

## LE JUJUBIER

Roberte Pradier

Le jujubier, appelé aussi dattier chinois, est un arbuste originaire d'Asie. Très résistant à la sécheresse et aux maladies. Il est largement répandu autour du bassin méditerranéen. Sa croissance est lente. Il a un port tortueux avec des branches épineuses. Son fruit est comestible.

**Nom scientifique :** Zizyphus jujuba

**Noms communs :** jujubier

**Nom occitan :** Ginjorlièr, chichourle

**Famille :** Rhamnacées

**Symbole :** de défense, de protection.

Dans certains pays arabes, il protégerait contre le mauvais œil.

En Grèce, on place une feuille dans la main des nouveau-nés pour bien les préparer à la vie.

**Fleur :** petites, jaunâtres, l'été

**Fruit :** Les jujubes sont des drupes rouges (quand elles sont mûres) charnues, ovales.

La chair jaune a une saveur douce. Les jujubes se récoltent en septembre ou octobre.

Le noyau est ligneux et ressemble à celui d'une olive.

**Feuilles :** caduques coriaces, dentées.



### Utilisations dans la vie quotidienne :

#### Cuisine :

Le fruit est comestible et riche en vitamines, A, C, en fer et calcium.

Il se consomme frais ou en confiture. Vous pouvez aussi les confire ou en faire de la liqueur.

Enfin on peut les faire sécher sur des claies au soleil un peu comme des pruneaux.

#### Pharmacie et phytothérapie :

ce fruit exotique est également très utilisé en phytothérapie en tant qu'antalgique et analgésique (efficace contre la douleur), anti-inflammatoire, broncho-dilatateur (effet positif sur l'asthme), sédatif, hypotensif et antiarythmique.

Les jujubes étaient employés en pharmacie sous forme de pâte qui avait un pouvoir pectoral et adoucissant.

#### Cosmétique :

Son noyau sert également à fabriquer une huile utilisée pour ses vertus hydratantes.

#### Ébénisterie :

Son bois est utilisé en ébénisterie où on l'appelle "Acajou d'Afrique".

### Recettes :

#### Pâte :

Enlever les noyaux des jujubes et écraser la pulpe de façon à obtenir 400 g de pâte aussi fine que possible.

Pétrir avec 600 g de sucre fin. Aplatir au rouleau et mettre sur une plaque 24 heures dans une étuve.

Diviser en losanges. La pâte de jujube du pharmacien n'est, en général, qu'un mélange de sucre et de gomme arabique parfumé à l'eau de fleur d'oranger... sans jujube.

#### Tisane de feuilles et d'écorce de jujube :

prendre 1 c. à s. pour 150 ml d'eau, faire bouillir et laisser reposer pendant 15 min.

Prendre une tasse de cette infusion après chaque repas.

#### Utilisation externe :

##### Masque :

pour avoir une peau lisse et dissiper les cernes :

ajouter 2 cuillères à soupe d'écorce de jujube ou de feuilles de jujubier dans 250 ml d'eau.

Laisser bouillir à petit feu pendant 10 min. Laisser refroidir puis à appliquer sur le visage avec des compresses.

**Contre-indication :** le jujube est à proscrire en cas de diabète et infection par des parasites intestinaux.



Jujubes-Confits ¶

¶  
50.à.60.g.de.jujubes.séchés.dénoyautés¶  
4.c.à.café.de.sucre¶  
couvrir.avec.de.l'eau¶

¶  
Choisissez.de.préférence.les.petits.jujubes.rouges.séchés,.c'est.plus.facile.à.déguster.et.leur.goût.un.peu.acidulé.sera.équilibré.par.le.sucre.¶

¶  
Préparation¶  
Lavez.les.jujubes,.au.besoin.dénoyautez.les..¶  
Mettez.les.dans.une.petite.casserole,.couvrez.d'eau,.ajoutez.du.sucre.en.poudre.¶  
Laissez.mijoter.pendant.30.min.environ,.jusqu'à.ce.que.le.jus.soit.complètement.réduit.¶  
Laissez.refroidir.