


Botanique

Notre héros le **cognassier commun**,
Cydonia vulgaris Persoon,
est cultivé du nord au sud de la France.

Il existe de nombreuses variétés de forme et de
qualité diverses qui viennent toutes, semble-t-il,
du croisement de trois types différents :




- **Cydonia vulgaris**
pyriformis
Kirschner

(fruit non côtelé en forme de poire,
ou piriforme)



- **Cydonia vulgaris**
maliformis
Kirschner

(fruit en forme de pomme)



- **Cydonia vulgaris**
lusitanica
Persoon

(ou cognassier du Portugal, fruit piriforme côtelé
aux extrémités) qui prospère bien en Languedoc
et Provence, dont les fleurs et feuilles sont
plus grandes que le cognassier ordinaire, et la
chair des fruits plus fine et plus aromatisée.

Il existe aussi **Cydonia sinensis** Thouin,
rapporté de Chine en 1810,
que l'on ne retrouve que dans le sud.

L'arbre est plus petit, le fruit assez
gros, en forme de tonnelet, dégage
une odeur forte à maturité mais la
chair sèche et granuleuse est moins
intéressante.

Nous ne parlerons pas du Cognassier
du Japon, dont certaines variétés
produisent de gros fruits mais prati-
quement sans utilisation comestible
du fait de leur astringence excessive.
Même les oiseaux n'en veulent pas !

Variétés

Bien que cultivé depuis des temps très anciens, le coing semble être le fruit ayant connu le moins de modifications dans son aspect et dans ses caractéristiques. Les quelques variétés commercialisées aujourd'hui restent les mêmes que celles du siècle passé :



- Le coing «Champion», obtenu au 19^{ème} siècle, au New Jersey, présente des fruits piriformes, de calibre moyen, mûrs fin octobre ou début novembre. La chair légèrement jaune, tendre, juteuse et très aromatique, fait de ce fruit un accompagnement idéal des viandes ; il est également parfait pour la pâte de coing. L'arbre, de vigueur moyenne, fertile, présente une forme régulière. Rustique, il compte parmi les plus résistants aux maladies.

- Énorme, le fruit très lourd (jusqu'à 1,5 kg !) du coing 'Monstrueux de Vranja' est originaire de Yougoslavie où il fut obtenu en 1898. Allongé et ventru, ce fruit énorme, à chair jaune blanchâtre, côtelé et piriforme offre une chair ferme, délicatement parfumée ; ils sont bons pour la cueillette vers la mi-octobre. L'arbre au port semi-érigé est productif et vigoureux.

- Le «coing du Portugal» est, lui, d'origine inconnue, probablement méditerranéenne. L'épiderme de son fruit, doré et très duveteux, camoufle une chair cassante, jaune et très parfumée idéale pour la préparation de gelée et de liqueurs. L'arbre de forme buissonnante donne une production moyenne de coings côtelés qui arrivent à maturité début octobre.

Bien que désuète, la production française de coing atteint tout de même quelques milliers de tonnes.

La culture du cognassier à fruits est surtout pratiquée en France dans de petits vergers ou sur des arbres isolés, principalement dans le Sud-Est (, Drôme,

Vaucluse, Bouches du Rhône, Lozère, Gard, Ardèche) et le Nord-Est (Bas-Rhin, Meurthe-et-Moselle, Côte-d'Or).

Chez les pépiniéristes :

- Cognassier d'Angers : bonne productivité
- Champion,
- Monstrueux de Vranja et Géant de Leskovats, d'origine balkanique à très gros fruits.

Variétés sélectionnées pour leur intérêt agronomique de porte-greffe pour poirier :

- de Provence : résistant au calcaire ; parfum prononcé
- de Fontenay : résistant au froid

Culture

Un petit arbre facile à cultiver

Sol & Climat

La grande diversité variétale permet l'adaptation à toutes les régions de France : Bien qu'il préfère une exposition au soleil, le coing résiste aux plus grands froids (difficile en dessous de -15°C) et prospère dans tous les sols, à condition qu'ils soient un peu frais et non calcaire...

Fumure recommandée.



feuille de cognassier

Entretien

Il n'exige pas de taille particulière et se multiplie facilement par semis, bouturage, greffage sur cognassier commun ou poirier franc.

Plantation, rempotage : automne.

L'arbre de 3 à 5 m de haut est assez proche du néflier. Les branches grêles sont flexibles, les feuilles caduques sont simples et un peu argentées en dessous, les fleurs d'un blanc rosé solitaires à l'extrémité des jeunes rameaux apparaissent en mai.

L'arbre, de vigueur moyenne, fertile présente une forme régulière.



Port de l'arbre

Maladies

Plante refuge grâce au duvet de ses feuilles pour de nombreux auxiliaires : coccinelle, chrysopes et syrphes.

Rustique, il n'est guère sujet aux maladies. On peut néanmoins craindre le monilia, la tavelure, les pucerons.



fruits momifiés par le monilia

Gastronomie

Usage

A la différence du coing cultivé en Asie Mineure, qui peut être consommé cru, celui que l'on trouve en France doit être préparé avant d'être consommé.

Récolte

Dans des conditions favorables, la production peut atteindre 100kg par arbre.

Les fruits sont recouverts d'un duvet blanchâtre qui ne se détache aisément qu'à maturité parfaite, de septembre à début novembre, selon les régions et variétés.



Avant tout, il faut essuyer le duvet floconneux, qui part facilement si le coing est mûr. Puis le couper en quartiers et en retirer les pépins. Le voilà prêt pour de multiples usages. Attention ! ne les pelez pas, la peau étant chargée de substances aromatiques et colorantes.

En Orient, d'où il nous vient, il est cuisiné comme un légume : salé, farci comme le poivron ou dans les ragoûts, tajines et currys.

En France, c'est en préparations sucrées, alcoolisées et en confiserie que les recettes traditionnelles

abondent. Gelée, pâte, vin, célèbre Cotignac d'Orléans (gelée très consistante coulée dans des moules). Préparé en gratin avec des pommes, des poires et des fruits secs, il fait un délicieux dessert.

Enfin, des tranches de coing revenues dans du beurre accompagnent très bien les volailles et le gibier.



Conservation

Il se récolte le plus tard possible à l'automne car les fruits ne mûrissent et ne grossissent que sur l'arbre.

Les fruits sains peuvent être conservés plusieurs mois au réfrigérateur ou quelques semaines au fruitier. Quoiqu'il en soit, toujours à l'écart des autres fruits qui risqueraient d'en prendre l'odeur et se conserveraient moins bien.

Le saviez-vous ?

le mot «marmelade» vient du portugais «marmelo», coing.

Tanins & pectines

Les bienfaits

Le sirop de coings et le «suc» de coings sont inscrits à la pharmacopée et utilisés traditionnelle-

ment pour leurs **propriétés astringentes et anti-diarrhéiques.**

En effet, le coing est riche en tanins, qui ralentissent le transit intestinal et ses pectines sont capables de retenir une grande quantité d'eau.

De plus, du fait de leur action astringente, les

tanins du coing jouent **un rôle protecteur sur la muqueuse intestinale.**

Enfin, autres actions bénéfiques du coing : ses pectines peuvent absorber et **inhiber les toxines**, et ses tanins possèdent **une action antiseptique.** Des effets intéressants pour lutter contre des bactéries

ou des germes indésirables, souvent présents en cas de diarrhée.

Les pectines, gélifiées par la cuisson, et les fibres insolubles présentes peuvent aussi **favoriser une baisse de l'index glycémique et du taux de cholestérol sanguin.**

Une nécessité médicale

Les apothicaires ont fait de nombreuses compositions en y associant souvent le miel.

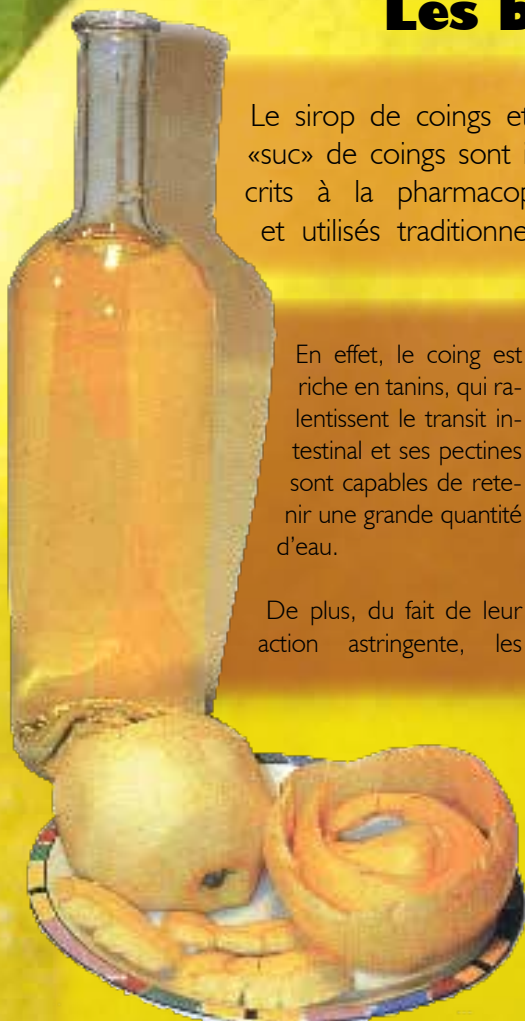
F. du Port recommande d'ailleurs à Louis XIV « *Et qu'après le repas, pour*

son lent estomac, Il mange nèfle et poire ou bien le Cotignac ».

Autrefois, la fabrication de l'eau de coing était une nécessité médicale dans les campagnes, car elle seule, jusqu'à une période très récente, permettait de soigner les maux liés à la digestion.

Pour faire votre Eau de coing :

couvrir les fruits râpés d'une eau-de-vie blanche, laisser macérer tout l'hiver, y ajouter du sucre après filtration.



Nutrition

Il s'agit d'un fruit assez peu chargé en glucides (ou sucres) et en protéines ; les lipides (ou graisses) n'y sont présents qu'à l'état de traces.

De ce fait, **l'apport énergétique du coing reste très modéré : 28 kcalories aux 100 g.**

Cependant, ce fruit étant toujours consommé cuit, il est donc pratiquement toujours additionné de sucre, ce dont il faut tenir compte.



La chair du coing renferme de nombreux minéraux et oligo-éléments : du potassium en abondance, du phosphore, du calcium, du magnésium, du fer et du cuivre, et des traces de zinc, de cuivre, de manganèse, de fluor.

Le taux de **vitamine C** du coing est similaire à celui de la cerise, et nettement au-dessus de la pêche, de la poire

ou de la pomme. Mais elle est en grande partie détruite par la chaleur, et ceci d'autant plus que la cuisson se prolonge.

Des **vitamines du groupe B** sont également présentes, à des taux assez proches de ceux des autres fruits frais.

Enfin, il faut noter la présence, en très petite quantité, de **pro-vitamine A**.

Usages divers

Dans le bassin de la Garonne, les arbres servaient à signaler les endroits où le sol s'affaissaient dans les terrains calcaires mais le plus souvent à délimiter les propriétés, à tel point que mot même de cognassier signifiait « limite de parcelle ».

Depuis 1960, les clones subspontanés se raréfient avec l'arrachage des haies.

Les graines du cognassier, qui renferment 15 % d'huile et 20 % de mucilages, sont utilisées en cosmétologie.



Le coing

Famille : Rosacées
Espèces : Pomées

Genre : *Cydonia* (de Cydon, ville de Crète, dont les vergers de cognassiers soulevaient l'admiration.)

Il n'a jamais été un fruit vedette...

En fait, le coing est un fruit oublié par excellence. Peut-être parce que sa chair dure et astringente le rend im-mangeable frais. Mais cette façon de se faire désirer ne pourrait-elle pas, à l'inverse, constituer un attrait, un défi à relever, tant il faut travailler patiemment pour enfin goûter la saveur de sa chair... ?

Le cognassier est pourtant un arbre de caractère, avec ses branches noueuses parsemées de fruits jaune doré, qui

a connu ses heures de gloires à travers l'Histoire. Des mythologues pensent d'ailleurs que la fameuse « pomme d'or » du jardin des Hespérides était un coing, tant il en a la couleur. Tandis qu'au XVII^e siècle, la demande surpassa l'offre en Angleterre.

De culture facile, il est de temps de redonner au coing sa place dans nos jardins et cuisines.

Dans la Grèce Antique,

le coing est vénéré ; il est symbole de bonheur, d'amour et de fécondité. Avant d'entrer dans le lit nuptial, la nouvelle mariée se devait de manger ce fruit dédié à Vénus. Au XVI^e siècle encore, Shakespeare mentionne le coing à propos du banquet nuptial de Roméo et Juliette.

Origine : Iran

Originaire des bords de la Mer Caspienne, le coing était déjà très cultivé autour de Babylone 4 000 ans avant notre ère.

Par la suite introduit en **Perse**, au **Turkestan** puis en **Asie Mineure**, il atteint la **Grèce**, où on le mange fourré au miel, 8 siècles environ av. J.-C. Rapidement cultivé en **Italie** (qui l'appelle « pomme cotonneuse » à cause de sa peau duve-teuse), il s'installe en **France** avec les

Romains, qui l'utilisaient aussi en parfumerie.

