



< retour

## Fruits et légumes

# Châtaigne



Aimez-vous cet ingrédient ?

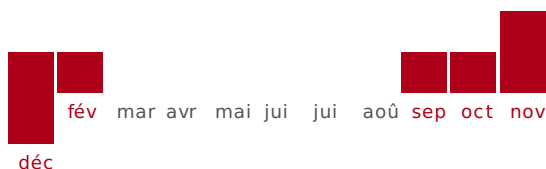
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** À coque (Amandes, Noisettes...)

**Origine :** Asie mineure

**Famille :** Fagacées

**Poids moyen :** 14g

Le châtaignier est apparenté au chêne, il peut vivre jusqu'à 500 ans; il mesure habituellement 15 m, mais il peut atteindre jusqu'à 30 m et mesurer 1 m de diamètre. Ses longues feuilles caduques vert très foncé sont nervurées et dentelées. Son bois à grains fins est dur et très recherché pour la parqueterie et la menuiserie. Il renferme beaucoup de tannins utilisés pour tanner le cuir.

Les graines sont logées dans une enveloppe hérissée de piquants que l'on nomme «bogue». La plupart des bogues contiennent 3 petites noix triangulaires cloisonnées et aplaties: les châtaignes.

La châtaigne est composée d'une graine (amande) fortement plissée, de couleur crème et recouverte d'une mince pellicule brune. Elle est enfermée dans une membrane dure (péricarpe) non comestible de couleur brun rougeâtre.

**La châtaigne peut causer des ballonnements et de la flatulence, surtout lorsqu'on la mange crue.**

**Une bonne mastication permet d'atténuer ces effets.**

## VARIÉTÉS

Il existe plus d'une centaine d'espèces de châtaigniers; plusieurs produisent des grappes de 2 ou 3 graines cloisonnées se formant à la base des feuilles. La production de fruits du châtaignier commence à partir de la 25<sup>e</sup> ou 30<sup>e</sup> année s'il vit isolé; s'il est planté en massif, sa production ne commencera que vers sa 40<sup>e</sup> ou 60<sup>e</sup> année. Des espèces améliorées de châtaigniers ne produisent qu'une seule noix, plus grosse donc plus charnue et plus savoureuse.

En cuisine, on nomme souvent la châtaigne «marron». Ce terme identifie également parfois les variétés de châtaignes améliorées, ou est tout simplement la dénomination commerciale des châtaignes. «Marron» désigne aussi le fruit non comestible du marronnier d'Inde, espèce appartenant à la famille des Hippocastanacées.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des châtaignes lourdes et fermes, avec une écorce luisante bien tendue. Écarter les châtaignes amollies et légères dont l'écorce est terne et ridée, qui ne sont plus fraîches.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les châtaignes se consomment bouillies, étuvées, braisées ou grillées. On les met dans les soupes, les farces et les salades. Elles sont mises en conserve entières pelées au naturel ou au sirop, confites au sucre ou cristallisées (marron glacé), mises dans de l'alcool, cuites en confiture ou en purée sucrée ou non. On moule les châtaignes en farine que l'on met dans les gâteaux ou que l'on cuit en galette (polenta), en crêpes, en gaufres, en bouillie ou en pain. La purée aromatise entre autres glaces, puddings, crèmes pâtisseries, bavares et tartes. Le mont-blanc, un dessert fameux, consiste en un dôme de purée de marrons reposant sur une base de meringue, le tout recouvert de crème Chantilly. En Europe, les

châtaignes sont traditionnellement associées au gibier et à la volaille, surtout pendant la période de Noël et du Nouvel An; en France et en Italie, elles servent de légume d'accompagnement, remplaçant notamment les pommes de terre. On a créé quelques spécialités à base de châtaignes en Sardaigne et en Corse.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les châtaignes dans un endroit frais et sec à l'abri des rongeurs et des insectes. Pelées et cuites, les châtaignes se conservent quelques jours au réfrigérateur.

On peut congeler les châtaignes crues ou cuites, avec ou sans leur enveloppe. Les châtaignes fraîches avec leur peau se conservent 1 semaine à la température ambiante ou 1 mois au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Congelées, elles se conservent 6 mois. Une fois séchées, on peut les conserver 2 mois dans un endroit frais et sec et 6 mois au congélateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Ses glucides sont composés à 40% d'amidon; ils en contiennent deux fois plus que la pomme de terre. La châtaigne fraîche est une bonne source de vitamine C et de potassium; elle contient de l'acide folique, du cuivre, de la vitamine B6, du magnésium et de la thiamine.

La châtaigne cuite est une excellente source de potassium; elle contient de la vitamine C, du cuivre, du magnésium, de l'acide folique, de la vitamine B6, du fer, de la thiamine et du phosphore. On dit la châtaigne antianémique, antiseptique et stomachique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
124 kcal	2,00 g	23,30 g	1,38 g	54,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
46,00 mg	27,00 mg	0,28 g	99,00 mg	4,50 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,47 mg	0,25 mg	1,73 mg	0,85 mg	0,15 mg

vitamin  
B2

0,10  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit du châtaignier, arbre majestueux qui serait originaire du bassin méditerranéen et de l'Asie Mineure, la châtaigne est consommée depuis les temps préhistoriques tant en Asie Mineure qu'en Chine et dans la région méditerranéenne. Elle a longtemps joué un rôle de premier plan dans l'alimentation de plusieurs peuples, notamment dans le sud de la France, en Italie, en Corse et en Afrique du Nord, car elle est très nourrissante. On la consommait surtout grillée, bouillie ou transformée en farine. Cette farine servait à fabriquer pains et galettes. Aujourd'hui, les principaux pays producteurs de châtaignes sont la Chine, la Corée du Sud, l'Italie, le Japon et l'Espagne.

### Côtes de porc aux pommes, choux de bruxelles aux châtaignes [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Crème de châtaignes au foie gras [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Chou braisé aux châtaignes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Filet de chevreuil rôti et sauce au chocolat guanaja, pulpe et copeaux de châtaigne [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Cailles farcies à la limousine [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Le carré de cochon noir de bigorre aux châtaignes et aux truffes [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

# Velouté aux châtaignes et magret fumé [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Crème de marron protéinée [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Velouté de châtaignes aux truffes [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Purée de châtaignes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15488>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15488>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cotes-de-porc-aux-pommes-choux-de-bruxelles-aux-chataignes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-chataignes-au-foie-gras>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/chou-braise-aux-chataignes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-chevreuil-roti-et-sauce-au-chocolat-guanaja-pulpe-et-copeaux-de-chataigne>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/cailles-farcies-la-limousine>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/le-carre-de-cochon-noir-de-bigorre-aux-chataignes-et-aux-truffes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-aux-chataignes-et-magret-fume>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-marron-proteinee>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-chataignes-aux-truffes>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/puree-de-chataignes>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/chataigne?page=1>