

136 FOLIE DES GLANDS

Vous cherchez un aliment riche en protéines, lipides et glucides ? Ne cherchez pas plus loin que votre chêne. Les glands représentent un aliment et on en trouve partout dans l'hémisphère Nord. Les peuples anciens en avaient fait un aliment de base.

Les glands varient en taille et en apparence et peuvent même ressembler à d'autres fruits à coque. Recherchez une solide amande entourée d'une coque mince. Cette coque se développe à

l'intérieur d'un capuchon, qui peut ou non, rester intact. Les capuchons peuvent être plats, avec la noix bien visible ou la cacher en partie.

En principe, tous les glands sont comestibles, mais certains contiennent de l'acide tannique amer, qui doit être retiré (voir capsule 138). L'acide tannique présente des vertus médicinales sur la peau ou en bain de bouche, mais sa consommation rend malade. L'amertume varie en fonction de l'habitat et de l'espèce.

137 DISTINGUER UN BON GLAND

LES GLANDS SONT COMESTIBLES DANS LES CAS SUIVANTS

Si un germe en sort

S'il est rongé par des insectes (enlever les parties touchées)

Après avoir reposé sur le sol tout l'hiver (tant qu'il n'a pas une forte odeur fermentée)

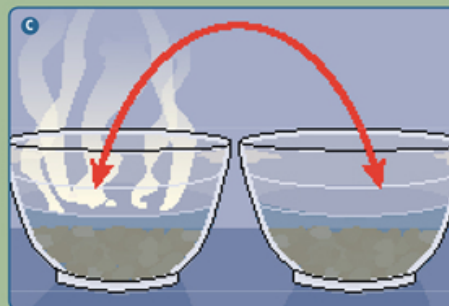
Si la chair est orangée, rouge, beige ou brune (tant qu'il n'a pas une forte odeur fermentée)

LES GLANDS SONT À PROSCRIRE DANS LES CAS SUIVANTS

S'ils exhalent une forte odeur fermentée

S'ils sont moisis

Si vous n'êtes pas tout à fait certain que ce sont des glands



138 LESSIVER LES GLANDS

Pour faire de la farine de glands, tout d'abord débarrassez-vous de l'amertume. Certaines personnes les font bouillir, mais l'ébullition détruit certains amidons bénéfiques. Je recommande plutôt le lessivage des noix dans des bains d'eau chaude et froide.

CUEILLIR Cueillez les glands à la main, à l'aide d'un râteau ou d'une pelle (A). Dans l'herbe courte, ils peuvent être ramassés avec une fourche. Ou étendez des bâches sous un chêne et secouez les branches ou encore attendez quelques jours pour recueillir les glands au sol.

PÉPARER Enlevez immédiatement les capuchons, ouvrez la coque et retirez l'amande (B). Vous pouvez maintenant lessiver, sécher ou congeler les noix. Vous pouvez également les rôtir dans leur coque pour faciliter l'extraction ou ajouter de la saveur.

LESSIVER Faites un test de goût. Si le goût n'est pas trop amer, vous avez des glands de chêne blanc, qui peuvent être moulus, une fois secs. Si le goût est amer, trempez-les en alternance dans l'eau chaude et froide (C). Toutes les deux heures, testez pour voir s'ils sont toujours amers. Si oui, changez l'eau et continuez le trempage. Vous pouvez aussi les plonger, dans un sac ou un panier, dans un ruisseau, mais en ce cas, vous devrez cuire les glands avant d'y goûter. Le lessivage peut prendre quelques heures, ou des jours selon la teneur en acide tannique.

MOUDRE Séchez les amandes jusqu'à pouvoir les mouler sans former de pâte (D). La farine peut être utilisée sur le champ, congelée ou séchée et mise dans un sac en tissu ou un contenant de bois, au sec. Si vous la stockez, inspectez la farine chaque semaine pour éliminer les insectes. La congélation est le meilleur moyen de conserver la farine de gland.