Travailler la châtaigne

avec METRO

COMMENT LA CHOISIR ?

- ✓ **Coque lisse et brillante**
- ✓ **Absence de petits trous** (signe d'infestation par un ver ou un insecte)
- ✓ **Fruit ferme, plein et lourd**

MARRON OU CHÂTAIGNE ?

À ne pas confondre avec le fruit du marronnier, toxique, **le marron comestible est en réalité une châtaigne.** Plus gros et rond, il est le résultat d'une sélection variétale et d'une hybridation mise au point par l'Inra. Le marron est d'ailleurs le nom d'usage courant pour la châtaigne, une fois celle-ci cuisinée (dinde aux marrons, crème de marrons, etc.).

COMMENT LA CONSERVER ?

Malgré son apparence rustique, la châtaigne est un fruit frais, **à conserver au maximum une semaine au froid (+2°C/+4°C).**

Une fois épluchée, elle se garde au réfrigérateur, dans une boîte hermétique, jusqu'à quatre jours.

Vous pouvez aussi la congeler et ainsi la conserver plusieurs mois.

TRAVAILLER LA CHÂTAIGNE

Fruit d'automne à la saveur douce, la châtaigne se cuisine aussi bien sucrée que salée (c'est une alternative aux féculents). Sur les tables de fin d'année, on la retrouve accompagnant les volailles festives et le gibier, ou sous forme de marrons glacés. Mixée, elle compose d'onctueux veloutés et houmous. La purée de marrons parfume et colore des gnocchis, une crème pâtissière, un entremets ou une glace. En farine, elle intègre crêpes, gâteaux, pâtes... En panification, elle doit être mélangée à une autre farine, car elle est sans gluten.

LA PRÉPARATION

Avant tout, trempez vos châtaignes dans de l'eau et éliminez celles qui flottent, signe qu'elles sont véreuses ou creuses. Commencez par inciser la coque sur la partie bombée, jusqu'à atteindre la deuxième peau, veloutée et amère. Cette opération facilite l'épluchage et évite aux marrons d'éclater. Procédez ensuite à la cuisson ou à la pré-cuisson. Épluchez-les (écorce et peau) dès qu'ils ont suffisamment refroidi pour être manipulés.

LES MODES DE CUISSON

À LA POÊLE OU SUR BRAISES	20 min	
AU FOUR	15-20 min	220°C
À L'EAU	30 min	
PRÉ-CUISSON (facilite l'épluchage)	3 min	à l'eau bouillante ou avec un peu d'eau au micro-ondes

LES DIFFÉRENTS USTENSILES

INCISER ET ÉPLUCHER

- ✓ couteau à bec d'oiseau
- ✓ couteau d'office

POUR UNE CUISSON SUR BRAISES

- ✓ Poêle à trous

LES BIENFAITS SANTÉ

LE PLEIN D'ÉNERGIE ET D'ANTIOXYDANTS

Aliment énergétique, la châtaigne s'apparente plus à un féculent qu'à un fruit du point de vue nutritionnel. Sans gluten, elle est plus riche en glucides que les autres fruits à coques, avec 28,80 g/100 g, dont seulement 3,90 g sous forme de sucres. Elle est aussi le fruit le plus riche en polyphénols, aux propriétés antioxydantes.

Riche en
CALORIES

Source de
POTASSIUM

Source de
VITAMINE B9

Excellente source de
POLYPHÉNOLS

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Optimisez la courte saison des châtaignes en préparant des bocaux, des crèmes ou confitures maison. Vous pouvez aussi les congeler :

- ✓ **déjà cuites et pelées ;**
- ✓ **ou juste incisées pour une cuisson future grillée (sans décongélation).**

AVEC QUOI ASSOCIER LA CHÂTAIGNE ?

AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Anis, graines de fenouil, girofle, romarin, thé vert, sésame

AVEC DES FRUITS ET DES PRODUITS SUCRÉS

Framboise, cassis, pomme, poire, agrumes, grenade, chocolat, vanille, amande, noix

AVEC DES FÉCULENTS

Riz, pâtes

AVEC DES PRODUITS LAITIERS

Yaourt, crème, Comté, Tomme, chèvre

AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Saumon, truite, thon, poissons blancs, noix de Saint-Jacques

AVEC DES LÉGUMES

Champignon, potiron, mâche, céleri, chou de Bruxelles, endive, fenouil, oignon, truffe

AVEC DES VIANDES

Porc, veau, pintade, chapon, dinde, foie gras, canard, gibier, agneau, œuf, viandes séchées

AVEC DES VINS

En purée, en gâteau, grillée au four, en accompagnement d'une volaille ou d'un poisson, la châtaigne apporte de la richesse, de l'amertume, des tanins et de la mâche.

En version sucrée, elle a besoin d'un vin riche en alcool et persistant comme un **Maury** dans sa version vin doux naturel.

Dans sa version salée, n'hésitez plus et accordez-lui un **Bandol** si la viande est rouge ; ou un **Viognier de la Vallée du Rhône** si la viande est blanche.

POUR GAGNER DU TEMPS

J'achète sur METRO.fr

- ✓ **Châtaignes** et **marrons** prêts à l'emploi, déjà cuits et pelés
- ✓ **Farine de châtaigne** pour vos préparations sucrées comme salées
- ✓ **Conserves** et **crèmes tartinables**
- ✓ **Crèmes de châtaigne** pour parfumer vos boissons et cocktails

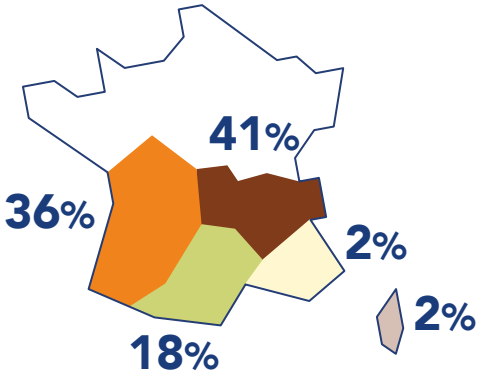
LA SAISON

MI-SEPT À NOV :
Pleine saison pour la châtaigne française

SEPT À FÉV :
Châtaignes importées (Europe, Turquie)

L'ORIGINE

Les châtaignes sont produites sur tout le pourtour méditerranéen, mais aussi en Asie (90 % de la récolte mondiale).
La France en produit plus de 10 000 T/an, dont un tiers destiné à la transformation. L'Ardèche est le premier département producteur.



- Auvergne-Rhône-Alpes
- Nouvelle-Aquitaine
- Occitanie
- Corse
- PACA

LES VARIÉTÉS DISPONIBLES CHEZ METRO

Il existe plusieurs centaines de variétés de châtaignes. Les principales sont :

COMBALLE : la principale variété récoltée en France est un gros fruit rustique, châtain, de très bonne qualité gustative. Idéale pour la confiserie.

MARIGOULE : seconde en termes de quantité, cette variété hybride et précoce présente une écorce d'un brun rouge brillant. Sa chair est ferme et peu sucrée.

BOUCHE ROUGE : variété très tardive, à gros fruit brun-rouge à brun foncé. Elle se conserve et s'épluche facilement. Appréciée rôtie ou en confiserie.

BOUCHE DE BÉTIZAC : variété hybride, précoce, qui se conserve bien et s'épluche aisément. Très gros fruit à la chair fine.

J'achète sur METRO.fr

La typicité de leurs productions a permis à certains terroirs de bénéficier de signes officiels de qualité :

AOP « CHÂTAIGNE D'ARDÈCHE »

65 variétés aux arômes typiques (brioche, pain au lait, potimarron, patate douce et miel), à la saveur sucrée et à l'amertume légère.

AOP « CHÂTAIGNE DES CÉVENNES »

Une trentaine de variétés à la texture souple et à la saveur sucrée puissante, avec des notes de miel, lait chaud, fruits secs, violette et patate douce.

LABEL ROUGE « MARRONS »

Marrons issus des variétés Marigoule, Bouche de Bétizac ou Bournette, produits dans le Sud-Ouest (Périgord, Limousin, Midi-Pyrénées). D'un calibre supérieur à 31 mm, ils offrent une texture équilibrée, une saveur sucrée et sans amertume, un goût intense.

RECETTES INSPIRANTES

Snacking

greenandpositive
La Baule-Escoublac

1 108 J'aime
greenandpositive ••• Crispy Chocolat & Peanut Butter 🥜

Entrées & soupes

uneaiguilledanslpotage

52 J'aime
uneaiguilledanslpotage Voici une salade aux notes marines qui serait parfaite pour vos tables de fêtes (ou simplement pour le plaisir des yeux et des papilles ! 😉)

croquemadame.s

1 170 J'aime
croquemadame.s Velouté d'automne... ♡
... À la châtaigne !
Bon nombre d'entre vous l'avait devinée comme ingrédient principal de ce velouté automnale, bravo 😉

Plats du jour

comme_un_coup_de_food
Savoie, Alpes

525 J'aime
comme_un_coup_de_food Bonjour tout le monde 🍂

Temps pluvieux aujourd'hui alors j'ai passé la matinée en cuisine , repas de ce midi , dessert , repas du soir , tout est prêt 🤗

regal_magazine

313 J'aime
regal_magazine Découvrez notre recette facile et originale de butternut farcie aux marrons sur régal.fr 😋🌰🍂 Vous pouvez la servir coupée en tranches en guise de plat complet, accompagnée d'une belle salade d'automne. Bon appétit !

Sucré, desserts

la.freeglaneuse
Bordeaux

1 377 J'aime
la.freeglaneuse Fondant à la châtaigne 🌰
L'automne est là : fleurissent alors bon nombre de recettes "pumpkin" partout, et tapissent votre feed Instagram comme les feuilles mortes recouvrent les routes.

Plats gastro

academiedugout

1 641 J'aime
academiedugout La nouveauté signée @cedricgrolet : une magnifique châtaigne version japonaise composée d'une mousse matcha, pâte de haricots rouges, praliné châtaignes et gel Kalamansi.

dessertartisan

965 J'aime
dessertartisan @jeremy_aspa #DessertArtisanHNY

Christmas is coming soon !🎄🎄🎄 plated dessert chestnut and mandarin 😋. #studioginkoculinaire

Plus d'infos et de produits sur METRO.fr

les halles METRO