



LA CHÂTAIGNE

Mode d'emploi

Mathilde Combes

Chapitre 1

La cueillette

3 erreurs à éviter quand on cueille des châtaignes

Erreur 1 : les cueillir au mauvais moment

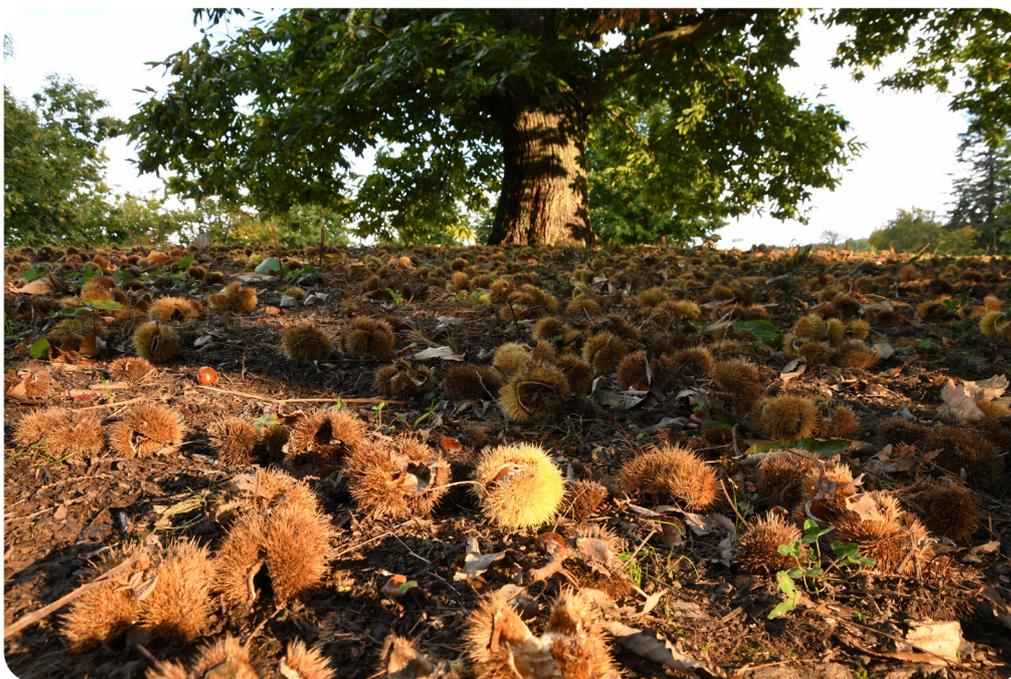
On associe les « marrons chauds » (qui sont en fait une variété de grosses châtaignes issues de l'agriculture intensive) à l'hiver, ce qui peut donner l'impression que les châtaignes se ramassent quand il fait froid. Alors qu'en réalité, les châtaignes résistent mal aux gelées.

C'est pourquoi, le meilleur moment pour les cueillir est en général **de mi-septembre à fin octobre**. En septembre, elles commencent à être bien mûres. C'est aussi le moment où elles développent toutes leurs qualités gustatives et thérapeutiques (nous y reviendrons).

Lorsque l'automne est doux, les châtaignes peuvent être ramassées dans de bonnes conditions jusqu'en novembre. Cependant, évitez de vous y mettre trop tard : vous risquerez de passer à côté des meilleures semaines en matière de qualité et de quantité.

Erreur 2 : les chercher aux mauvais endroits

Vous trouvez des châtaigniers partout en France, dans les forêts et les parcs, mais tous ne font pas de beaux fruits ! Le châtaignier est un arbre exigeant qui ne prospère que dans des régions aux caractéristiques spécifiques. Il pousse en général en pente (même douce), entre 300 et 800 m, parfois jusqu'à 1 200 m d'altitude.



Il se développe dans des sols acides, légers, bien drainés (d'où cette prédilection pour la pente !). Au contraire, il s'étiole dans un sol trop calcaire, argileux ou compact. C'est pourquoi schématiquement, vous trouverez plus de châtaigniers dans les Pyrénées qu'en Bretagne ¹.

¹ <https://inventaire-forestier.ign.fr/essence/chataignier/>

Bien choisir sa forêt

93% des châtaigniers se trouvent dans des forêts privées contre seulement 7% dans les forêts domaniales ou publiques.

En France, on différencie les forêts publiques ou domaniales des forêts privées. Les premières appartiennent à l'État et sont gérées par l'Office national des forêts (ONF). Le ramassage des fruits, champignons, châtaignes, est généralement toléré, à condition de respecter la nature sans la dégrader. Vous pouvez donc venir ramasser des châtaignes sans risquer une contravention.

Dans les forêts privées, c'est différent. Ces dernières appartiennent à des propriétaires qui n'ont pas forcément envie de voir une foule de personnes débarquer sur leurs terres. Si certains tolèrent ce ramassage saisonnier, ce n'est pas le cas de tous. Des propriétaires peuvent interdire les visites ou instaurer un permis de récolte. Le mieux pour éviter les ennuis est de demander la permission au responsable du domaine.

Erreur 3 : Partir sans s'équiper

Qui dit bogue dit pics. Pour éviter de vous faire mal en ramassant les précieuses châtaignes, emportez avec vous des gants, un bâton, ou une pince et mettez de bonnes chaussures de marche. Enflez un pantalon bien épais et prenez votre plus beau panier.

Si votre coin à châtaigne est accessible facilement, n'hésitez pas à prendre en plus un râteau en bois. Il vous permettra d'amasser les bogues à un seul endroit ce qui vous évitera de vous baisser et de vous relever trop souvent (ce détail peut faire la différence au bout d'une heure), mais aussi d'écarter une partie des châtaignes de leur bogue.



Bien choisir ses châtaignes

À même l'arbre ou par terre ?



Évitez de ramasser les fruits à même l'arbre : au moment de les déguster, vous risquez d'être déçus : la plupart des châtaignes qui sont encore sur leur branche ne sont pas mûres !

Il vaut mieux attendre qu'elles tombent d'elles-mêmes au sol. C'est d'ailleurs ce que conseillent les castanéiculteurs (les éleveurs de châtaignes) ardéchois².

On peut aussi cogner légèrement dans les branches avec un bâton pour faire tomber d'éventuels fruits mûres encore dans l'arbre.

Erreur 3 : Partir sans s'équiper

Une bogue de châtaigne peut contenir plusieurs fruits.

Pour reconnaître de bonnes châtaignes, c'est-à-dire des châtaignes mûres et intactes, je me fie d'abord à mes yeux. Elles doivent être :



- **Brillantes** et ne doivent pas donner l'impression d'être desséchées. La coque ne doit pas se détacher du fruit ;
- **Exemptes de trous** : c'est le signe qu'il n'y a pas de vers.

Puis je les soupèse. Elles doivent être :

- **Lourdes et pleines** : trop légères et molles, elles sont vieilles donc moins bonnes.

² <https://www.rustica.fr/fruits-et-verger/comment-quand-recolter-chataignes,14610.html>

Chapitre 2

De retour à la
maison

Les trier sans s'embêter

Dans le lot de châtaignes cueillies, vous en aurez forcément des abimées, mais ce ne sera pas toujours visible à l'œil nu. Pour reconnaître les châtaignes infestées, j'ai deux méthodes.

Méthode 1 : 8 jours

Pour vous éviter de passer du temps à ouvrir des châtaignes abimées, placez votre récolte de châtaignes dans de l'eau froide pendant 8 jours, en changeant quotidiennement l'eau : les germes et les verres sont ainsi asphyxiés.

À la fin des 8 jours, les châtaignes vides ou grignotées flotteront à la surface. Au fond vous n'aurez que les fruits sains ! C'est comme ça que faisaient les castanéculteurs ardéchois.

Méthode 2 : 1 heure

Si vous êtes pressé, il y a une méthode plus rapide. Mettez les châtaignes dans une eau à 40°C (l'eau chaude du robinet suffit) pendant 1 heure environ³. Ça terrasse les parasites en un clin d'œil. Vous pouvez ensuite trier les châtaignes comme décrit précédemment.

Comment les conserver toute l'année ?

Le petit plus du trempage long (8 jours) est qu'il permet aux châtaignes de rester bien hydratées plus longtemps. Elles se conserveront mieux, car le trempage modifie la composition chimique de la châtaigne, lui conférant une forte résistance à la pourriture.

Enlever les deux peaux en même temps sans se brûler les doigts

La châtaigne n'a pas une, mais deux peaux :



- **Le tégument** : c'est la première peau épaisse et marron : elle est immangeable.
- **Le tan** : c'est la seconde peau fine et fripée. Elle est appelée ainsi parce qu'elle est tannique et astringente. Elle est donc mangeable, mais pas très bonne. C'est la plus difficile à enlever, car elle colle à la châtaigne.

³ <https://www.argentdubeurre.com/bons-plans/vie-quotidienne/alimentation/4915-ramasser-chataignes-periodes-conseils.html>

Ces 3 techniques m'ont déçue

On voit de tout sur les sites : ébouillantage, micro-ondes, four traditionnel, friteuse. J'ai tout testé pour vous.

- **L'ébouillantage** permet d'enlever la première peau, mais pas la seconde... Il faut faire deux passages de 5 minutes et les enlever successivement ce qui n'est pas très pratique ;
- **Le micro-ondes pendant 1 minute** limite la quantité de châtaignes qu'on travaille à la fois (6 à 8 dans un bol d'eau) et il faut travailler rapidement, car la peau durcit vite, donc on se crame les doigts ;
- **Le bain d'huile pendant 45 secondes** permet de ramollir les deux peaux, mais ça gâche de l'huile pour rien et on risque de se brûler...

À force d'expérimentation, j'ai trouvé une technique qui me permet d'enlever les deux peaux en même temps, sans me brûler et sans y passer des heures.

Ma technique d'épluchage facile

Ça demande juste un peu de préparation, car il faut congeler les châtaignes la veille, mais l'attente en vaut largement la peine.



1. Avec un petit couteau, entaillez les châtaignes sans toucher la chair (en croix ou à l'horizontale des fibres, et suffisamment pour atteindre la petite peau, mais pas trop pour ne pas couper la chair) avant cuisson, surtout au four sinon ça éclate comme du pop-corn !

2. Congelez-les toute une nuit. Le lendemain, faites-les cuire dans de l'eau bouillante 1 à 3 minutes avec un filet d'huile (ça assouplit l'écorce).

3. Puis versez-les dans un bain d'eau glacée 1 minute. Le choc thermique permet de fragiliser la peau du dessus et de décoller la peau du dessous. Elle part ensuite aussi facilement que la peau du poivron grillé au four et vous ne vous brûlez pas !
4. Dernier conseil : retirez la peau lorsque les châtaignes sont chaudes (ou au moins tièdes), les châtaignes refroidies sont dures, cassantes et donc impossibles à éplucher ! Mettez des gants si vous n'arrivez pas sans.

Si vous souhaitez manger vos châtaignes en confiture...

Vous n'êtes pas obligé d'éplucher la seconde peau. Passées au moulin à légumes, elles se désintègrent sans problème et le sucre neutralise le goût astringent.

Chapitre 3

La conservation

Comment conserver les châtaignes ?

Avant épluchage

Si vous m'avez lue jusqu'à présent, vous savez que le bain de 8 jours pour trier les châtaignes a l'avantage de prolonger leur conservation (car ça tue les germes et insectes).

Après le bain, il ne faut pas oublier l'étape du séchage, très importante également : étalez les châtaignes dans une caisse tapissée de papier journal et entreposez-les dans un endroit frais et sec pendant 3 jours.

Si vous ne comptez pas les préparer immédiatement, au bout des 3 jours, mettez les châtaignes séchées dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, dans lequel elles conserveront leurs qualités pendant une semaine. La châtaigne étant un fruit frais, et à ce titre plus fragile qu'une noix, il ne faut surtout pas la laisser à la chaleur ou à l'humidité.

Il est aussi possible de les congeler. Elles sont alors idéales à griller ! Pour cela, j'incise la coque avant de les placer dans un sac hermétique. Je les mets ensuite directement au four quand j'en ai besoin sans les décongeler.

Avant épluchage

L'une des façons les plus simples de conserver les châtaignes est de les mettre en bocaux.



1. Ébouillantez les bocaux, renversez-les sur un linge propre.
2. Remplissez les bocaux de châtaignes épluchées, recouvrez-les d'eau bouillante salée (1 c. à s. pour 1 L d'eau) puis fermez bien.
3. Terminez par la stérilisation : dans une marmite, faites bouillir de l'eau. Plongez un torchon au fond puis poser les bocaux dans la marmite (le torchon va éviter que les bocaux s'entrechoquent, donc éviter qu'ils se cassent). L'eau doit recouvrir les bocaux jusqu'en haut.

4. Laissez-les bouillir doucement pendant 40 minutes, retirez les bocaux et laissez-les refroidir.
5. Conservez-les dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

Je les utilise ensuite toute l'année dans mes soupes, en accompagnement de plats (avec la volaille c'est délicieux), et même parfois je les mange comme ça, en encas, avec juste un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

La farine de châtaigne

Un autre moyen facile de conserver les châtaignes est de les moudre en farine. Elle est très pratique à utiliser : dans les pâtes à tarte, crêpes, pancakes, gâteaux...

Pour 1 kg de farine, vous avez besoin d'un kilo de châtaignes fraîches épluchées (première et seconde peau – je vous donnais ma technique d'épluchage plus haut).



1. Coupez en deux les châtaignes les plus grosses. Placez les châtaignes dans un robot mixeur par petites quantités (environ une vingtaine), puis mixez plusieurs minutes afin d'obtenir un hachis grossier.
2. Préchauffez le four à 70°C ou sur thermostat 2-3. Recouvrez une plaque de four de papier sulfurisé. Répartissez le hachis de châtaignes sur la plaque de four, enfournez dans le four préchauffé et laissez cuire pendant 3 heures ou jusqu'à ce que les petits morceaux de châtaigne soient durs comme des cailloux. À la fin de la cuisson, laissez refroidir le hachis de châtaignes à température ambiante.
3. Une fois que les châtaignes ont bien refroidi, mixez-les avec un moulin à café jusqu'à obtenir une farine bien fine. Si besoin, passez au tamis pour éliminer les grains les plus gros. Votre farine de châtaigne faite maison est prête !
4. Vous pouvez conserver cette farine une année.

Apprenez à évaluer la qualité d'une farine de châtaigne

Trois sens doivent être en éveil pour évaluer une farine de châtaigne.

1. La vue : **une couleur claire**, témoin d'un très bon triage des fruits, caractérise les farines de châtaigne au goût le plus fin.
2. Le goût : **une saveur douce** signe l'utilisation de variétés traditionnelles sucrées comme « La Pourette » mais aussi d'une farine fraîchement moulue.
3. Le toucher : **une mouture fine libère mieux les arômes** et facilite la dispersion de la farine dans la pâte.

Les châtaignes séchées et brises de châtaignes

La châtaigne séchée ou châtaignon a permis aux générations passées de conserver ce fruit et de la consommer toute l'année, mais le procédé de séchage est long et demande un peu de matériel.



Si vous avez un déshydrateur, vous pouvez l'utiliser pour réduire le taux d'humidité à 10% ou moins. Les châtaignes (très dures) obtenues se conservent très longtemps (des années !) dans des bocaux en verre.

Les brises de châtaignes, ce sont simplement des châtaignes séchées coupées en morceaux plus petits.

Avant toute utilisation de châtaignes séchées entières, il faut les tremper dans un bain de 8 h pour les réhydrater. L'avantage des petites brises est qu'elles ne nécessitent pas de trempage.

La crème de châtaigne

Ce moyen de conserver la châtaigne est en général très apprécié...

Ingrédients pour 8 pots

- 2 kg de sucre de canne bio non raffiné (mais pas complet pour préserver les arômes subtils de la châtaigne)
- 2 verres $\frac{1}{2}$ d'eau
- 1 gousse de vanille
- 2,5 kg de châtaignes épluchées

Préparation

1. Faire une incision circulaire sur les châtaignes
2. Mettre les châtaignes dans une casserole contenant 1/2 litre d'eau. Couvrir et faire cuire à feu doux quelques minutes. Pour vérifier la cuisson : quand elles s'écrasent facilement, elles sont cuites.
3. Les égoutter et les passer au moulin à café ou à défaut au robot ménager, jusqu'à ce qu'elles forment une fine poudre. Garder au chaud.
4. Faire chauffer l'eau et le sucre, porter à ébullition puis ajouter les châtaignes, les graines de gousses de vanille et la gousse fendue en deux.
5. Chauffer à petit bouillon en remuant 15 à 20 minutes. La pâte doit être épaisse et tenir à la cuillère. Enlever la vanille.
6. Verser dans des pots à yaourt stérilisés et les retourner, attendre que la crème refroidisse et fermer les bocaux. Ils se conserveront un an.

Chapitre 4

En cuisine

Recettes : il n'y a pas que les marrons chauds !



Velouté châtaigne-céleri

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ céleri rave
- 200 g de châtaignes
« au naturel » (en bocal)
- De l'eau
- Du lait
- De la crème
- Sel, poivre
- Beurre

Préparation

1. Peler et couper le céleri en dés. Le mettre dans une casserole d'eau bouillante et laisser mijoter jusqu'à ce que le céleri soit cuit (vous pouvez piquer une fourchette facilement)
2. Mixer le céleri et l'eau de cuisson avec les châtaignes (réservez-en quelques-unes de côte). Ajoutez du lait jusqu'à obtenir une consistance de soupe.
3. Ajouter une pointe de crème au moment de servir, et quelques brisures de châtaignes revenues dans un peu de beurre pour la décoration.
4. Bon appétit !

Poêlée forestière aux châtaignes



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons
- 1 poireau
- 250 g de champignons de forêts ou champignons de paris
- 200 g de châtaignes au naturel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel marin
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 gousse d'ail
- Poivre
- Persil plat

Préparation

1. Émincez les oignons et le poireau en tranches de 2 cm environ.
2. Lavez les champignons sous un filet d'eau froide, plongez-les et coupez-les en lamelles.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, faites-y revenir le poireau et les oignons. Poivrez, salez.
4. Ajoutez les champignons, faites-les revenir une dizaine de minutes.
5. Ajoutez les châtaignes. Servez avec un filet d'huile d'olive et du persil plat coupé finement.
6. Cette poêlée est délicieuse seule ou en accompagnement d'une volaille.

Crêpes à la farine de châtaignes



Ingrédients

- 75 g de farine de châtaignes
- 75 g de farine de blé ou de riz complet (pour une version sans gluten)
- 50 cl de lait
- 30 g de beurre
- 2 œufs
- 10 g de sucre
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Mettez les 2 farines dans un saladier. Faites un puits au centre et cassez les œufs dedans. Ajoutez le sel, le beurre fondu et le sucre. Mélangez avec un fouet en versant peu à peu le lait. Vous devez obtenir une pâte lisse et fluide. Laissez reposer 30 min.
2. Faites cuire les crêpes dans une poêle beurrée. Elles prennent vite une jolie couleur dorée donc surveillez-les bien. Si vous avez choisi la version à la farine de riz, soyez délicat au moment de retourner les crêpes, car elles se déchirent plus facilement.
3. Empilez-les sur une assiette au fur à mesure. Personnellement, je les adore avec la compote de pommes qui se marie parfaitement au goût de la châtaigne, la confiture de myrtilles ou le chocolat fondu... Mais libre à vous de faire vos propres associations !

Deux recettes d'Hildegarde de Bingen contre les troubles digestifs



Hildegarde de Bingen est une référence incontournable de la santé naturelle. Au XII^e siècle, elle se préoccupe de guérir l'homme dans sa totalité, à la fois sur un plan spirituel, psychique et physiologique.

Elle s'intéresse de près à l'appareil digestif - désormais considéré comme notre deuxième cerveau - et aux façons d'en prendre soin.

L'un des aliments phares qu'elle met en avant pour soigner notre intestin est... la châtaigne !

Voici deux recettes d'Hildegarde de Bingen, proposées dans le livre de Wighard Strehlow, docteur en sciences et naturothérapeute, que j'ai recopiées telles quelles, sans changer une virgule ⁴.

Soupe de châtaigne

Recette : Dans le cas de maladie de l'estomac - particulièrement des ulcères - et de l'intestin, la gastrite et les affections du pancréas, du foie et de la bile, la soupe de châtaignes est bénéfique

« *Que celui qui souffre de douleurs gastro-intestinales fasse cuire les fruits (3 à 5 châtaignes ou 2 à 3 cuillères à soupe de farine de châtaignes) dans de l'eau pendant longtemps (20 min), les réduise en bouillie, et que dans une jatte il mélange un peu de farine d'épeautre (3 cuillères à soupe) avec de l'eau en y ajoutant un peu de bois de réglisse (1 cuillère à soupe remplie à ras), fasse cuire tout cela en compote, la mange, et cela purifiera l'estomac et le rendra chaud et vigoureux.* » (Patrologie latine, 1227 B)

Bouillie de châtaigne

La bouillie de châtaigne est efficace surtout au printemps et en automne, c'est-à-dire pendant la haute saison des ulcères de l'estomac et du duodénum. Il faut cependant la manger au moins pendant 4 à 6 semaines d'une façon régulière.

Recette : Faire cuire dans le porridge quotidien aux flocons d'avoine, soit 1 cuillère à soupe de farine de châtaignes, soit un mélange de châtaignes fraîches écrasées comme des pommes de terre auxquelles on ajoute 1 cuillère à thé (ou café) contenant un mélange de poudre de bois de réglisse-polypode (6 g de poudre de bois de réglisse avec 4 g de poudre polypode).

Posologie : On mange cette bouillie le matin pendant 4 semaines, après lesquelles les ulcères de l'estomac et du duodénum guérissent totalement et pour toujours.

⁴ Dr Wighard Strehlow, *Soigner son intestin et son appareil digestif selon Hildegarde de Bingen*, Editions du Rocher

Chapitre 5

Écorce, feuille,
fleur de
châtaignier

Il n'y a pas que la châtaigne dans le châtaignier !

Il n'y a pas que la châtaigne qui est intéressante dans le châtaignier. Les autres parties du châtaignier s'utilisent également en remèdes et en cuisine !

Les fleurs (ou chatons) bonnes pour la digestion



Les chatons du châtaignier font un délicieux sirop. Il a un goût caractéristique, proche de celui du miel de châtaigne. Le petit plus : ce sirop a des vertus antidiarrhéiques reconnues.

Les chatons se récoltent à partir de juin. Choisissez les chatons mâles. Voici à quoi ils ressemblent (ci-contre).

Ma recette de sirop de chatons

Ingrédients

- 2 belles poignées de fleurs de châtaignier
- De l'eau
- Du sucre (en fonction du liquide après ébullition)

Préparation

1. Mettez les fleurs bien tassées dans une casserole. Recouvrez d'eau sans les noyer, couvrez et amenez juste à ébullition.
2. Laissez macérer une demi-journée.
3. Filtrez. Mesurez la quantité de liquide obtenue et ajoutez le même poids de sucre. (Ex : si vous avez 500 g de liquide dans votre casserole, ajouter 500 g de sucre)
4. Faites réduire par une cuisson de 30 à 40 min ; une goutte mise sur une assiette froide doit perler ! Goûtez tel quel, vous m'en direz des nouvelles !
5. Mettre en bouteille. Garder au frais après ouverture.

Vous pouvez l'utiliser en sirop avec de l'eau mais aussi en coulis pour parfumer une tarte aux pommes ou une glace vanille, en déglaçage sur un magret de canard.



Des feuilles pour sublimer les fromages et champignons

Les feuilles de châtaigniers sont utilisées par certains fromagers pour affiner le fromage. Cette technique est utilisée pour confectionner le mothais-sur-feuille, un pavé de chèvre ultra-moelleux, ou le banon, un fromage de chèvre au lait cru.

Pas question d'utiliser des feuilles vertes : leurs tanins, qui migrent vers le fromage au cours de l'affinage, sont âcres.

Historiquement, les feuilles de châtaigniers aidaient les fromages à rester plus longtemps onctueux et parfaitement consommables en hiver, période de tarissement du lait des chèvres. Maintenant on continue de les utiliser surtout car elles donnent un goût subtil de châtaigne aux fromages !

Réaliser son fromage soi-même est possible, mais j'ai choisi de partager avec vous une autre recette, tout aussi délicieuse et plus rapide : les cèpes en robe de châtaigniers.

C'est une recette très simple et facile à réaliser, qui en jette.

Ma recette de cèpes en robe de châtaigniers

Ingrédients pour 4 personnes

- 1,5 kg de cèpes
- 20 feuilles de châtaignier
- 2 échalotes
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- Persil frais



Préparation

1. Ôtez les feuilles du châtaignier. Lavez-les. Sur du papier absorbant, nettoyez les cèpes à l'aide d'un linge humide. Séparez la tête du pied. Émincez ces derniers. Pelez, hachez finement les échalotes. Préchauffez le four à 200°.
2. Tapissez le fond d'une cocotte de feuilles de châtaignier. Parsemez d'échalotes hachées. Ajoutez les têtes et l'émincé de champignons. Salez, poivrez. Arrosez d'huile d'olive et parsemez de persil haché.

Contre les rhumes et rhumatismes

Les feuilles de châtaigniers s'utilisent aussi en tisane. Elles sont indiquées pour apaiser les affections respiratoires et pour soulager le mal de dos et les rhumatismes. On leur attribue en effet des propriétés antibactériennes, astringentes (resserre les muqueuses) et sédatives.

La récolte des feuilles se fait à même l'arbre, à l'automne, dès les premières gelées, quand les feuilles sont déjà brunes. On les fait ensuite sécher dans une pièce à l'abri de la lumière et de l'humidité. Puis on les conserve dans des bocaux en verre ou des boîtes hermétiques.

Mettez 1 cuillère à soupe dans 1/4 de litre d'eau froide. Amenez au frémissement, coupez ensuite le feu, couvrez et laissez infuser une dizaine de minutes à couvert. C'est prêt !

N'oublions pas le bois !

Si vous vous sentez l'âme d'un menuisier, sachez que le bois de châtaignier est très prisé, de par sa richesse en tanins, qui lui confère une résistance à la pourriture et aux piqûres d'insectes et donc une grande durabilité en extérieur...

Du point de vue de la qualité, le bois de châtaignier équivaut à celui du chêne tout en étant plus léger.

Pour ma part, j'ai toujours avec moi en randonnée un bâton en bois de châtaignier qu'un ami m'a confectionné, et que je ne remplacerai pour rien au monde.

Fabriquez votre bâton de marche solide et léger



1. Trouvez une branche de châtaignier saine plus ou moins droite d'environ 2 à 4 cm de diamètre et qui vous arrive aux aisselles (si besoin, coupez-la pour l'ajuster à votre taille)
2. Retirez les branches, bosses et l'écorce avec un couteau suisse en prenant soin de ne pas vous blesser. Continuez de tailler le bâton jusqu'à ce que le bois soit exposé (c'est un peu long).
3. Laissez sécher le bâton. Il est plus facile de couper et de tailler du bois frais, mais le bois sec apporte plus de solidité et de durabilité. C'est pourquoi on conseille de le laisser sécher dans un endroit sec deux semaines avant de l'utiliser.

**«Je vous souhaite
une belle cueillette !»**

Mathilde Combes

Crédits

Shutterstock / Rustica / Fête de la châtaigne / toulemondencuisine / Chataigne d'Ardeche / La clé des champs / Femme Actuelle / mamancadeborde / notrehistoireavecmarié / phylgom / wikihow

Les dossiers de Nature & Autonomie et de son équipe
Dossier : La châtaigne : Mode d'emploi

Directeur de la publication : Sébastien de Dianous
Directrice de la rédaction : Mathilde Combes
Editrice : Floriane Rémy

Totale Santé SA
Adresse : Place Saint François 12 bis, 1003 Lausanne, Suisse
Registre du commerce : CHE-390.144.123
Capital : 100.000 CHF r