

Fraxinus excelsior L., 1753 (Frêne commun)

Identifiants : 14287/fraexc

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 13/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Oleaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Scrophulariales ;
- Famille : Oleaceae ;
- Genre : Fraxinus ;

- Synonymes : Ornus moorcroftiana (Wall.) G. Don, Fraxinus moorcroftiana Wall. ex DC, Fraxinus hookeri Wenz ;

- Synonymes français : frêne élevé, grand frêne, frêne à feuilles aiguës, quinquina d'Europe, langue d'oiseau, frêne ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : English ash, European ash, common ash, ash , Bijeli jasen, Veliki jesen ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : {{{-15°C (-20°C), zone 4 ;



- Note comestibilité : **

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Fruit (samares, immatures (verts) : frais (cuits^{μ1}, confits^{1,5(7,12?),8} et/ou aromatisants^{1,5(7,12?),8}) ou séchés (farine¹) ; ou mûres (graines : farine^{μ1}, huile^{5(15)μ}), manne (exsudation/sève)^{5(12?),8(2*)} et feuille (dont pousses et rejets, aromatisantes^{1,8} : jeunes et/ou tendres (crues^{1μ/cuitiesμ1}) ou plus âgées (boissons (dont tisanes¹ (ex : thé noir adulthéré)^{5,8}, et cidre de frêne (frênette)^{8,79})) comestibles.(1*)

Détails :

Cambium (seconde écorce) consommée comme légume^{{{{27(+x)}}}.

Les feuilles^{{{{0(+x)}},{{{27(+x)}}} d'été sont à la base d'une^{{{{27(+x)}}} boisson fermentée^{{{{0(+x)}},{{{27(+x)}}}, la "frênette", fabriquée en France^{{{{0(+x)}},{{{27(+x)}}} ; elles sont parfois ajoutées au thé.

Les très^{{{{0(+x)}}} jeunes fruits^{{{{0(+x)}},{{{27(+x)}}} ailés sont picklés^{{{{0(+x)}}} (confits^{-27(+x)}, par trempage dans l'eau salée et le vinaigre^{{{{0(+x)}},27(+x)}) puis consommés^{{{{0(+x)}},27(+x)} comme condiment^{{{{0(+x)}}} ou^(dp*) comme pickles^{{{{27(+x)}}}.

La plante est aussi la source d'une manne comestible^{{{{0(+x)}}}.(1*)

Les très jeunes clés ou fruits ailés du frêne sont marinés par trempage dans de l'eau salée et du vinaigre puis consommés en condiment. Les feuilles sont parfois ajoutées au thé. Les feuilles sont également utilisées pour une boisson fermentée. Il est également la source d'une manne comestible



(1*)les parties vertes du Frêne (essentiellement fraîches, jeunes et/ou tendres, dont les feuilles et fruits immatures) sont très amères ; il est donc conseillé de n'utiliser celles-ci (crues ou cuites) qu'à des fins aromatiques (apport d'amertume = note forte), et peut(-)être même recommandé de jeter/changer plusieurs l'eau de cuisson afin d'en supprimer le maximum d'amertume.

(2*)il est également recommandé de prélever la sève en quantités modérées pour ne pas nuire à la santé (et, pire, la survie) de l'arbre.(1*)les parties vertes du Frêne (essentiellement fraîches, jeunes et/ou tendres, dont les feuilles et fruits immatures) sont très amères ; il est donc conseillé de n'utiliser celles-ci (crues ou cuites) qu'à des fins aromatiques (apport d'amertume = note forte¹), et peut(-)être même recommandé de jeter/changer plusieurs l'eau de cuisson afin d'en supprimer le maximum d'amertume^{1,8,(dp⁹)}.

(2*)il est également recommandé de prélever la sève en quantités modérées pour ne pas nuire à la santé (et, pire, la survie) de l'arbre.¹

- Note médicinale : **

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



Par Carl Axel Magnus Lindman (domaine public), via wikimedia

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

Il est cultivé en Sicile pour la manne^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is cultivated in Sicily for Manna^{{{{0(+x)}}}}.

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Il est originaire d'Europe. Il pousse dans les bois humides et le long des berges. Il fait bien sur les sols riches en chaux. Il convient aux zones de rusticité 4-10. Arboretum Tasmania. Jardins botaniques de Hobart^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It is native to Europe. It grows in moist woods and along riverbanks. It does well on lime rich soils. It suits hardiness zones 4-10. Arboretum Tasmania. Hobart Botanical Gardens^{{{{0(+x)}}}}.

- Localisation :

Argentina, Australia, Austria, Azerbaijan, Balkans, Belgium, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, Caucasus, Czech, Denmark, Europe, France, Georgia, Germany, Greece, Himalayas, Hungary, Ireland, Italy, Lithuania, Netherlands, North America, Norway, Poland, Romania, Russia, Scandinavia, Siberia, Sicily, Slovenia, South America, Spain, Sweden, Switzerland, Tasmania, Yugoslavia^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Argentina, Australia, Austria, Azerbaijan, Balkans, Belgium, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, Caucasus, Czech, Denmark, Europe, France, Georgia, Germany, Greece, Himalayas, Hungary, Ireland, Italy, Lithuania, Netherlands, North America, Norway, Poland, Romania, Russia, Scandinavia, Siberia, Sicily, Slovenia, South America, Spain, Sweden, Switzerland, Tasmania, Yugoslavia^{{{{0(+x)}}}}.

- Notes :

Il existe environ 65 espèces de *Fraxinus*. Ils sont pour la plupart tempérés et subtropicaux^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 65 *Fraxinus* species. They are mostly temperate and subtropical^{{{{0(+x)}}}}.

- Nombre de graines au gramme : 7,8 ;
- Liens, sources et/ou références :
 - Alcools & boissons @suite101 (Frênette fermière, boisson naturelle et ménagère à faire soi-même) : <https://suite101.fr/article/frenette-fermiere-boisson-naturelle-et-menagere-a-faire-soi-meme-a13670#axzz2HSmyKmge> ;
 - C fait maison (La frênette ou frénée) : <https://www.cfaitmaison.com/culinaire/frenette.html> ;
 - ¹⁴PasseportSanté.net (frênette) : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Recette.aspx?doc=frenette_hm ;
 - WIKIPÉDIA (frênette, dont lien recettes) : <https://www.vignes.be/frenette.htm> ;
 - Google (recherche "recettes de frênette ou cidre de frêne") : <https://www.google.com/search?q=recettes+AND+fr%C3%AAnette+OR+cidre+de+fr%C3%AAnet&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t> ;
 - Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Fraxinus_excelsior_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fraxinus_excelsior_(en_français)) ;
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Esche_\(source_en_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Esche_(source_en_allemand)) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-369664 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=282> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 8Le régal végétal : plantes sauvages comestibles (livre, page 348, par François Couplan, éditions Ellebore), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 141, par Louis Bubenicek), 79Flore forestière française (livre, volume3, page 637, par Jean-Claude Rameau, Dominique Mansion, Gérard Dumé) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 479 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 445 ; Coombes, A.J., 2000, *Trees*. Dorling Kindersley Handbooks. p 229 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 611 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 67 ; Etherington, K., & Imwold, D., (Eds), 2001, *Botanica's Trees & Shrubs. The illustrated A-Z of over 8500 trees and shrubs*. Random House, Australia. p 333 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 162 ; Green, P. S., 2003, *Synopsis of the Oleaceae from the Indian Sub-Continent*. Kew Bulletin, Vol. 58, No. 2 (2003), pp. 257-295 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 103 ; Harris, E & J., 1983, *Field Guide to the Trees and Shrubs of Britain*. Reader's Digest. p 164 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 319 ; Lord, E.E., & Willis, J.H., 1999, *Shrubs and Trees for Australian gardens*. Lothian. p 56 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 182 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 14 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Sfikas, G., 1984, *Trees and shrubs of Greece*. Efstathiadis Group. Athens. p 182 ; Sp. pl. 2:1057. 1753 ; Young, J., (Ed.), 2001, *Botanica's Pocket Trees and Shrubs*. Random House. p 393