

Les dattes

Le pain du désert

- ▷ Les dattes sont cultivées depuis des millénaires et comptent parmi les plus anciennes plantes de culture; il est étonnant, en fait, que l'on sache si peu de choses sur ce fruit sortant de l'ordinaire. On sait que les dattes ont une valeur énergétique très élevée; elles prospèrent dans les oasis d'Afrique du Nord et du Proche Orient et garnissent nos tables à la période de Noël. Mais savez-vous quand les dattes sont mûres ? Si on peut acheter des dattes fraîches ? Combien existe-t-il de variétés de dattes ? Ou comment les dattes arrivent jusqu'en Europe ?

PAR ANDREA BAUMANN

Il y a bien sûr une raison pour laquelle on consomme traditionnellement des dattes en hiver, surtout à l'époque de Noël. C'est en effet au mois d'octobre que commence la récolte des dattes et l'exportation des dattes fraîches. Dattes fraîches ? Pendant une courte période, on peut en effet trouver des dattes fraîches dans les magasins spécialisés. Fraîches, les dattes ont une peau lisse et brillante; séchées, elles prennent un aspect ridé. Les grossistes préfèrent cependant les dattes séchées car celles-ci sont conditionnées sous cellophane. «Les dattes fraîches sont généralement vendues à l'unité ou en grappes. Théoriquement, on pourrait également les emballer. Mais comme ils sont humides, les fruits frais risquent fort de fermenter. Et cela ne plairait pas aux clients.» nous déclare Adrian Widmer, spécialiste chez gebana du commerce des produits bio et du commerce équitable.

Une source d'énergie efficace

«Contrairement aux figues ou aux raisins, la datte ne pourrit pas. Les dattes amorcent d'elles-mêmes un processus de séchage progressif qui prévient la fermentation.» explique Adrian Widmer. L'une des particularités de la datte, c'est sa très importante teneur en sucre. Grâce à ce sucre, les dattes se conservent très longtemps sans autre traitement. Elle est parfaitement adaptée au climat extrême du désert. Les coûteux procédés de séchage utilisés pour d'autres fruits sont ici superflus. La datte, qui est une véritable bombe glucidique, contient aussi des minéraux

essentiels comme le phosphore, le magnésium, le potassium, le fer, le calcium et des vitamines. En raison de sa teneur élevée en sucre, qui atteint approximativement 60 à 70 %, elle se conserve très longtemps. Les glucides contenus dans ce fruit sont avant tout le glucose, le fructose et, dans une moindre mesure, le saccharose. La quantité de protéines dans les dattes est très faible (moins de 2 %) et leur teneur en graisse négligeable (0,5 %). Les dattes contiennent 6 à 8 % de substances de ballast et 1,8 % de minéraux. Elles se distinguent par leur teneur élevée en fer et en potassium. Les dattes séchées contiennent en effet 650 mg de potassium pour 100g. La consommation de dattes semble également avoir un effet calmant. Cela tient au tryptophane qu'elles contiennent. Le tryptophane est un acide aminé qui est transformé en sérotonine au niveau du système nerveux central et celle-ci influence notre sommeil et notre humeur. Cette particularité est connue des Bédouins. En effet, ceux-ci mangent volontiers quelques dattes avant d'aller se coucher.

Honorées par les religions du monde

Le véritable palmier dattier (*Phoenix dactylifera*) est une plante de la famille des palmiers (*Phoenix*). Le dattier n'est pas un arbre au sens botanique mais un buisson (*Arecaceae*). L'origine géographique exacte du dattier n'est pas connue. Dans le système d'écriture des anciens Égyptiens, le palmier signifiait une année et la feuille de palme un mois. Ces trouvailles archéologiques, et d'autres encore, vieilles de 6000 ans donnent à penser que les palmiers dattiers sont les plus anciennes plantes au monde cultivées par l'homme. En effet, sa culture est attestée depuis au moins 3000 ans av. J.C. en Asie mineure. De Mésopotamie, le dattier a migré au Pakistan, au Maroc et en Égypte. Mais les zones de culture s'étendent aujourd'hui à l'ensemble des régions sèches d'Asie et d'Afrique. On en trouve également d'importantes dans le sud des États-Unis, en Amérique centrale, en Amérique du sud, en Afrique du Sud et en Australie. Les dattes nous ont été apportées par les Maures (env. 710 après JC) en Espagne



également où ont été plantés les premiers dattiers européens. En Europe, on ne cultive les dattiers que dans le sud de l'Espagne et sur quelques îles grecques. Cet engouement n'a pas de quoi nous surprendre car dans les régions désertiques, les dattes sont un aliment important pour les hommes comme pour les animaux. En raison de sa grande valeur nutritive, on appelle également ce fruit le «pain du désert». Le dattier est robuste et se contente de peu. Ni les tempêtes de sable, ni le soleil intense, ni la sécheresse ou l'eau salée ne peuvent l'affecter. Ce qui lui convient, ce sont des racines humides et une couronne de feuilles sèche et chaude. Contrairement à d'autres plantes du désert, le dattier a besoin de beaucoup d'eau. Mais ce ne doit pas être nécessairement de l'eau douce: l'eau de mer fait également l'affaire. Le palmier dispense en outre une ombre bénéfique pour les hommes, les animaux et d'autres plantes; par ailleurs, il signale par sa présence les points d'eau car ses racines atteignent des eaux souterraines profondes. Il n'est donc pas étonnant que le dattier soit mentionné non seulement dans la Bible mais également dans les écrits du judaïsme et de l'islam. Dans la tradition islamique, le prophète Mahomet rompait le jeûne en mangeant une datte. C'est une coutume qui se pratique aujourd'hui encore à l'époque du ramadan. Pour les Chrétiens, le palmier est un symbole de justice et de probité. Les Orthodoxes et les Juifs le vénèrent comme arbre de vie.

La reine des dattes: Deglet Nour

De nombreuses variétés de dattes ont été cultivées au fil des siècles, dans une palette de couleurs qui vont du rouge au noir. Les dattes sont longues de trois à huit centimètres. On en dénombre près de 1500 variétés dans le monde. Mais seules quelques-unes d'entre elles sont commercialisées. Dans nos magasins, on trouve uniquement des dattes tendres, très sucrées, essentiellement les variétés Deglet Nour (qui signifie en arabe: le doigt de lumière - à cause de sa forme allongée), Khidri et Medjoul. Mais dans les pays désertiques, on apprécie aussi les Sokari, qui accompagnent particulièrement bien le café kawa et les Sukari, servis sous forme d'une délicatesse glacée et croustillante. La saveur des dattes Kholas et Mabroom rappellent le goût du caramel. La Segai est une datte bicolore: la couronne est brun clair, le reste brun foncé. Cette particularité est particulièrement appréciée par les amateurs de dattes. Et la Agwa, la datte sainte, n'est authentique que lorsqu'elle a poussé dans la ville sacrée de Médine. Chez nous, les



△ *En haut: Wanan, Khidri, Medjoul, Agwa
En bas: Sokari, Segai, Monief, Kholas*

dattes, connues pour être des bombes énergétiques, sont surtout grignotées «entre deux». Mais pour les populations d'Afrique du Nord, du Maroc à l'Égypte, du Proche et du Moyen Orient, les dattes sont bien plus qu'une gâterie. Dans leurs pays d'origine, on transforme les dattes de moindre qualité. Dans le Sahara, on confectionne à partir de dattes pressées qui contiennent de l'amidon et des protéines un pain que les nomades emportent avec eux comme viatique. Les dattes permettent également de produire de l'alcool, de l'huile et du sirop. Le noyau est utilisé comme fourrage pour les animaux et pour extraire de l'huile. Les dattes apportent une contribution importante à l'auto-provisionnement et à l'alimentation des habitants du désert.

Attention vertige

Les dattiers sont cultivés dans des palmeraies. Pouvant atteindre un âge de 80 à 100 ans, ils portent leurs premiers fruits entre huit et dix ans et leur rendement est obtenu quand ils ont une trentaine d'années. Les cultivateurs de dattes ne doivent pas avoir le vertige car ils doivent grimper environ dix fois par année à 10 ou 30 mètres de hauteur pour l'entretien et la récolte. La maturation des fruits dure entre cinq et six mois. En botanique, les fruits du dattier sont des baies. Les dattiers sont dioïques, c'est-à-dire qu'on ne trouve sur un arbre que des fleurs femelles ou des fleurs mâles. Comme seuls les dattiers femelles portent des fruits, ils sont fécondés artificiellement, un procédé exigeant si l'on considère la hauteur des plantes. Les cultivateurs plantent approximativement un individu mâle pour 30 femelles. Les jeunes dattiers sont issus des pousses latérales et non pas des noyaux. Pendant la formation des fruits, les plantes ont besoin d'une grande quantité d'eau. Pour les raisons évoquées une palmeraie doit être plantée avec soin. Un dattier bien entretenu peut produire 100 kilos de fruits. Les principales régions

de culture sont l'Égypte, l'Iran et l'Arabie Saoudite. Dans les pays du Maghreb, où l'on cultive la variété de dattes la plus appréciée, la Deglet-Nour, il existe des coopératives écologiques qui profitent surtout aux petits paysans. Gebana, par exemple, a créé un partenariat dans le sud de la Tunisie. La culture est biologique et la commercialisation satisfait aux normes du commerce équitable.

«Mêmes les dattes sont sujettes aux attaques de nuisibles» précise M. Wiedmer. «Dès que les cultivateurs affiliés à notre coopérative découvrent un parasite, les grappes sont enveloppées à l'aide d'un filet afin d'endiguer l'attaque.»

Les hommes récoltent

Les femmes sélectionnent

La culture des dattes et leur récolte sont confiées aux hommes tandis que les femmes se chargent de la sélection des fruits. Lors de la récolte, les grappes qui pèsent environ 20 kg sont coupées à la main. Les dattes ont d'autant plus de valeur que leur peau est fine, leur chair tendre et juteuse. Pour la commercialisation, on distingue les dattes selon leur couleur, leur teneur en sucre et leur arôme. On peut répartir sommairement les dattes en trois groupes: les tendres, les sèches et les mi-sèches. Dans le langage courant, on utilise également les appellations suivantes: kirmi pour les fruits non mûrs, khalah pour les fruits tendres, ruthab pour les fruits mûrs et tamr pour les dattes sèches. Celles qui conviennent le mieux à l'exportation sont les mi-sèches car elles sont fines et se conservent facilement. «La qualité et le degré de maturation des différentes dattes d'une grappe peut considérablement varier.» explique M. Wiedmer. Comme au moment de la récolte, la sélection se fait manuellement. Cette opération exige une grande expérience. «Une personne inexpérimentée ne peut distinguer les critères de qualité à l'oeil nu. Dans notre coopérative, nous devons affronter certaines particularités culturelles régionales: ce travail ne peut être effectué que par des femmes célibataires. La difficulté en termes de personnel est que sitôt mariées, les femmes ne peuvent plus travailler en dehors de leur foyer. Nous devons donc veiller en permanence à assurer le transfert du savoir-faire entre les femmes jeunes.» Retour à la sélection des dattes: Le «nez noir», une coloration noirâtre du fruit, n'est pas très esthétique. Ces dattes sont éliminées. La meilleure sélection est celle qui permet d'exporter la grappe entière sans dénoyauter les fruits. Lorsqu'une grappe

Biscuit à la noix de coco et aux dattes

130 g de beurre
180 g de sucre brun
1 pincée de sel
2 oeufs
200 g de dattes
40 g de noix de coco râpée
60 g de noisettes
2 CS de rhum
350 g de farine
2 1/2 CC de poudre à lever
2 dl de lait de coco

Préparation

Mélanger le beurre ramolli avec le sucre et bien fouetter. Ajouter le sel et les oeufs et fouetter au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Dénoyauter les dattes et les émincer. Mélanger la noix de coco râpée, les noisettes hachées, le rhum et les dattes et ajouter le tout à l'appareil. Tamiser la farine et la poudre à lever dans la masse et ajouter le lait de coco en remuant. Mettre la pâte dans un moule à cake préalablement graissé et cuire au four préchauffé à 180° pendant env. 65 minutes.

Ce cake aux dattes convient parfaitement à un buffet de Noël.

présente des fruits de qualité variable, les dattes en sont détachées, certaines dénoyautées, puis elles sont vendues en vrac. La production commerciale de dattes connaît une troisième catégorie. Les dattes ne sont pas dénoyautées, échappant ainsi au contrôle anti-vermine, mais recouvertes d'un sirop de glucose avec leur noyau et conditionnées dans un emballage plastique. Cela garantit une durée de conservation plus longue. Ce procédé n'est pas utilisé dans la production biologique.

Les dattes dans la cuisine

Chez nous, les dattes sont des fruits secs classiques et sont volontiers ajoutées au muesli et aux salades de fruits ou utilisées dans des pâtisseries ou des desserts. Dans les buffets d'apéritif, on les trouve sous forme de dattes au lard ou farcies au massepain. A l'instar des pruneaux, des raisins secs et des figues, les dattes conviennent parfaitement aux plats piquants. Dans la cuisine maghrébine, les dattes figurent aussi en bonne place dans les tajines. Un plat en cocotte qui combine légumes, viande et fruits secs. On trouve également de la pâte, du beurre ou de la marmelade de dattes ou encore des dattes enrobées de chocolat. Les amateurs de dattes n'ont que l'embarras du choix pour accommoder ce fruit.