

Guide des
plantes
à fruits charnus
comestibles et toxiques

Michel Botineau

Préface de
Jean-Marie Pelt



Lavoisier
TEC & DOC

Chez le même éditeur

Botanique systématique et appliquée des plantes à fleurs, par M. Botineau

Des fruits et des graines comestibles du monde entier, par N. Tonelli et F. Gallouin

Guide de poche de mycologie officinale, par Y.-F. Pouchus

Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales, par J. Bruneton

Plantes toxiques – Végétaux dangereux pour l'homme et les animaux, par J. Bruneton

Plantes à risques : un ouvrage destiné aux pharmaciens, médecins, toxicologues et biologistes,
par D. Frohne, H.-J. Pfänder et R. Anton

Toxicologie, par A. Viala et A. Botta

Plantes thérapeutiques : tradition, pratique officinale, science et thérapeutique, par M.
Wichtl et R. Anton

Les phytomicronutriments, par M.-J. Amiot, V. Coxam et F. Strigler

Le préparateur en pharmacie, par J.-M. Gazengel et A.-M. Orecchioni

Phyto-aromathérapie appliquée à la dermatologie, par J.-P. Chaumont et J. Millet-Clerc

Michel Botineau
Professeur de botanique
Faculté de pharmacie de Limoges

Guide des
plantes
à fruits charnus
comestibles et toxiques

Préface
Jean-Marie Pelt

L*avoisier*
TEC & DOC
editions.lavoisier.fr

Sommaire

Préface	VII
Avant-propos.....	IX
Généralités – Le fruit dans le cycle de la vie d’une plante..	1
Clé d’identification.....	9
Les plantes en fiches	
Fruit blanc à maturité.....	18
Fruit jaune, brun ou verdâtre à maturité	22
Fruit rouge à maturité	52
Fruit rouge puis noir à maturité.....	160
Fruit noir ou bleu noir à maturité	188
Graine de fruit sec	260
Chronologie des maturations.....	267
Répartition par type de milieux	277
Récapitulatif des confusions	281
Syndromes d’intoxication – Conduite à tenir devant une intoxication par des fruits ou des graines	287
Classification botanique	295
Glossaire	304
Bibliographie	310
Index des noms scientifiques.....	312
Index des noms français	315

Préface

On reconnaît l'arbre à ses fruits. Cet adage trouve sa pleine justification dans l'ouvrage que nous propose mon collègue et ami Michel Botineau. À suivre les clés dichotomiques qui permettent d'identifier les espèces par leurs fruits, on parcourt la riche diversité des fruits comestibles et toxiques de nos flores européennes. Suivent ensuite les monographies propres à chacun. Ces monographies sont très complètes. Elles décrivent la plante porteuse du fruit avec ses caractères botaniques, son origine géographique, sa répartition en France et son habitat sauvage. Toxicité et comestibilité sont ensuite commentées, des informations très précieuses qui ne figurent à ma connaissance dans aucun ouvrage consacré à cette thématique, tout au moins avec une telle précision. On saura ainsi si tel fruit sauvage est vraiment toxique et quels sont alors ses effets sur l'organisme. Les usages thérapeutiques, s'ils existent, sont commentés et pour chaque fruit, les photographies permettant de l'identifier complètent cet exercice radiographique très complet. J'ai retrouvé dans cet exercice la science, la compétence et le talent de Michel Botineau dont l'œuvre originale est incontournable au sein des publications anciennes ou récentes consacrées à la flore de France.

L'ouvrage est particulièrement recommandé aux pharmaciens chez qui on s'enquiert parfois de la toxicité des fruits et des baies comme bien souvent des champignons. Mais il s'adresse aussi à toutes celles et ceux, amateurs éclairés de la nature, qu'intéresse la biodiversité végétale dont tant d'espèces sauvages ont abouti à des espèces aujourd'hui cultivées et prisées pour leurs fruits.

L'ouvrage figure dès à présent en bonne place et à ma main dans ma bibliothèque. Je souhaite qu'il en soit de même pour beaucoup d'entre nous et lui souhaite le vif succès qu'il mérite.

Jean-Marie PELT
Président de l'Institut Européen d'Ecologie
Professeur Honoraire de l'Université de Metz

Avant-propos

Cet ouvrage a pour but d'être une aide à l'identification des fruits charnus rencontrés dans la nature, mais aussi dans le jardin car les plantes horticoles sont très souvent toxiques ! Il faut savoir que finalement assez peu de ces fruits ont véritablement une saveur agréable, certains peuvent être immangeables crus mais bons après cuisson, d'autres enfin constituent des poisons parfois violents.

Il est donc important de pouvoir les différencier. La meilleure méthode est d'observer la plante entière, mais on n'y prête pas toujours attention. Aussi, la classification proposée ici – indiquée d'abord dans une clé générale d'identification – se base le plus possible sur les fruits eux-mêmes :

- leur couleur à maturité : si les fruits juste formés sont verts, leur couleur à maturité évolue en brun verdâtre, rouge à orange, bleu ou noir ; mais avant de devenir bleu ou noir, le fruit peut aussi passer quelquefois par un stade transitoire rouge ;
- leur constitution : le fruit est-il entièrement charnu (baie) ou bien la graine est-elle incluse dans un noyau rigide (drupe) ?
- la manière dont ils sont rassemblés : fruits isolés, soudés par deux, regroupés dans des constructions allongées (grappes) ou étalées (corymbes).

Suivent 124 monographies. Pour chaque espèce végétale, sont donnés successivement :

- le nom français usuel et un certain nombre de synonymes (liste non exhaustive) ;
- le nom scientifique actuel, avec le cas échéant des synonymes anciens ;
- la famille ;
- une description détaillée du fruit ;

- une description de la plante qui le porte ;
- le type de milieu (= l'habitat) où vit la plante et sa répartition géographique ;
- les risques de confusions les plus fréquents, avec les caractères différentiels à prendre en compte ;
- trois types d'applications sont possibles : elles concernent soit le fruit lui-même, soit d'autres parties de la même plante ; en effet, il peut arriver que le fruit soit toxique, alors que par exemple l'appareil souterrain présente un intérêt thérapeutique :
 - toxicité, avec le type de principe actif responsable, son mode d'action, et les effets sur l'organisme ;
 - comestibilité, qui peut n'exister qu'après cuisson du fruit on concerner une autre partie de la plante ;
 - usage thérapeutique éventuel, du fruit ou d'une autre partie de la plante ;
- l'étymologie, qui est précieuse pour comprendre les raisons de la nomenclature, et peut alors être une aide à sa mémorisation.

Une chronologie de l'époque de maturation des fruits est proposée, en ayant à l'esprit que des variations existent en fonction des conditions climatiques.

Ensuite est exposée la conduite à tenir devant une intoxication, en sachant, concernant les fruits, qu'il existe des symptomatologies très diverses.

Enfin, les espèces citées sont situées dans la classification botanique actuelle, qui peut constituer une autre approche d'identification, se basant en grande partie sur l'organisation des fleurs.

- « Fruit » rouge à maturité (septembre à novembre)
- « Fruits » charnus nettement allongés
- Faux-fruits surmontés des restes de pièces florales

Églantier

Rosier sauvage, Rosier des chiens, Églantine

Rosa du groupe *canina* L. | Rosacées

Description

➤ Fruits :

- **Maturité** : septembre à novembre.

- **Type** : les véritables fruits sont des *akènes* hérissés de poils raides, inclus dans une profonde urne de couleur rouge, le **cynorrhodon**, qui correspond au réceptacle de la fleur devenu charnu, portant à son sommet les vestiges des sépales et étamines ; le cynorrhodon mesure de 15 à 25 mm de long sur 10 à 15 mm de large.

- **Chair** du cynorrhodon : rouge orangé.

- **Graines** : une trentaine d'akènes beiges, de 5-6 mm de long, chacun à une graine.

- **Dispersion** : en particulier par les grives et les merles.

➤ **Port** : arbrisseau très épineux à tige souple, souvent arquée, haute de 2-5 m.

➤ **Feuilles** : caduques, alternes, pourvues de stipules soudées au pétiole, composées de 5-7 folioles ovales, à limbe denté.

➤ **Inflorescences et fleurs** : fleurs à odeur suave, solitaires ou groupées à l'extrémité des rameaux, odorantes, à 5 grands pétales libres roses ou pâles, entourant de nombreuses étamines. Floraison : mai-juin.

➤ **Habitat** : fourrés, haies, lisières forestières.

➤ **Origine géographique – Répartition en France** : très commun dans toute la France.

Risques de confusion

Aucuns sauf avec les fruits des **Aubépines**, *Crataegus* (voir p. 148), mais sous le nom d'Églantier se cachent en fait plusieurs espèces pas toujours faciles à distinguer les unes des autres ; leurs propriétés semblent identiques.

Toxicité

Aucune si ce ne sont les poils, irritants au contact de la peau et des muqueuses.

Comestibilité

Les *cynorrhodons*, à condition de bien les débarrasser des poils qu'ils renferment, sont consommés en confiture, en marmelade, en gelée et en sirop ; il vaut mieux les récolter après des gelées qui les ramollissent ; les pétales de fleurs peuvent décorer des salades et des desserts, qu'ils contribuent à parfumer.

La pulpe de cynorrhodon est très riche en vitamine C – mais elle est en partie détruite à la cuisson et sa teneur régresse au fur et à mesure de la conservation – ainsi qu'en provitamine A ; elle contient aussi de la pectine et constitue un apport notable de sodium.

Usage thérapeutique

Les cynorrhodons et les feuilles sont proposés comme astringents.

Usages anciens

Les nombreux poils blancs qui entourent les akènes constituent la matière première du « poil à gratter », ce qui a valu à cette plante son surnom de « gratte-cul ».

Étymologie

Cynorrhodon provient du grec *kunorodon*, « rose de chien », en référence aux vertus antirabiques attribuées à la racine de l'Églantier.



■ Églantier



■ Cynorrhodon surmonté d'un sépale



■ Cynorrhodons contenant des akènes entourés de poils raides



■ Cynorrhodon ouvert montrant les akènes entourés de poils raides

- **Fruit rouge** à maturité (septembre à octobre)
- Fruits charnus nettement allongés
- Baies à plusieurs graines

Épine-vinette

Vinettier, Vinaigrette, Pisse-vinaigre

Berberis vulgaris L. | Berbéridacées

Description

➤ Fruits :

- *Maturité* : septembre à octobre.
- *Type* : baies allongées d'environ 8-12 mm de long sur 3 à 5 mm de large, rouge violacé à maturité, un peu pruneuses.
- *Chair* : orangée.
- *Graines* : présence de 2-5 pépins allongés.
- *Dispersion* : par les oiseaux.

➤ **Port** : arbrisseau de 1-3 m, épineux, très ramifié avec des tiges retombantes, à écorce grisâtre et moelle jaune vif, couleur due à la présence d'un alcaloïde, la berbérine.

➤ **Feuilles** : caduques, sessiles, en touffes le long des rameaux, pourvues à leur aisselle de 3 fortes épines, à limbe oblong vert clair dessus et vert glauque dessous, bordé de fines dents aiguës prolongées par une petite soie raide.

➤ **Inflorescences et fleurs** : grappes allongées de 15-30 petites fleurs à 6 pétales libres jaunes ; les étamines de cette fleur, très sensibles au moindre frôlement (phénomène de nasties), s'inclinent au passage d'un insecte, déversant ainsi le pollen sur son dos ; ce phénomène peut être reproduit avec une simple tête d'épingle. Floraison : mai-juin.

➤ **Habitat** : coteaux et lisières calcaires, associé au Chêne pubescent.

➤ **Origine géographique – Répartition en France** : Europe et Asie, l'Iran étant le principal producteur de fruits ; mais, étant l'hôte intermédiaire dans le cycle de la rouille du blé, champignon parasite, l'Épine-vinette a été largement éradiquée (en France son arrachage est prescrit dès le XVII^e siècle), à tel point que cet arbrisseau est devenu rare en maintes régions ; il est plus fréquent dans l'Est.

Risques de confusion

Les fruits ressemblent à ceux du **Lyciet**, *Lycium barbarum* L. (voir p. 66).

Toxicité

Sans être toxiques, les fruits (exempts de berbérine) sont trop acides pour être consommés tels quels ; à noter que les graines d'autres espèces contiennent de la berbérine.

Comestibilité

Les *fruits* doivent être confits dans du vinaigre pour être consommés en guise de câpres ; leur *jus* permet d'élaborer d'excellentes confitures, gelées ou compotes ; fermentés, ils serviront à faire un vin rafraîchissant. Les fruits constituent un apport intéressant en glucides, en vitamine C et en fer.

Usage thérapeutique

Plus développé dans la pharmacopée chinoise pour ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes dues à la présence de berbérine dans l'écorce des tiges et des racines.

Usages anciens

La berbérine colore en jaune les étoffes.

Étymologie

Berberis est le nom arabe du fruit de la plante ; vinette est un surnom de l'Oseille, pour rappeler l'analogie de saveur.



■ Rameau fructifère
d'Épine-vinette



■ Épine-vinette



■ Épine-vinette en fleurs

■ Fruit rouge à maturité (juillet à septembre)

■ Fruits charnus allongés

■ Baies à plusieurs graines

Lyciet commun

Lyciet de Barbarie

Lycium barbarum L. | Solanacées
(= *Lycium halimifolium* Mill.)

Description

➤ Fruits :

- **Maturité** : juillet à septembre.
- **Type** : baies de forme ovoïde allongée, de 15-25 sur 7-9 mm, d'un rouge orangé brillant à maturité ; ces baies sont enfoncées dans le calice persistant.
- **Chair** : orangée.
- **Graines** : au nombre d'une vingtaine, aplaties, beiges.
- **Dispersion** : par les passereaux.

➤ **Port** : arbrisseau à port buissonnant haut de 1,5 à 3 m, avec de nombreux rameaux grêles et arqués, parfois un peu épineux.

➤ **Feuilles** : caduques, nombreuses, petites (2-6 cm), alternes, à limbe ovale allongé, d'un vert grisâtre.

➤ **Inflorescences et fleurs** : petits bouquets de 3-5 fleurs à corolle violette veinée. Floraison : juin-août, donc souvent en mélange avec des fruits déjà à maturité.

➤ **Habitat** : haies, décombres, en particulier en bord de mer ; souvent introduit.

➤ **Origine géographique – Répartition en France** : en France, un peu partout.

Risques de confusion

Avec la **Douce-amère**, *Solanum dulcamara* L. (voir p. 92) ; dans la région méditerranéenne il existe une autre espèce, *Lycium europaeum* L., à rameaux étalés et épineux, fleurs solitaires ou par 2 avec une corolle blanchâtre à rosée, et des baies globuleuses de 15-25 mm de diamètre ; une troisième espèce, *Lycium chinense* Mill. a été introduite et s'est naturalisée ici et là : ses fruits atteignent en culture 22 mm de long sur 10 mm de large.

Toxicité

Les **fruits** ont la réputation de provoquer quelques troubles digestifs, ce qui est en contradiction avec l'usage thérapeutique ; éviter toutefois les fruits verts.

Comestibilité

Les **jeunes pousses** sont parfois consommées à la manière des asperges, et les **feuilles** en salade ou infusées dans l'eau.

Usage thérapeutique

Un engouement s'est emparé de la « baie de **gogi** », fruit de *Lycium chinense* Mill., mais qui s'applique aussi à celui de *L. barbarum*, entraînant une certaine confusion ; sa réputation vient de ses propriétés antioxydantes : elle est riche en vitamine C, mais ses potentialités viendraient surtout de la présence de polysaccharides spécifiques.

Étymologie

Lyciet vient du latin *lycium* et du grec *lukion*, arbrisseau épineux de Lycie, région du Sud de l'Asie Mineure ; *barbarum*, de Barbarie qui est le nom donné à l'Afrique du Nord à l'époque de Linné ; « gogi » est un terme fabriqué par un ethnobotaniste américain.



■ Lyciet commun fructifié



■ Lyciet commun



■ Fleur de Lyciet commun



■ Lyciet commun