

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Docteur Nature : la châtaigne : tirez les marrons du feu

### **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:** 05.02.2026

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

PAUL VINCENT  
**DOCTEUR  
NATURE**



# La châtaigne

## Tirez les marrons du feu

La châtaigne a un frère superdoué: le marron glacé, magicien de la confiserie de Noël. Mais elle cache une petite auberge et une pharmacie dans la forêt. Aussi nourrissante que culinaire, la châtaigne est une bonbonne de santé: elle est bourrée de calcium, cuivre, fer, glucides, lipides, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, protides, sodium, soufre, tanin, vitamines B et C, zinc. De C à Z, presque tout l'alphabet vital.

L'auberge de la «mère châtaigne» est savoureuse.

Elle propose, entre autres, les châtaignes au fenouil mangées dans du lait chaud et sucré, le chou farci aux châtaignes, le potage à la crème de marrons, la purée nuancée de céleri, le soufflé, la dinde aux marrons, les barquettes,

les croquettes, le pudding. Si vous allez en Corse, pays de châtaignes, demandez les «castagnacci» – beignets, le «brioli» – bouillie à la crème les «pisticines» – gâteaux, la tarte avec anis et pignes. Le folklore, ce sont les marrons glacés. Plus faciles à déguster qu'à préparer. Gros, réguliers, lisses, doucement épluchés, on les fait cuire à l'eau froide dans un peu de farine éclaircie en blanc léger. On les fait confire dans un sirop qui part à 20° et qu'on élève toutes les 48 heures, successivement à 24, 28 et 32°. Au bout de 8 jours, on les glace en les passant dans un sirop à 36°, jusqu'à blanchiment. Avant de les étuver un quart d'heure. Ce glaçage, obtenu en les saupoudrant

de sucre glace et en les soumettant à l'action de la chaleur, est une des fiertés des cordons bleus amateurs en mal de réussite.

La pharmacie ne manque pas de rayons.

Les **chatons** traitent la diarrhée. On met 20 g de chatons dans l'eau froide, que l'on garde 2 minutes à ébullition. Infuser 15 minutes et boire à volonté.

L'écorce de châtaignier demeure un fébrifuge de bûcheron – même s'il n'est pas certain que sa décoction guérisse de la dysenterie.

L'encre de châtaigne n'entre plus dans les stylos à pointe. Pourtant, elle était une spécialité du Moyen Age.

Au XVI<sup>e</sup> siècle, ceux qui avaient la chance de savoir écrire se repassaient la copie de cette recette:

«Prendre des «coupeaux» rouges de châtaignier, exactement secs. Remplir une bouteille de

coupeaux et de vin, en l'exposant au soleil pendant 8 jours ou sur un fourneau si c'est en hiver. Mettez-y, après cela, du vitriol que vous aurez fait calciner sur une poêle rougie au feu. Pour rendre l'encre luisante, y mettre de la gomme de cerisier, pêcher, prunier. Attendez deux jours pour vous servir de l'encre.»

Si vous trouvez cette encre «sympathique», essayez d'écrire au stylo à «coupeaux».

Les feuilles sont de bonnes infirmières en sédatif des toux, surtout aux USA contre la toux de coqueluche: infusion de 30 g de feuilles fraîches dans un litre d'eau. Contre la bronchite des grandes personnes: macération de ces 30 g pendant 15 jours dans un litre d'eau-de-vie – à prendre par cuillerée à café au moment des crises.

Les **fruits**, les châtaignes, digestives même pour les estomacs fragiles, soulagent les diarrhées douces.

Comme quoi on n'est jamais «marron» quand on vous prend à la châtaigne.