



# La Pélite

*La lettre des gorges rouges qui arrive chez vous sans prévenir.*

## À la découverte...

### des baies sauvages

Alors que la nature se prépare à passer l'hiver, la Réserve Naturelle nous offre une riche collection de baies, véritables bijoux pour les yeux. Les couleurs des fruits sauvages tournent autour du rouge, jaune, ou encore du bleu. Elles sont un signal visuel qui attire notamment les oiseaux comme les passereaux, aux capacités visuelles très développées. Les petits mammifères, lapins, renards, complètent leur régime alimentaire en mangeant ces fruits le plus souvent au sol. Riches en vitamines, elles sont pour eux un apport essentiel pour passer l'hiver. En offrant ces baies aux animaux, les arbustes en tirent aussi bénéfice. Lorsque les graines contenues dans les fientes et les crottes sont rejetées, l'animal participe à la dissémination des arbustes.

Attention, si de nombreuses baies sont comestibles, certaines leur ressemblant peuvent être très toxiques !

La cueillette est interdite sur le périmètre de la Réserve. Les fruits permettent aux plantes de se disperser naturellement et la faune sauvage en a plus besoin que le visiteur gourmand. Une action du plan de gestion de la Réserve prévoit de rédiger une réglementation spécifique pour permettre la cueillette de petites quantités de plantes par les locaux.

Au cœur de la Réserve, plusieurs arbustes à baies sont facilement observables : le sorbier des oiseleurs qui se pare de baies rouge orangé, le genévrier commun qui développe des grappes de fruits bleutés ou encore l'alisier blanc aux fruits astringents autrefois utilisés contre la toux.



Mésange sur églantier © C. Nicolas

## À la rencontre...

### d'une cueilleuse

Installée à la Ribière sur la commune de Guillaumes, Leonore Ifrah, riche d'expériences professionnelles variées, est une jeune exploitante agricole dynamique. Elle est spécialisée dans la cueillette sauvage de fleurs, de fruits, de baies et de champignons. Plus qu'un métier, c'est une passion transmise de génération en génération. Les récoltes proviennent de ses 13 hectares de parcelles certifiées Agriculture Biologique. Toujours à la recherche de nouvelles saveurs, elle transforme ses récoltes en de nombreux produits pour le plaisir des petits et grands.

A cette période de l'année, Léonore est en pleine récolte de baies sauvages provenant principalement des cynorhodons, aubépines, argousiers et sorbiers des oiseleurs. Ces recettes ne se limitent pas à la préparation de confiture, elle produit aussi du sirop, vinaigre, café et du sel aromatisé. Nous vous proposons de les découvrir sur les marchés locaux sous le nom 'les cueillettes de Léo'. Bon appétit !

## À venir...

### Comité consultatif à Léouvé

Le 10 novembre à la Croix sur Roudoule se tiendra au musée de la mine le 3e comité consultatif annuel de la Réserve, l'occasion de recueillir l'avis des experts sur les actions entreprises.

## À savoir...

**Églantier (*Rosa canina* L.)**  
L'églantier est un arbre buissonnant de la famille des rosacées. Les fleurs sont des roses miniatures de couleurs blanche et rose pale. Les fruits de l'églantier, les cynorhodons, rougissent dès les premières senteurs d'automne et se récoltent aux premières gelées. C'est le fameux « gratte-cul » ou poil à gratter de notre enfance. Son étymologie vient du grec *kunorhodon* qui signifie « rose des chiens ». Autrefois, ses racines étaient utilisées pour traiter les chiens contre la rage. Cette baie est réputée pour sa forte teneur en vitamine C.

Crédits photos : © A. Moine - © S. Larbouret - © M. Bensa