

Zeitschrift:	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber:	Aînés
Band:	18 (1988)
Heft:	11
Rubrik:	Docteur nature : le sorbier : le Christian Dior des alpages

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



PAUL VINCENT

DOCTEUR NATURE

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux - no-

tamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», Editions France-Empire - nous montre, de mois en mois, avec les lé-

gumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature. Ce mois-ci, le sorbier.

Le flamboiement des feuillages dans le feu rouge des fruits du sorbier est l'un des plus somptueux de l'automne en alpage. Ils font un beau trio: l'alisier des montagnes aux fruits qui doivent être «brossés» - amollis - pour être comestibles, le cormier aux fruits en petites poires brunes et surtout le sorbier des oiseleurs aux sorbes en cerisettes casse-graine des grives en migration d'altitude.

Le grand naturaliste suisse Charles Kasthofer dans «Le Guide dans les Forêts» paru à Vevey chez Loertscher en 1830 a été le premier **public-relation** de la délicieuse eau-de-vie de sorbiers.

«J'ai connaissance qu'un seul sorbier (des oiseleurs) de 25 ans a donné trois mesures de fruits dont on a obtenu par la distillation environ trois pots d'eau-de-vie de bonne qualité, quoiqu'il fût à une exposition si élevée et si froide qu'aucune céréale ne pouvait y mûrir. Pour employer ces fruits à la fabrication de cette liqueur, il convient d'attendre que les gelées d'automne les aient amollis; en cet état, on les écrase avant de les mettre en tonneau, avec de l'eau chaude. On y ajoute une petite portion de levure de «bierre» (sic) pour accélérer la fermentation spiritueuse et on les distille à la manière ordinaire...»

La «gnole» de sorbier des oiseleurs - ou de l'alisier - est moins digestive que celle des racines de gentiane (jaune), mais elle est plus agréable et moins âpre au palais. C'est la «cmala» savoyarde.

le sorbier



Dessin de l'auteur.

Le Christian Dior des alpages

Les bergères à la frontière franco-suisse, dans le Faucigny, comme Arlette Thierard, préfèrent la liqueur de sorbe. Elles ont coutume de laver 200 g de sorbes. Elles les plongent dans un mélange d'un litre d'eau distillée et de 0,8 li-

tre d'alcool pur. Elles font macérer 8 jours au chaud, tamisent, pressent, filtrent la pulpe, préparent un sirop avec un demi-litre d'eau et un kilo de sucre et l'ajoutent au mélange. Sans oublier de mettre la liqueur de sorbes

deux mois au repos, avant de la faire déguster aux bouviers.

La sorbe ajoute d'ailleurs goût et couleur aux sauces à la crème. Elle prépare dignement les gelées qui accompagnent viandes et poissons. Frais ou séché, le fruit relève particulièrement rôtis gras et gibier - surtout à plumes: le sorbier est l'escale des merles et des bouvreuils, autant que des grives.

C'est en automne - jusqu'au cœur de novembre - que les «cerisettes» des sorbiers d'oiseleur alourdissent leurs grappes rouges vermillon: rouge corail, souvent tachées de jaune, à pulpe acré, aigrelettes quand elles sont crues.

Les baies, plus nombreuses et plus petites que celles de l'alisier, sont surtout astringentes, donc grandes guérisseuses de diarrhée, en particulier pour les vieillards. Elles s'administrent en potion - avec coing, morelle, pimprenelle, tilleul - ou en pulpe. Elles se font sécher facilement en gardant leurs qualités. Elles ne se mangent que mûries sur la paille. Le bois rouge et dur se métamorphose en règles et en équerres.

Avec son feuillage qui tourne du jaune au rouge brun à la fin d'octobre, le sorbier est surtout l'arbre méditerranéen de haute montagne. Avec le mélèze aux blondeurs de miel, de novembre, il est le Christian Dior somptueux des lisières d'automne.

P. V.

Prochain numéro:
le houx.