

PETIT PRÉCIS

SES ORIGINES

Nos premiers souvenirs de cerises, vivaces, remontent à l'enfance : les déguster en contournant le noyau puis propulser ce dernier le plus loin possible, en trouver des jumelles, rattachées par leur queue, pour s'en faire de jolies boucles d'oreilles. Un fruit ô combien familier, à l'histoire pourtant mystérieuse, de l'avis même des spécialistes.

Le travail minutieux des archéologues a trouvé des traces de la cerise au IV^e siècle avant notre ère en Asie Mineure, sur les terres turques. L'histoire la plus répandue (mais souvent contestée) raconte que le général romain Lucullus, fin gastronome, rapportait toujours de ses campagnes des victuailles, dont cette fameuse cerise d'Asie Mineure, glanée en territoire romain en 73 avant Jésus-Christ après une victoire au Royaume du Pont (aujourd'hui partie de la Turquie). Pourtant des textes antérieurs contiennent déjà

des descriptions de ce joyau carmin, en Gaule comme en Grèce. Des pépiniéristes affirment d'ailleurs que le cerisier a toujours existé sur nos terres, et que sa présence s'étendit rapidement, grâce aux oiseaux migrateurs qui dispersaient le noyau du fruit. Il faut attendre le Moyen Âge pour qu'elle soit cultivée en France et s'invite

fréquemment sur les tables, crue, ou cuite dans le vin. Louis XV en était tellement friand qu'il avait poussé à sa culture intensive pour en faire un des fruits phares du royaume. Napoléon aussi en raffolait, une cerise porte même son nom, le bigarreau Napoléon. Plus tard, la cerise devient un symbole du centre de la France grâce au clafoutis. Originaire du Limousin, il est composé de cerises non dénoyautées (pour davantage de goût et pour éviter que le jus ne se mêle au reste), recouvertes d'un appareil proche du flan composé de farine, d'œufs, de lait et de sucre, puis cuites au four. La forêt-noire, composée de cerises, de chocolat et de kirsch (un alcool de cerise), apparaît au début du XX^e siècle dans la région du même nom, en Allemagne. Plus loin de chez nous, le cerisier, ou *sakura*, est aussi l'emblème du Japon. Chaque année, sa floraison (début avril à Tokyo) est scrutée puis fêtée lors du *hanami*, jour de contemplation des fleurs rythmé de nombreux pique-niques où l'on mange des *sakura mochi*, ces boules de farine de riz sucrées entourées de feuilles de cerisier. Mais ce joli cerisier japonais ne donne pas de fruits.

SA PRODUCTION

Il existe plusieurs centaines de variétés de cerises, même si une quinzaine seulement se retrouvent sur les étals français,

pour une saison qui commence à la fin mai et se poursuit jusqu'à la mi-août, au fil des variétés. On les sépare en deux branches, d'une part celles issues du cerisier *Prunus cerasus*, principalement la griotte, petite et acide. Cette dernière était souvent laissée de côté pour son manque de sucre, mais est aujourd'hui très prisée des chefs pâtisseries (vous le verrez un peu plus bas). La cerise de Montmorency est par exemple une griotte célèbre, cerise officielle des clafoutis limousins, alors que l'amarena, griotte italienne, développe une amertume étonnante. De l'autre côté, le *Prunus avium*, plus courant mais moins résistant au froid, donne la plupart des cerises consommées nature. La burlat, première cerise de l'année, est volumineuse, sombre, sucrée et très juteuse. La « cœur-de-pigeon », plus petite, est reconnaissable à son extérieur bicolore blanc et rouge. La reverchon, rouge clair, a une forme plus allongée. Enfin la summit, de plus en plus cultivée depuis vingt ans, est en forme de cœur.

Selon les chiffres de l'association des producteurs de cerises, 50 000 tonnes de cerises de bouche sont produites en France chaque année (loin des 255 000 cerises turques ou des 220 000 iraniennes), principalement en Provence et Rhône-Alpes. Choisissez vos cerises bien brillantes et sans accros ni meurtrissures, la queue doit en être bien verte, la couleur

du fruit ne pouvant servir de repère, changeant selon les variétés. La cerise est fragile (on la cueille d'ailleurs à la main) et se consomme le plus vite possible, sous trois jours, sinon conservée dans le bac à légumes du réfrigérateur. Le fruit se congèle par ailleurs très bien, avec ou sans noyau, si vous mettez la main sur une production abondante.

SES VERTUS

Comme tous les fruits rouges, la cerise est un fruit peu calorique, même si avec ses 65 kcal aux 100 grammes, elle avoisine le double de ses copines la fraise ou la framboise. La cerise est riche en oligo-éléments (fluor, manganèse, etc.), en minéraux et en vitamines A, C et E. Son caractère juteux en témoigne, la cerise est aussi gorgée d'eau. Le jus de cerise est d'ailleurs conseillé pour la récupération musculaire grâce à ses antioxydants : les sportifs en prennent bonne note.

Puisqu'on y trouve aussi de la mélatonine, l'hormone du sommeil, on conseille aussi la cerise à ceux qui dorment mal. Une étude américaine avance même qu'elle repousserait la plaque dentaire. Il ne nous en faut donc pas plus pour nous jeter sur les recettes qui suivent.

