



## Le coing – on l'adore, on le méprise

D'anciennes variétés de fruits comme le coing, noble et précieux, connaissent une véritable renaissance. Cultivé depuis plus de six mille ans, il nous a été apporté par les Romains et les Grecs. Il est vrai que le coing est rarement mangé cru, mais en contrepartie, il est utilisé dans de très nombreux mets sacrés ou salés.

PAR MARIANNE BOTTA

Le coing, ce n'est pas le coup de foudre. Au contraire, en 1996, lorsque l'idée d'un livre sur le coing est née, Freddy Christandl, cuisinier d'élite et maître des goûts, s'est demandé s'il était possible d'écrire un ouvrage entièrement consacré à ce fruit oublié. Afin de s'en convaincre, cet Autrichien de souche a acheté 80 kilos de coings et s'est enfermé avec eux dans sa cuisine pour mijoter et expérimenter. Résultat: Ses préjugés contre le coing se sont volatilisés: «J'étais tout feu tout

flamme, le coing m'a ouvert de nouveaux horizons.» nous déclare le cuisinier. «Il s'agissait finalement», ajoute Freddy Christandl, «de réinterpréter un fruit cultivé depuis six mille ans.» Enthousiasme et créativité ont grandi à chaque nouvelle recette, à chaque nouvel ingrédient mis en harmonie avec le coing.

### Des usages culinaires très variés

N'en faire que de la gelée ou de la pâte comme autrefois dans

les campagnes et les ménages? Ce serait bien dommage, car ce beau fruit jaune a désormais acquis ses lettres de créance! Dans son livre sur le coing, coécrit voilà 14 ans avec Lucas Rosenblatt, Freddy Christandl nous dévoile en effet toute une série de recettes plus alléchantes les unes que les autres pour préparer le coing: en hors-d'œuvre comme la terrine de coing et poireau ou le potage de coings et carottes, en plat principal comme les rôtis de coing aux panais et les paupiettes de veau

sauce au coing, en dessert sous forme de crème catalane au coing ou encore en conserve comme par exemple les coings au curry. «Pour moi, plus d'automne sans coings; comme les châtaignes, ils sont désormais incontournables dans mon panier d'automne», nous confie Freddy Christandl avec un sourire amusé; avant même la récolte, il se réjouit déjà de l'odeur caractéristique du coing qui se dégage lentement des fruits pendant leur préparation.

De fait, le coing est un peu tombé dans l'oubli en Europe centrale ou, plus exactement, il a été supplanté par les pommes et les poires. Parmi les problèmes rencontrés, il faut notamment signaler la sensibilité du cognassier au feu bactérien, une maladie dangereuse pour les plantes qu'il est très difficile de combattre et à laquelle un grand nombre d'arbres fruitiers à pépin ont succombé. Cette maladie pose aujourd'hui encore des problèmes majeurs. En Orient et dans le sud de l'Europe, ce fruit qui aime la chaleur a gardé la cote des dernières décennies, comme en témoignent différentes recettes et coutumes. Dans la péninsule ibérique, par exemple, le pain

de coing ou «Dulce de membrillo» est une friandise très répandue à l'époque de Noël et plus généralement en hiver. C'est une purée de coings épaisse mélangée à du sucre que l'on étale en couche de 1 cm d'épaisseur sur une plaque à gâteau avant de la cuire au four.

Mais sous nos latitudes également, le coing fait son retour. Freddy Christandl, qui s'approvisionne en coings chez un ami agriculteur, affirme: «Je suis sûr que bien des personnes vont encore tomber amoureuses de ce fruit à la fois aromatique et secret.»

### Parent de la pomme et de la poire

Comme les pommes et les poires, le coing est un fruit à pépins de la famille des rosacées (Rosaceae). Il est probablement originaire du Caucase et on le cultivait déjà dans la Grèce ancienne. Le coing tire son nom du mot grec kydomalon. Cydonia est une ville de Crète et Malum signifie pomme. Le kydomalon est donc la «pomme de Cydonia». A l'origine, ce fruit vient très probablement de l'est du Caucase. En Turquie, au Turkménistan, en Transcaucasie, en Afghanistan et en Syrie, le coing est très répandu depuis longtemps à l'état sauvage. Les premières cultures de coings mentionnées dans le Caucase remontent à quatre mille ans. Dès 600 avant Jésus-Christ, le coing s'est aussi implanté en Grèce d'où les Romains l'ont apporté en Europe centrale vers 200 avant Jésus-Christ. L'historien romain Pline l'Ancien (24 à 79 après Jésus-Christ) mentionne ce fruit. Dans le vingt-troisième volume de son «Historia naturalis», il souligne les



vertus curatives du coing et lui attribue des forces magiques (voir également l'encadré «Les coings dans la mythologie»).

### Le climat n'est pas idéal

De Rome, le coing a ensuite émigré en Grande-Bretagne et en Scandinavie. On l'a cultivé en Europe centrale depuis le IX<sup>e</sup> siècle. Jusque vers 1900, ce fruit était très apprécié en Europe. Par la suite, on lui a de plus en plus préféré les pommes et les poires.

Le cognassier est une plante qui aime la chaleur. Il préfère donc les régions chaudes et on le trouve fréquemment dans les régions viticoles. En Europe centrale, le coing joue un rôle secondaire. Sa culture de rapport reste assez rare dans nos contrées, ce qui s'explique en partie par des conditions climatiques moins favorables. Parmi les variétés connues de coings, une douzaine seulement subsiste actuellement en Europe.

### Immangeable cru?

Malgré leur parfum enchanteur, les coings ne peuvent être

*Le livre de Freddy Christandl sur les coings, coécrit avec Lucas Rosenblatt, est considéré aujourd'hui comme un ouvrage de référence.*



Dulce de membrillo



FOTOLIA / SVET PAVLOVA

*Les fleurs rouges du cognassier. La pollinisation ne nécessite pas deux arbres car le cognassier est autofertile.*

consommés sitôt cueillis. Crus, ils sont hélas immangeables, très durs et très amers en raison des tanins qu'ils contiennent. Pour se transformer en vrai plaisir, ils doivent subir la chaleur. Une fois préparés, ils sont délicieusement sucrés et incroyablement aromatiques. Une seule variété de coings peut être consommée crue: le coing turc «Shirin», que l'on trouve même hors saison, c'est-à-dire jusqu'en janvier. Chez nous, les cognassiers fleurissent pendant une courte période qui va de début mai à fin juin. Quant aux premiers fruits, on les cueille de septembre à octobre. Selon les variétés, ils ont une forme soit de pomme, soit de poire. Les coings en forme de pomme ont une chair dure et ligneuse mais très aromatique et légèrement amère. Ceux qui ont une forme de poire sont plus tendres et possèdent une saveur plus suave. Les deux variétés donnent des fruits qui peuvent atteindre de 150 à 1000 g, ce qui n'a cependant aucune influence sur leur goût. Les coings sont recouverts d'un épais duvet. Le spécialiste du coing, Freddy Christandl, précise: «Il est très important de commen-

cer par éliminer le duvet avec un torchon de cuisine sec.» Les poils de ce duvet contiennent en effet une huile essentielle qui peut altérer la saveur et l'odeur de la chair du coing. Après avoir frotté les fruits, on les lave pour éliminer les dernières traces de duvet. Ensuite, on peut les peler, les cuire à la vapeur, à l'étouffée, à la poêle, au four ou dans un liquide.

### Mûrs ou pas mûrs?

Normalement, on cueille les coings à un stade de maturation pas trop avancé car ils contiennent encore beaucoup de pectine. Les fruits très mûrs en ont beaucoup moins et se gélifient donc moins bien lors de la confection de confitures ou de gelées. Les coings cueillis immatures peuvent être conservés deux mois au frais et à l'écart d'autres fruits. Celui qui souhaite tenter une expérience avec des coings fera bien d'acheter des coings très frais. Freddy Christandl nous explique: «Les signes qui caractérisent les fruits de grande qualité sont le parfum typique du

coing un aspect visuel parfait. Je laisse de côté les fruits qui présentent des taches brunes.» Ces taches trahissent en effet une cueillette tardive, car les fruits brunissent alors rapidement et il devient difficile d'en faire quelque chose.

### Pectine pour la santé

Les coings immatures sont également plus intéressants pour la santé en raison de leur teneur plus élevée en pectine. La pectine, que l'on trouve surtout dans les pommes et les fruits à pépins en général ainsi que dans l'écorce des agrumes et dans les betteraves sucrières, est une fibre alimentaire soluble. Comme les autres fibres alimentaires solubles, elle fixe le cholestérol ce qui provoque une baisse – quoique très limitée – du taux de cholestérolémie.

Du fait de sa teneur élevée en vitamine C, le coing était très apprécié des navigateurs portugais des XVe et XVIe siècles pour prévenir le scorbut. Ils conservaient les coings dans du vin ou du miel. Coing et miel formaient une confiture appe-

### Les coings dans la mythologie

Dans l'Antiquité déjà, le coing était considéré comme un symbole de bonheur, d'amour et de fertilité. La loi athénienne prescrivait aux fiancées de manger un coing sur le seuil de leur futur mari, ce qui traduisait l'espoir qu'elle lui donnerait autant d'enfants qu'il y a de pépins dans le fruit. Ce symbole devait également rappeler à la jeune fiancée que le mariage est fait à la fois de douceur et d'amertume. L'historien romain Pline l'Ancien attribuait au coing la vertu de faire naître de «beaux enfants». Les Romains déposaient en offrande à la reine de la nuit des coings mûrs dans la chambre des hommes qui tentaient ainsi de s'attirer les faveurs d'une femme par leur parfum délicatement citronné. Si l'élue tombait enceinte, elle devait régulièrement manger du coing: l'enfant à naître serait alors en bonne santé, fort et intelligent.

Cette croyance s'est perpétuée jusqu'à nos jours dans le sud de la Hongrie: les Tziganes enceintes y mangent des petits morceaux de coing avec quelques gouttes du sang d'un homme fort, et ce à la lune décroissante, afin de mettre au monde des enfants vigoureux.

lée marmelada (du latin melimelum, pomme douce) et qui donna son nom à la marmelade. Outre la marmelade, il existe encore d'autres produits fabriqués avec des coings qui frappent par leur teneur élevée en sucre et leur longue durée de cuisson, ce qui relativise fortement les bénéfices de ce fruit pour la santé.

### Le coing comme produit thérapeutique

En plus de la pectine, le coing contient des tanins, de l'acide tannique et plusieurs acides organiques et des substances mucilagineuses. Le médecin grec Hippocrate utilisait déjà ces substances. Il prescrivait des préparations à base de coings contre la diarrhée et la fièvre. Son confrère romain Galien utilisait le jus de coings. Pour renforcer l'estomac, Galien prescrivait un sirop de coing, de miel, de gingembre, de poivre et de vinaigre que le malade devait prendre deux à trois heures avant le repas. Les sciences modernes de l'alimentation attribuent elles aussi au coing une réelle utilité pour la santé. David Fäh, médecin et nutritionniste qui effectue des recherches dans le domaine des maladies cardio-vasculaires à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'université de Zurich déclare: «Ce qui est très intéressant dans le coing, c'est notamment sa teneur élevée en polyphénols tels que le glycoside de flavonol et la quercétine. Des études montrent que des extraits de coing pourraient avoir un effet préventif contre le cancer, influencer positivement le taux de glycémie et posséder des propriétés antiallergiques.» Les recherches

portent également sur la question de savoir dans quelle mesure l'extrait de coing pourrait protéger les cellules des radicaux libres et avoir un effet antiviral et antibactérien. Toutefois, précise le chercheur, il subsiste dans ce domaine de nombreuses zones d'ombre et d'autres études seront encore nécessaires.

### Des pépins mucilagineux

On ne mange pas les pépins du coing. Pourtant, ils sont eux aussi réputés avoir des propriétés thérapeutiques. Si on les fait bouillir dans un peu d'eau fraîche, on obtient du mucilage de coing. On en trouvait autrefois dans les pharmacies, mais ce produit est ensuite tombé en désuétude. Pendant des siècles, on l'a utilisé en application externe contre les coups de soleil, la peau sèche ou crevascée et contre les inflammations oculaires, et par voie interne contre les inflammations de la muqueuse gastrique, les maux de gorge, la toux ou la bronchite. En cas de mal à la gorge, une méthode toute simple consiste à sucer des pépins de coing.

### Pomme de jouvence

On ne saurait donc s'étonner que dans le langage populaire – du moins dans les régions germanophones –, on ait autrefois surnommé le coing «la pharmacie des pauvres» ou «la pomme de jouvence». Mais cela intéresse moins Freddy Christandl, notre expert en saveurs, que le subtil parfum du coing qui dégage d'ailleurs plus de cent cinquante substances aromatiques alors que la pomme n'en exhale que quelques-unes. Comment décrire ou comparer



URSULA HOLLÄNDER

## Coings au curry

Ces bâtonnets de coing en conserve sont parfaits dans une potée de légumes ou une salade, ou encore en assaisonnement de plats au curry.

### Ingrédients

- 600 g de coing
- 4 dl/400 ml d'eau
- 150 g sucre
- 1 oignon haché fin
- 1 tige de citronnelle
- 1 morceau de gingembre
- 1 cuiller à café de pâte ou poudre de curry
- 1 branche de coriandre
- 1 cuiller à café de sel de mer

### Préparation

1. Frotter les coings avec un torchon de cuisine sec et les laver. Peler les fruits, les couper en quatre et enlever les pépins. Détailler les quartiers en bâtonnets.
2. Porter à ébullition les bâtonnets de coing avec les autres ingrédients puis laisser mijoter à petit feu jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
3. Verser les coings au curry dans des bocaux préchauffés et fermer ceux-ci immédiatement.

SOURCE: QUITTEN. LUCAS ROSENBLATT, FREDDY CHRISTANDL. FONA VERLAG, 2010

ce parfum envoûtant? «En fait, ce n'est pas possible car il n'existe rien dans la nature qui ait une odeur comparable» répond Freddy Christandl. Il ne reste donc plus qu'à trouver quelque part un cognassier et à en respirer l'odeur. Et il en ira probablement de même qu'en présence d'un parfum de marque: on l'aime ou on s'en éloigne. □