

# Baies de genièvre

Les baies de genièvres sont utilisées en cuisine pour le chou ou le petit gibier à plumes... On peut aussi les mastiquer pour se purifier l'haleine, en faire des infusions pour faciliter la digestion.



## Mais comment différencier le genévrier commun du cade ?

On reconnaît à coup sûr le genévrier commun, celui sur lequel on recueille les baies de genièvre pour les consommer, en examinant les petites feuilles pointues : **elles n'ont qu'une seule ligne blanche au centre du vert.** Les feuilles du cade présentent, elles, deux lignes blanches. Autre différence, les baies du cade sont plus volumineuses que celles du genévrier commun.

## Quand cueillir les baies de genièvre ?

En hiver, lorsqu'elles sont très foncées, entre marron et noires. Certains genévriers communs n'ont pas de baies, d'autres ont des baies marrons et d'autres des baies fripées et presque noires. Ce sont ces dernières qu'il faut cueillir. Les 3 états des genévriers correspondent à un cycle de 3 ans : 1ère année minuscules fleurs, 2ème année petites baies vertes à marron et 3ème année baies mûres.

## Attention !

Il est un 3ème genévrier assez présent lors de nos balades, c'est le Genévrier de Phénicie ou fausse sabine ou morven, nom scientifique *Juniperus phoenicea*, mais celui-ci a un feuillage très différent des 2 précités, un peu comme celui des cyprès et aussi les baies ne mûrissent que marrons. Attention à ne pas consommer ces baies là, elles sont très toxiques !



*Genévrier Cade : deux raies*

## Histoire

Le genévrier était une plante appréciée des Grecs anciens et des Romains. Ces derniers utilisaient l'huile de cade, obtenue en chauffant le bois de genévrier : elle servait à la toilette des morts.

Dans l'Antiquité et au Moyen Âge, le genévrier était utilisé comme panacée, ses fumigations étaient réputées désinfectantes (*notamment utilisées dans les rues pour combattre les épidémies de peste et de choléra*) et le « vin de genièvre » avait des vertus diurétiques.

Une légende prétend que celui qui croquera chaque jour une baie de genévrier sera épargné par la maladie

Merci à **Yvette F.** pour ces informations.