



Le framboisier

Rubus idaeus

Qui ne connaît ce petit arbrisseau aux fruits délicieux, rouges et juteux, qui apparaissent dès le début de l'été puis souvent, une seconde fois, à l'arrivée de l'automne ? Poussant naturellement dans nos régions, le framboisier se rencontre ici et là, à la lisière des forêts, dans les clairières ou au bord des chemins. Les framboises sont particulièrement appréciées pour leur goût sucré, légèrement acidulé et rafraîchissant. On en prépare de délicieuses tartes, confitures, gelées, sorbets, sirops, coulis... ainsi qu'une très bonne liqueur et elles aromatisent agréablement le vinaigre.

Mais savez-vous qu'autrefois, les framboises n'étaient pas rouges, mais blanches, du moins, si l'on en croit la légende ? Et de fait, l'histoire raconte qu'Ida, l'une des deux nourrices chargées d'élever Zeus, s'écorcha le sein sur les épines d'un framboisier en voulant cueillir une framboise pour calmer une grosse colère de l'enfant. Son sang jaillit et teignit à tout jamais les fruits autrefois blancs. Connu depuis l'Antiquité sous le nom de Ronce du Mont Ida, le framboisier qui apprécie l'altitude, poussait en abondance sur cette montagne, la plus haute de la Crête où naquit Zeus, le dieu suprême de la mythologie grecque. Mis au monde au fond d'une caverne et élevé dans le plus grand secret, celui-ci échappa à l'emprise de son père, le terrible Cronos, qui dévorait chacun de ses enfants dès leur naissance afin de ne pas avoir à partager son pouvoir.

Petit arbrisseau ne dépassant guère 1,50 m à 2 m, le framboisier atteint facilement dix ans d'âge et si les tiges meurent déjà au bout de deux ans après avoir fleuri et fructifié, la souche, robuste, drageonne fortement et forme chaque année de nouveaux rameaux ! Tout comme celles de la ronce, proche parente aux fruits noirs, les tiges et les nervures des feuilles sont couvertes de petits aiguillons. Mais la face inférieure des feuilles, blanchâtre et cotonneuse, nettement plus claire que la face supérieure, permet de distinguer le framboisier à coup sûr, même en l'absence de fruits !



Espèce indigène, de lumière ou de mi-ombre, il pousse spontanément dans nos régions où la fraîcheur du climat lui convient bien. Il supporte mal la sécheresse mais apprécie toutefois les sols bien drainés. Le froid et le gel ne lui faisant pas peur, on le trouve fréquemment aussi plus en altitude, où il produit, paraît-il, des fruits plus parfumés qu'en plaine. Aimant la compagnie du hêtre, du sorbier et du sureau, il "serait en communication" et échangerait diverses substances avec ces derniers grâce à un vaste réseau de champignons mycorhiziens. Ces derniers, vivant en association avec leurs racines, s'étendent largement dans le sol et apportent eau et éléments nutritifs difficilement accessibles tout en permettant des échanges de substances diverses voire de médiateurs chimiques des uns vers les autres.

Tout comme la ronce, le framboisier fait partie de la famille des rosacées. Les feuilles, composées de 3 à 7 folioles dentées sont munies de deux stipules à la base. Les fleurs, qui apparaissent à la fin du printemps sont également blanches. Composées de 5 sépales et 5 pétales, elles possèdent de nombreuses étamines et de nombreux pistils, les organes femelles. Chacun de ceux-ci donnant naissance à un tout petit fruit charnu à noyau, une drupéole, la framboise est en fait un fruit multiple, composés de plusieurs mini-drupes rassemblées sur un même petit promontoire conique. Les oiseaux friands de framboises en assurent la dissémination tandis que la multiplication végétative assure le développement des peuplements.

Particulièrement apprécié pour son fruit, le framboisier est cultivé de longue date. Des cultivars ont ainsi été sélectionnés au fil du temps, produisant des fruits de tailles, de saveurs et de couleurs variées (jaunes, oranges ou rouges), avec une ou deux périodes de fructification par an. Ainsi, les variétés dites remontantes, fructifient deux fois sur l'année, la première en septembre et la seconde en juillet de l'année suivante alors que les variétés non remontantes ne fructifient qu'une seule fois, mais de façon plus abondante, en juillet de leur deuxième année.

Si les fruits sont très appréciés des humains, c'est tout un cortège d'animaux qui vivent en relation avec le framboisier. Les fruits attirent de nombreux oiseaux alors que les fleurs, riches en nectar, sont abondamment visitées par les abeilles, bourdons et autres insectes qui en assurent la pollinisation. D'autres insectes encore pondent leurs œufs dans ou sur les tiges, feuilles ou fruits et y réalisent une partie de leur cycle de vie, comme le *Lasioptera rubi*, petit diptère, qui se reproduit dans les tiges où il provoque l'apparition de galles bien visibles sur les rameaux de deux ans.

Vinaigre de framboise

- Verser 600 ml de vinaigre de cidre dans une bouteille en verre de 75 cl.
- Ajouter des framboises (en une fois ou au fur et à mesure de la production).
- Laisser macérer trois à quatre mois.
- Filtrer.

Ce vinaigre est excellent en vinaigrette.

Mais le framboisier est aussi une plante médicinale particulièrement intéressante, facile à trouver et à récolter près de chez soi. Les feuilles, utilisées de préférence avant la période de floraison, se sèchent sans difficulté et regorgent de propriétés médicinales. Elles donnent une agréable tisane qu'il faut toutefois filtrer avec soin pour éviter de voir l'une ou l'autre épine se planter dans la gorge ou les voies digestives ! En usage externe, on l'utilise sous forme de gargarisme pour soigner les angines, aphtes... et autres inflammations de la sphère ORL. En usage interne, elle permet de soigner gripes et refroidissements et de lutter contre la diarrhée. Chez la femme, l'infusion de feuilles a aussi la réputation de réguler les règles douloureuses, trop abondantes ou trop fréquentes, ainsi que de tonifier et relaxer le muscle utérin, ce qui peut être mis à profit pour préparer le corps à l'accouchement dès le





Liqueur de framboise

- Faire macérer à l'obscurité 500 g de framboises dans 1/2 l d'eau de vie à 30 ou 40° pendant 15 jours.
- Filtrer.
- Ajouter 300 g de sucre préalablement mouillé d'un verre d'eau.
- Conserver dans un cave fraîche.

dernier mois de grossesse. Les fruits quant à eux sont riches en minéraux divers, en vitamines C et en pectine. Ce sont également de bons diurétiques et d'excellents anti-oxydants. Grâce à leur faible teneur en sucre, ils ont l'avantage d'être autorisés aux diabétiques de type II.

Signalons qu'autrefois aussi, les feuilles légèrement fermentées servaient à préparer un ersatz de thé au goût réputé agréable.

SOURCES

- Le livre des bonnes herbes – Pierre Lieutaghi – Actes Sud
- Le petit Larousse des plantes qui guérissent – François Couplan – Larousse
- Les plantes qui nourrissent, qui guérissent, qui décoorent – Jean-Marie Pelt – Chêne
- Garder les fruits et légumes – Philippe Delwiche & Myriam Verlaet – Nature et Progrès