

## Fruits comestibles & toxiques du Massif de Fontainebleau

par

Jean VIVIEN

Ancien Président de l'Association des Naturalistes de la  
Vallée du Loing et du Massif de Fontainebleau

«En octobre, les bois sont comme un grand fruitier  
«Où l'automne a vidé sa corne d'abondance :  
«Du haut des arbres roux qu'un vent léger balance,  
«Faïnes, sorbes, glands mûrs pleuvent dans le sentier».

André THEURIET

En 1930, les Naturalistes Charles FAUVELAIS et Lucien WEIL avaient fait paraître dans les «Travaux des Naturalistes de la Vallée du Loing» un mémoire intitulé : «Sur les fruits comestibles rencontrés en Forêt de Fontainebleau».

Cet article, solidement documenté, écrit par des gens qui connaissaient bien et la nature et notre «Antique Forêt de Bière» (DALMON dixit) parce qu'ils la fréquentaient assidument et attentivement, conserve encore de nos jours un intérêt indiscutable. Mais depuis sa parution, remontant à près d'un demi-siècle, des modifications et des additions nous semblent souhaitables à apporter à ce travail de base dont nous avons publié une première révision au Bulletin des Amis de Bourron-Marlotte en 1978.

Outre les fruits comestibles dont nous reprendrons l'inventaire, nous nous efforcerons d'attirer l'attention sur certains autres dont l'absorption risquerait de conduire les imprudents à des intoxications plus ou moins graves, quelques-unes pouvant néanmoins mener vers une issue fatale, surtout chez des jeunes enfants victimes de leur gourmandise et de leur ignorance.

Nous y ajouterons aussi les noms de quelques végétaux aptes à fournir un apport non négligeable à nos repas sous forme de «légumes» sains, poussés sans le secours souvent regrettable d'engrais chimiques ou autres fertilisants plus ou moins dangereux pour notre santé.

### FRUITS COMESTIBLES ARBRES

— *Alises* : ces fruits au goût agréable sont portés par le Sorbier torminal (*Sorbus torminalis*) ; il faut les consommer après les premières gelées d'automne. On les vendait autrefois sur le marché de Fontainebleau. Cet Alisier n'est pas rare en forêt : on le rencontre en de nombreux cantons tels que la Butte-du-Montceau, le Mont-Andart, le Mont-

Pierreux, le Bois-Gauthier, le Mont-Saint-Germain, le Chêne-aux-Chiens, etc.

Un autre Sorbier, voisin du précédent, l'Alouchier ou Alisier blanc (*Sorbus aria*) est très rare dans notre région ; nous en connaissons dans le Petit-Mont-Chauvet, la Plaine-des-Pins, mais ses fruits arrivent rarement à maturité.

L'Alisier de Fontainebleau ou Sorbier à larges feuilles (*Sorbus latifolia*), considéré comme une rareté dans nos Flores, est fréquent un peu partout dans le Massif. Ses fruits sont également comestibles, mais de médiocre qualité. Je me souviens qu'étant enfant, mes parents, comme beaucoup d'autres familiers de la forêt à cette époque lointaine, les appelaient des «baguenaudes».

Le Sorbier des oiseleurs (*Sorbus aucuparia*) prolifère dans le Grand-Jarrier, par exemple ; les oiseaux apprécient ses fruits qui sont amers à nos palais délicats. Ces fruits sont disposés en grappes très décoratives et l'arbre est fréquemment planté le long des rues de certaines agglomérations.

— *Cormes* : ce sont les fruits du Cormier ou Sorbier domestique (*Sorbus domestica*), arbre au bois très dur et pouvant vivre jusqu'à 600 ans. Il est très rare à Fontainebleau et fructifie à intervalles irréguliers. Nous n'en connaissons que quelques exemplaires : dans les Monts-de-Fays (couvert de fruits en octobre 1973), les Barnolets, les Petites-Mares, près de la Mare du Parc-aux-Bœufs (le plus gros du Massif, 1,45 m de circonférence). Les Cormes, qui ressemblent à de petites Poires, ne sont mangeables qu'après les gelées automnales ; mêlées à des Pommes ou à des Poires sauvages, elles servaient à faire une boisson acceptable dans certaines régions de France (en Creuse, par exemple) ; on en distillait également le marc. La Corne verte est d'une âpreté abominable : pourrait changer de sexe celui qui serait capable de manger sept Cormes vertes d'affilée, racontait-on !...

— *Châtaignes* : elles sont connues de tout le

monde et leur ramassage donne lieu chaque saison à d'agréables randonnées sylvestres, utiles autant que profitables. Le Châtaignier (*Castanea sativa*) est localisé principalement sur les monts ou plateaux silico-calcaires (Butte-du-Montceau, la Malmontagne, le Haut-Mont, le Mont-Ussy, etc.). C'est certainement à notre époque le fruit le plus recherché dans nos bois.

— *Faines* : les fruits du Hêtre (*Fagus silvatica*) ont un goût rappelant un peu celui de la Noisette. Ils peuvent remplacer cette dernière dans la confection de certains nougats. Autrefois on en tirait une huile douce et légère. Toutefois l'absorption d'une trop grande quantité de ces graines a donné lieu parfois à de sérieuses indispositions.

— *Glands* : différentes espèces de Chênes (*Quercus pedunculata*, *Q. sessiliflora*, *Q. pubescens*) fournissent ces fruits qui ne sont pas mangeables ; néanmoins ils furent utilisés après avoir été séchés et grillés comme succédané du café devenu rare au cours des périodes difficiles de notre histoire encore présentes à nos mémoires. Notons au passage que l'année 1976 fut celle d'une « glandée » inhabituelle, ce qui permit aux enfants des écoles de ramasser en quelques heures plus d'une tonne de semences destinées aux parcelles forestières fraîchement préparées à la régénération naturelle (opération organisée conjointement par l'Office National des Forêts et la Société des Amis de la Forêt de Fontainebleau le 27.10.76).

— *Merises* : elles sont produites par le Merisier ou Prunier des oiseaux (*Prunus avium*) et ressemblent à des Cerises en miniature. Cette essence, remarquable au printemps au moment de sa virginale floraison, se trouve çà et là au sein de nos futaies. Il n'est pas toujours facile d'en faire récolte, nos amis les oiseaux s'en chargent bien avant nous.

— *Noix* : le Noyer commun (*Juglans regia*) est absent de la Sylve fontainebleaudienne, mais celui d'Amérique (*Juglans nigra*) se rencontre au Bois-la-Dame, le long de la « Promenade de Samoie » en bordure de la Seine ; ses noix sont comestibles, mais l'extraction de l'amande est particulièrement difficile, la coque étant épaisse et très dure.

— *Pommes* : le Pommier sauvage (*Malus silvestris* = *M. acerba*) n'est pas très abondant ; ses fruits ne sont guère consommables que transformés en compotes, en prenant la précaution de les mélanger avec quelques Pommes du jardin ; les gardes forestiers d'antan en faisaient une boisson, cidre de qualité inférieure.

Il arrive de rencontrer, mais rarement, un ancien Pommier cultivé (*Malus communis*) retourné à l'état sauvage, mais dont les fruits sont le plus souvent dégénérés.

— *Poires* : le Poirier sauvage (*Pirus communis*) est excessivement rare en Forêt de Fontainebleau ; on en connaît en Forêt de Barbeau, sur la rive droite de la Seine.

— *Prunes* : une variété du Prunier domestique (*Prunus insititia*), s'est glissée dans les taillis de bornage (Plaine-des-Pins, Mont-Pierreux) ; ses fruits sphériques sont un peu plus gros qu'une Prunelle.

## ARBUSTES ET ARBRISSEAUX

— *Amélanchier* (fruits de l') : il s'agit de ceux d'*Amelanchier rotundifolia* = *A. vulgaris*, connus aussi sous la dénomination vulgaire de « Culs-de-chaudron », à cause de leur forme. Sous nos climats, l'arbuste est frêle et donne au printemps d'agréables fleurs blanches qui aident à le faire découvrir souvent accroché dans une faille rocheuse ; les feuilles font suite à la floraison. Quoique peu abondant, il est présent à peu près dans tous les « rochers » du Massif : Rocher d'Avon, Mont-Aigu, Mont-Aiveu, Restant du Long-Rocher, Mont-Merle, Rocher Boulligny, Gorge-aux-Merisiers, Rocher des Hautes-Plaines, Fort-des-Moulins, Massif des Trois-Pignons, Rocher Gréau à Saint-Pierre-lès-Nemours, etc.

— *Airelles Myrtilles* : ces fruits, les Brinbelles des montagnards, sont d'un noir bleuâtre, un peu aplatis au sommet. Ils sont si petits qu'en montagne où ils abondent, on les recueille à l'aide d'un peigne spécial, véritable râteau minuscule. Mais à Fontainebleau, *Vaccinium myrtillus* n'est pas suffisamment courant pour nécessiter l'usage d'une telle technique. Néanmoins on peut découvrir l'Airelle dans le Grand-Mont-Chauvet, le Mont-Jussieu, la Plaine-du-Rosier, où s'étalent quelques taches fleurissantes et fructifiantes les années favorables. Cette baie fournit un excellent dessert ; elle permet la confection d'une confiture très estimée. Elle possède d'indiscutables propriétés médicinales, et tout particulièrement, celle d'améliorer la vision nocturne.

— *Cenelles* : ce sont les fruits de l'Aubépine ou Epine blanche, dont les deux espèces hantent nos taillis et nos haies : *Crataegus monogyna* et *C. oxyacantha*. Celle-là est très commune partout, celle-ci beaucoup moins fréquente. Elles se différencient l'une de l'autre d'abord par la découpe des feuilles, mais surtout par le nombre de leurs noyaux : un seul pour *monogyna*, 2, quelquefois 3 pour *oxyacantha*. Ces arbustes peuvent atteindre un âge avancé : 500 ans ! Ces deux espèces poussent en mélange sur les rives de la Seine, dans le parc du château de la Rivière, à l'emplacement de l'ancien village de Saint-Aubin.

— *Cornouilles* : c'est une drupe d'un beau rouge, au goût assez agréable et ayant des propriétés astringentes. Le Cornouiller mâle (*Cornus mas*) est extrêmement rare en forêt où nous le connaissons aux abords du Point de vue du Camp de Chailly, à la Tête-à-l'Ane (pas très loin du Cr. de la Libération)

dans la Plaine-des-Pins (près du Cr. de Maintenon), dans le Mont-aux-Biques.

– *Cynorrhodons* : c'est le nom attribué aux fruits des différentes variétés d'Eglantiers (*Rosa canina*, *R. arvensis*, etc.). D'un beau rouge luisant et comme vernissé, cette pomme d'Eglantier, un faux fruit en réalité, est formée par le calice persistant, charnu à maturité, qui contient les akènes entourés de poils délicats, très fragiles («poil-à-gratter»); convenablement préparé, le Cynorrhodon sert à confectionner dans certaines régions, d'acceptables confitures.

– *Epine-vinette* (fruits de l') : il s'agit de *Berberis vulgaris*, arbuste épineux, végétant çà et là dans notre Massif : autour du Cr. de Maintenon, dans le Champ-Minette et le Polygone, près de la Faisanderie, au Calvaire, sur le Mail d'Henri-IV, près de la Roche Colinet, dans le Rocher Cuvier-Châtillon (Route de Luxembourg), etc. Ses fruits ont été utilisés à faire de la confiture.

– *Framboises* : elles sont produites par la Ronce Framboisier (*Rubus idaeus*) ; on la rencontre parfois sous forme de buissons, souvent échappée de quelque jardin de bornage, ou apportée là par un oiseau : Route du Prince, Route des Ventes-Rigaud ; Route Gustave, etc.

– *Genièvre* (baies de) : celles-ci sont les petits cônes à écailles charnues du Genévrier (*Juniperus communis*), arbuste aux feuilles piquantes ; il habite plateaux, landes et callunaies arides. La plus célèbre Junipéraie est celle de Baudelut, près d'Arbonne.

Les baies de Genièvre sont amères, mais aromatiques, elles n'arrivent à maturité qu'au bout de dix-huit mois à deux ans. Dans le Nord de la France, elles sont la base d'une liqueur comparable au gin anglais. Elles parfument la choucroute et peuvent être utilisées comme condiments : par exemple «mises dans le bec d'un Merle pour lui donner du goût».

– *Groseilles* : les grappes que porte le Groseillier rouge (*Ribes rubrum*) sont familières à tous, mais ne sont pas abondantes en forêt : Bois-Gauthier, Quinconce, Plaine-des-Pins, etc.

– *Groseilles à maquereau* : on les cueille sur les rameaux du Groseillier épineux ou à maquereau (*Ribes uva-crispa*) : elles sont petites, d'un blanc verdâtre, mais comestibles. C'est un arbrisseau assez rare : Bois-Gauthier, Champ-Minette, Vallée de la Solle, Plaine et Butte Saint-Louis, Plateau de la Belle-Croix, Vallée-aux-Cerfs, Plaine de Baudelut (Arbonne), etc.

– *Mûres* : ce sont les fruits bien connus de diverses espèces de Ronces (*Rubus fruticosus*). Elles sont récoltées régulièrement chaque année et sont dégustées crues ou en confiture ou en gelée.

– *Nèfles* : les fruits du Néflier (*Mespilus germanica*), appelés «Culs-de-Chiens» dans tout l'Est de la France et jusque dans l'Aube et l'Yonne, composent un dessert assez recherché, après une gelée les ayant rendus blets. C'est un arbuste épineux assez répandu dans la plupart des triages forestiers.

– *Noisettes* : le Noisetier ou Coudrier (*Corylus avellana*) fournit de délicieuses amandes qui font le régal des enfants et ... des écureuils. C'est une espèce exigeant beaucoup de lumière, aussi ne la rencontre-t-on qu'en bornage, dans les haies et les taillis de lisière, mais rarement à l'intérieur des futaies. La Noisette peut fournir une huile agréable au goût.

– *Pêches* : il arrive de rencontrer le Pêcher (*Prunus persica*), sujet issu d'un noyau jeté à terre par quelque promeneur, certains arbustes fructifient quelquefois (Grand-Parquet, Rocher Cuvier-Châtillon).

– *Prunelles* : ce sont les fruits du Prunellier (*Prunus spinosa*), arbrisseau très commun, vulgairement appelé Epine noire, à cause de la couleur noirâtre de son écorce. Les Prunelles ne sont mangeables qu'après les gelées, avant, elles sont trop âpres. Elles servent aussi à la confection d'une eau-de-vie assez agréable.

– *Sureau* (baies du) : les fruits noirs du Sureau (*Sambucus nigra*) ne doivent pas être mangés crus, car ils jouissent de propriétés purgatives, mais cuits, ils peuvent fournir une excellente confiture. Ce végétal est plutôt clairsemé dans notre Massif, le plus souvent il s'est installé dans certaines clairières, en bornage ou au voisinage des habitations.

– *Viorne Lantane* (baies de la) : la Viorne flexible ou Mancienne (*Viburnum lantana*) donne de petits fruits rouges, puis noirs qui peuvent être consommés. Elle préfère les endroits découverts, les taillis du pourtour.

## PLANTE HERBACEE

– *Fraises* : ce n'est pas le fruit proprement dit du Fraisier (*Fragaria vesca*) qui est consommé, mais le réceptacle charnu au parfum délicieux, apprécié de tous, petits et grands.

## FRUITS NON COMESTIBLES OU VENENEUX

Si notre massif forestier est riche en fruits pouvant être utilisés pour notre alimentation, plusieurs étant d'excellents comestibles, on y rencontre aussi de nombreuses plantes dont les fruits sont suspects et même dangereux.

Apprenons donc à les bien connaître. Nous citons les suivantes :

– l'*Arum tacheté* (*Arum maculatum*) ou Gouet

ou Pied-de-veau, est commun dans de nombreux sous-bois, ses baies sont vénéneuses.

– la *Belladone* (*Atropa belladonna*) contient de l'atropine utilisée à faible dose pour dilater la pupille avant l'examen des yeux, c'est une plante des plus dangereuses (quinze à vingt baies peuvent entraîner la mort d'un homme adulte) que l'on rencontre en forêt : Mont Saint-Germain, Cr. de la Table du Grand-Maître.

– la *Bryone* (*Bryonia dioica*) ou Navet du diable, plante grimpante de la famille du Melon et du Potiron, est très toxique également, puisque quinze de ses fruits tueraient un enfant.

– les différents *Chèvrefeuilles* (*Lonicera* sp.) tous vénéneux, y compris le Camérisier (*L. xylosteum*), moins connu.

– le *Cornouiller sanguin* (*Cornus sanguinea*) ou Bois-Punais, se distingue de la Bourdaine par son écorce sans lenticelles.

– le *Cucubale* (*Cucubalus baccifer*), faiblement toxique, ne se rencontre pas fréquemment en forêt.

– le *Fragon* (*Ruscus aculeatus*) ou Petit Houx se plait tout particulièrement à l'ombre de nos vénérables futaies, malgré ses origines méditerranéennes, c'est un petit arbrisseau toujours vert, aux tiges raides et dressées, issues d'une souche rhizomateuse, ses ultimes rameaux – que l'on prend ordinairement pour des feuilles – sont aplatis, rigides et piquants. On leur donne le nom de cladodes ou phyllocladies, les fleurs verdâtres, visibles en hiver, sont fixées sur les cladodes, elles donnent naissance à des baies rouges, de la grosseur d'une petite cerise, elles sont toxiques. Les jeunes pousses tendres peuvent être mangées comme des Asperges.

Rappelons qu'en 1942 un arrêté du Secrétaire d'Etat au Ravitaillement mentionna les graines du Fragon dans la liste des produits autorisés comme succédanés du café !

– le *Gui* (*Viscum album*) très abondant par places, attaque la plupart des arbres fruitiers et forestiers. Les Grives en dispersent sa graine.

– le *Houx* (*Ilex aquifolium*) dont les baies sont purgatives, mais recherchées par certains oiseaux (Merles, Bouvreuils, etc.).

– les graines de l'*If à baies* (*Taxus baccata*) sont entourées d'une pulpe d'un rouge vif ayant l'apparence d'une baie. Leur chair n'est pas comestible, le feuillage de l'If est toxique pour l'Homme et le Cheval, beaucoup moins pour le bétail. Ce végétal, rappelant un peu le Sapin, est rare en forêt. De très vieux exemplaires dressent leurs sombres silhouettes dans le parc du château de Belle fontaine, en lisière

du Bois de la Madeleine, des isolés sont visibles dans le Nid-de-l'Aigle, le Long-Rocher, la Mare-aux-Evées, la Plaine-des-Pins.

– le *Lierre* (*Hedera helix*) est abondant partout, des lianes centenaires se hissent le long des «vieilles écorces» : la plus grosse que nous connaissons accuse une circonférence de 85 cm (au Bas-Bréau). Ses fruits, qui passent du vert au noir, contiennent des graines toxiques.

– le *Mahonia* (*Berberis aquifolia*), aux feuilles composées, coriaces, aux fruits d'un noir bleuâtre, s'est installé dans nos sous-bois, comme dans la Plaine-des-Pins.

– les *Morelles*, comme la *Morelle noire* (*Solanum nigrum*) et la *Douce-Amère* (*S. dulcamara*), toutes très vénéneuses.

– le *Muguet* (*Convallaria maialis*), dont les grelots au parfum si suave se transforment par la suite en baies rouges fort toxiques.

– les *Nerpruns* : le *Nerprun purgatif* (*Rhamnus cathartica*) et le *Nerprun Bourdaine* (*Frangula alnus*) donnent tous deux de petites baies vertes d'abord, puis rouges et noires enfin qui se révèlent purgatives, donc non comestibles, ils se différencient par la nervation de leurs feuilles, et surtout par le nombre de leurs noyaux : quatre chez le premier nommé, et trois seulement chez le second.

– la *Phytolaque* (*Phytolacca americana* = *P. decandra*), ou Herbe à la laque, a envahi toutes les clairières sylvatiques depuis plus d'un demi-siècle, on la reconnaît facilement à ses hautes tiges rouges, ses larges feuilles ovales rougissant en fin de saison, et à ses grappes de fleurs rosées, ces dernières se transforment en baies d'un noir foncé, ce qui lui a valu aussi le nom de Raisin d'Amérique ; celles-ci, en s'écrasant, produisent un suc rouge violacé, très tachant, utilisé autrefois dans son pays d'origine pour colorer les vins ; c'était une opération frauduleuse, étant donné leurs propriétés purgatives.

– la *Pyracanthe* (*Pyracantha coccinea*) ou Buisson ardent, est plantée depuis quelques années dans certains carrefours aménagés par l'Office National des Forêts (exemple : celui de la Croix de Franchard), ses petits fruits rouges font les délices de la gent ailée, des Merles en particulier.

– différents *Pruniers* : le *Prunier Mahaleb* (*Prunus mahaleb*) ou Bois de Sainte-Lucie ou Faux-Merisier, le *Merisier à grappes* (*Prunus padus*) ou Bois-puant ou Putiet, le *Prunier tardif* (*Prunus serotina*) portent des baies amères et acerbés, leur âpreté les fait rejeter immédiatement. Les deux premiers ne sont d'ailleurs pas communs, quant au troisième, après des essais d'implantation en forêt, il abonde dans certaines parcelles : le Fourneau, les Mares-de-By, par exemple.

– le *Sceau-de-Salomon* : il s'agit de deux espèces voisines (*Polygonatum odoratum* = *P. officinale* = *P. vulgare*, et *Polygonatum multiflorum*), baptisées communément Faux-Muguet ou Muguet-bâtard, leurs fruits d'un bleu noirâtre sont toxiques.

– la *Symphorine* (*Symphoricarpos rivularis* = *S. racemosus*), naturalisée dans les bosquets en bordage de la ville et des communes riveraines, ses fruits, de la taille d'une cerise, sont blancs et contiennent quatre graines.

– le *Tamier* (*Tamus communis*) ou Herbe-aux-Femmes-battues, dont la souche noirâtre s'allonge en forme de Navet, sa tige vrillante porte des feuilles cordiformes, ainsi que des baies rouges et luisantes, non comestibles. Les propriétés anti-ecchymotiques de cette plante sont connues depuis les temps lointains (son nom populaire en fait foi).

– le *Troëne* (*Ligustrum vulgare*) a des grappes de baies noires non comestibles, elles semblent d'ailleurs peu appréciées des oiseaux.

– la *Viorne Obier* (*Viburnum opulus*) ou Faux-Sureau, porte des fruits d'un rouge vif à maturité qui ne doivent pas être mangés.

#### AUTRES COMESTIBLES LEGUMES ET SALADES

Outre les fruits dont nous avons parlé ci-dessus et les champignons – que nous laisserons volontairement de côté ici – les Grands Bois et leurs abords

peuvent nous procurer d'autres produits naturels dont voici un aperçu succinct :

– les *Asperges* (*Asparagus officinalis*) dont les jeunes pousses ou turions sont très recherchées par de nombreux amateurs, le plus souvent dans les fossés ou sur les talus bordant nos routes (mais attention à la pollution ! car certains bas-côtés sont parfois arrosés avec des herbicides par les services de la voirie).

– les jeunes «crosses» de la *Fougère impériale* (*Pteridium aquilinum*) peuvent être consommées à la façon des Asperges.

– le *Houblon* (*Humulus lupulus*) dont on déguste les premières tiges vrillantes en salade après les avoir blanchies, ce sont les «Asperges de savetier» de nos campagnes.

– la *Mâche* ou *Doucette* (*Valerianella olitoria*) fournit aussi de tendres salades.

– les *Pissenlits* (*Taraxacum officinale*) nous offrent au printemps d'alléchantes salades dépuratives et ... économiques.

– la *Raiponce* (*Phyteuma spicatum*) dont les racines sont excellentes accommodées en salade.

Comme on le voit par ces quelques exemples, la ménagère avisée peut varier agréablement ses menus en faisant appel à nos simples sylvatiques ou champêtres.