettés finement

- 135 g de corn flakes, émiettés
- 500 g de glace vanille, ramollie
- 225 g de framboises

1 Faire fondre le beurre et le chocolat. Mélanger les miettes de brownies et de corn flakes. Incorporer à la masse au chocolat. Répartir la moitié de la masse dans le plat préparé, presser.

2 Mélanger la glace jusqu'à l'obtention d'une consistance souple. Incorporer les framboises, répartir dans le plat. Ajouter le reste de masse aux corn flakes, congeler légèrement. Planter env. 16 bâtonnets en bois dans la masse en laissant suffisam-

ment d'espace entre eux, replacer au congélateur (3-4 h).

3 Sortir 15-20 min du congélateur avant de servir, couper en dés.

Conseil

Conservation au congélateur: 1-2 mois.

UNE PIÈCE CONTIENT: énergie 275 kcal, protéines 3 g, lipides 20 g, glucides 21 g

 végétarien



Gâteau au séré et aux petits fruits

Pour env. 8 parts
PRÉPARATION: env. 25 min
CUISSON: env. 35 min
1 plaque de 28 cm de Ø
papier sulfurisé pour la plaque

- 1 abaisse ronde de pâte feuilletée au beurre (env. 230 g)

liaison

- 250 g de séré maigre
- 150 g de séré à la crème
- 125 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

- 1 gousse de vanille, pulpe raclée
- 2 œufs
- 1 cs de féculé de maïs

- 400 g de petits fruits (raisinets et mûres, p. ex.)
- sucre glace pour saupoudrer

1 Etaler la pâte sur la plaque préparée, piquer le fond à la fourchette, réserver au frais.

2 Liaison: mélanger tous les ingrédients jusqu'aux œufs inclus. Tamiser la féculé de maïs, incorporer. Répartir sur le fond de pâte. Parsemer de petits fruits.

3 Cuire 30–35 min sur la grille située dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 °C. Laisser refroidir légèrement ou complètement. Saupoudrer de sucre glace.

UNE PART CONTIENT: énergie 284 kcal, protéines 9 g, lipides 14 g, glucides 31 g

♥ végétarien



D'autres gâteaux
fruités sur
www.lemenu.ch