

Les cenelles, fruits de l'Aubépine ou épine blanche

Dimanche Ouest-France, Morbihan

publié le 19/10/2025 à 11h12



Les cenelles, sont des fruits de l'Aubépine.

© Christian Fontaine

Premier épisode de notre série « **Comestible ou pas ?** », en cinq volets, sur les fruits d'automne des arbustes morbihannais : Ouest-France vous fait découvrir les cenelles.

Abondantes et bien défendues

Les cenelles sont les fruits d'un arbuste commun, l'Aubépine ou épine blanche. Elles sont abondantes en automne dans la haie bocagère. D'un beau rouge vif, elles se remarquent facilement, malgré leur petite taille. Insérées en petits groupes sur les rameaux, elles sont toutefois difficiles à récolter, car bien défendues par de robustes épines acérées.

Arbuste impénétrable et guérisseur

Haute le plus souvent de 3 à 4 m, l'Aubépine peut vivre 500 ans, voire plus. Cet arbuste appartient à la famille des Rosacées, comme la plupart de nos fruitiers : pommier, poirier, pêcher, abricotier, prunier... Ses petites fleurs blanches embaument la campagne au printemps. Dans le passé, il était planté autour des maisons et des champs pour former, avec le prunellier, l'églantier et le houx, des haies impénétrables.

Cette plante est reconnue en phytothérapie pour ses nombreuses vertus thérapeutiques dans la régulation de la circulation sanguine, du sommeil, de l'anxiété et de l'hypertension. Cette « plante du cœur » est surtout utilisée pour ses fleurs et ses feuilles. Pour les amateurs de saveurs authentiques et sauvages, le fruit de l'aubépine est une découverte incontournable.

Gelée et succédané de café

Les cenelles ressemblent à de minuscules pommes rouges allongées au bout d'un long pédoncule. Elles possèdent peu de chair autour du noyau et sont un peu farineuses, mais avec un sympathique goût de pomme. Elles sont aussi appelées « poires du Bon Dieu ». Riches en vitamine C, elles possèdent des propriétés antioxydantes.

Elles se récoltent dès la fin de l'été et jusqu'en hiver, pourvu que les fruits aient pris leur belle coloration rouge. Fraîches, elles ne présentent aucun intérêt culinaire. Les fruits s'utilisent séchés ou en infusion.

Torréfiés, les noyaux donnent, en période de restriction, un succédané de café. Moulues, les graines produisent une sorte de farine qui, mélangée à d'autres de céréales, entrait jadis dans la préparation de pains et de pâtisseries.

Infusées ou macérées, elles permettent de fabriquer sirops, délicates gelées, eaux-de-vie et liqueurs. Toutes ces préparations nécessitent un travail assez fastidieux et précis, car les fruits sont bien modestes et l'arôme est volatil.



Un rameau d'Aubépine en fleur.

© Christian Fontaine



Un buisson d'aubépine en fleur.

© Christian Fontaine

Gîte et couvert

Dans la haie bocagère, l'aubépine offre un abri sûr pour la nidification de nombreux oiseaux. Ses fleurs attirent les pollinisateurs au printemps. En automne et en hiver, ses fruits sauvages sont une aubaine pour les merles, les grives et les fauvettes, d'où, en gallo, la dénomination de « pain douézé », pain d'oiseau. Ne prélevez donc que ce qui est accessible à vos bras et laissez-le reste aux oiseaux !

Culture et mythologie celtique

L'aubépine est l'arbre de mai qui marque, dit-on, l'entrée dans l'été breton. Chez les Celtes, cet arbuste faisait partie de la triade druidique avec le chêne et le frêne. Lorsque ces trois arbres poussent ensemble, il est alors possible de voir des fées !

Cet arbuste était considéré comme protecteur contre les forces invisibles. Il est encore d'usage, dans le bocage, d'en clouer une branche au printemps, sur les portes des étables ou des habitations, pour chasser le mauvais œil et les maladies !

Aval-spern

En breton, la cenelle associe « aval », la pomme avec « spern », l'épine. L'arbuste, « spern-gwenn », signifie épine blanche.

Patrick Camus
Christian Fontaine