

## Le Genévrier

**N**ous avons, dernièrement, rencontré des genévriers en randonnée sur le Puy du Dérou et à Cinais, au camp des romains.

Cet arbuste, de la famille des conifères, dont la taille varie entre 4 et 10 mètres de hauteur produit des baies bleues violacées utilisées notamment en cuisine. Le genévrier pousse dans les landes sableuses comme sur les sols calcaires. C'est pourquoi on le trouve sur les pentes des puys du Dérou.

Les baies se récoltent en hiver quand elles sont très foncées et un peu fripées. Elles se développent sur 3 ans : 1ère année minuscules fleurs, 2ème année petites baies vertes à marron et 3ème année baies mures. Ramassez-les avec des gants car les feuilles du genévrier sont pointues et piquantes. Son nom « Juniperus » vient du celtique Junepurus qui signifie "âpre" ; allusion à la saveur des fruits. On incorpore ceux-ci à la choucroute, aux pâtés, marinades, bouillons de poisson, farces, pour les parfumer, mais également à certains plats de gibier ou viandes grasses, notamment en raison de leurs propriétés digestives.



### L'info santé

Les Navajos brûlent les branches pour manger la cendre riche en calcium. Info santé : Les baies et les jeunes pousses, préparées en infusion, ont des effets diurétiques, stomachiques et digestifs. Elles auraient été utilisées contre l'asthme. D'après le site Passeport Santé l'huile essentielle de genévrier commun est réputée pour ses vertus anti-inflammatoires, bactéricide, antivirale, antifongique, mucolytique et drainante.

● **Un usage abusif du genévrier peut provoquer des troubles rénaux, bien se renseigner avant d'en faire usage.**

### En cuisine...

✓ En cuisines : il est conseillé de les employer entiers ou bien, juste écrasés ou pilés avant usage, car leur saveur est très volatile et s'évanouit rapidement. Étonnement, le fruit séché peut aussi parfumer des desserts et mets sucrés. Il se marie bien à la cannelle, au clou de girofle ou encore aux zestes d'orange. Les baies de genévrier servent également à parfumer une eau-de-vie, appelée genièvre en Hollande et en Belgique (pekete en wallon liégeois), proche du gin britannique. Elles entrent aussi dans la composition du gin, du sahti scandinave, du borovi ka d'Europe centrale ou de l'aquavit.

