

Fraxinus excelsior L., 1753 (Frêne commun)

Identifiants : 1652/fraexc

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 28/09/2020

- Synonymes français : frêne élevé, grand frêne, frêne à feuilles aiguës, quinquina d'Europe, langue d'oiseau, frêne ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : English ash, European ash, common ash, ash ;
- Rusticité (résistance face au froid/gel) : {{-15 (-20), zone 4 ;



- Note : ***
- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Fruit (samares, immatures (verts) : frais (cuitsµ1, confitsµ1,5(7,12?),8µ et/ou aromatisantsµ1,5(7,12?),8µ ou séchés (farineµ1µ) ; ou mûres (graines : farineµ1, huile5(15)µ)), manne (exsudation/sève)µ5(12?),8µ(2*) et feuille (dont pousses et rejets, aromatisantesµ1,8µ : jeunes et/ou tendres (cruesµ1µ/cuitesµ1µ) ou plus âgées (boissons (dont tisanesµ1µ (ex : thé noir adulthéré)µ5,8µ, et cidre de frêne (frênette)µ8,79µ)) comestibles.(1*) ;

Cambium (seconde écorce) consommée comme légumeµ{{27(+x)µ.

Les feuillesµ{{0(+x),{{27(+x)µ d'été sont à la base d'uneµ{{27(+x)µ boisson fermentéeµ{{0(+x),{{27(+x)µ, la "frênette", fabriquée en Franceµ{{~27(+x)µ ; elles sont parfois ajoutées au thé.

Les trèsµ{{0(+x)µ jeunes fruitsµ{{0(+x),{{27(+x)µ ailés sont picklésµ{{0(+x)µ (confitsµ27(+x)µ, par trempage dans l'eau salée et le vinaigreµ{{0(+x),27(+x)µ puis consommésµ{{0(+x),27(+x)µ comme condimentµ{{0(+x)µ ouµ(dp*)µ comme picklesµ{{27(+x)µ.

La plante est aussi la source d'une manne comestibleµ{{0(+x)µ.(1*) ;



Précautions à prendre :

(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'a des fins aromatiques (apport d'amertume = note forteµ1µ), et peut(-)être même recommandé de jeter/changer plusieurs l'eau de cuisson afin d'en supprimer le maximum d'amertumeµ1,8,(dp*)µ. (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.µ1µ

- Catégories : pcg, pch ;
- Nombre de graines au gramme : 7,8 ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

• Liens, sources et/ou références :

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
- **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)) ;
- **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> ;
- ¹⁴**PasseportSanté.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%AAnette&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t> ;

dont classification :

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "Fraxinus excelsior" : [pages](#), [images](#) | **"Frêne commun" :** [pages](#) ;

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 "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. <http://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