

Éplucher les châtaignes.

<https://www.cuisineaz.com/articles/4-astuces-pour-eplucher-des-chataignes-facilement-1718.aspx>

<https://monjardinmamaison.maison-travaux.fr/dossiers/fruits-et-legumes/chataignes-savoir-fruit-de-lautomne/eplucher-facilement-chataignes-258782.html>

Que ce soit en confiture, en farce, en accompagnement d'une viande rouge, d'un gibier ou d'une volaille, en automne, on adore cuisiner la châtaigne ! Oui mais... avant de se régaler de ce fruit riche en nutriments, il y a toujours une étape délicate : celle de l'épluchage ! Eh oui : la châtaigne est un fruit dont la graine farineuse est entourée d'une peau brune amère, et d'une écorce marron et dure par-dessus. Heureusement, pour que l'épluchage des châtaignes ne soit plus une corvée, CuisineAZ nous a trouvé 4 astuces géniales pour les peler facilement !

A noter : la première chose à faire quand on veut éplucher des châtaignes facilement, c'est de réaliser **une incision profonde sur toute la longueur du fruit** au niveau de la partie la plus claire (qui est aussi la plus tendre). Le décortilage sera bien plus facile ainsi !

1. Le coup du choc thermique

LA technique que tout le monde connaît pour faire cuire et éplucher des châtaignes, c'est de les plonger 5 minutes dans de l'eau bouillante, couper le feu, sortir les châtaignes de la casserole petit à petit, puis les peler en partant de l'incision. Le seul bémol, c'est qu'avec cette technique, seule l'écorce part du premier coup, et il faut ré-ébullanter les châtaignes pour que la 2ème peau parte aussi...

L'astuce 100% efficace pour corriger ça ? **Placer au préalable les châtaignes incisées dans le congélateur** avant de les mettre dans l'eau bouillante. Le choc thermique ainsi créé est imbattable pour faire partir les 2 couches de peau de la châtaigne d'un coup !

2. Mettre les châtaignes au micro-ondes

Voici une technique encore plus rapide pour éplucher facilement et rapidement des châtaignes : mettre une dizaine de fruits (pas trop, sinon la cuisson ne sera pas homogène) **au micro-ondes pendant 1 minute à 600 watts**. Ensuite, les retirer de l'appareil, et ôter l'écorce et la 2ème peau tant qu'elles sont encore chaudes. Eh oui : quand elles refroidissent, les châtaignes deviennent plus difficiles à éplucher !

3. Au four

Autre technique pour venir à bout des couches qui protègent la châtaigne : après avoir incisé les fruits et fait préchauffer le four à 200°C, **disposer les fruits dans un plat en pyrex ou sur la grille du four pour 15-20 minutes**. La meilleure manière de voir si les châtaignes sont bien cuites ? La couleur de l'écorce, qui doit légèrement noircir.

Une fois les châtaignes cuites, les laisser tiédir quelques minutes puis les éplucher en les plaçant dans un torchon ou du papier aluminium (pour éviter de se brûler les doigts !).

4. A la vapeur

Après avoir réalisé une incision sur les châtaignes, les déposer **dans le panier de l'autocuiseur ou dans la cocotte-minute et compter de 5 à 7 minutes de cuisson**. Quand les châtaignes sont cuites, les laisser tiédir dans le panier, puis les éplucher à la main ou à l'aide d'un couteau.

Cette technique est intéressante dans la mesure où la cuisson vapeur permet de conserver au mieux toutes les qualités nutritionnelles de la châtaigne.

[Les châtaignes](#), on aime les déguster au four, à la poêle ou encore en accompagnement d'une viande. Et on les apprécie encore plus lorsqu'elles sont faites maison ! Seul problème, **cette petite peau brune** entre la coque et le fruit qui est **difficile à enlever** !

Voici **trois solutions simples et efficaces pour éplucher le fruit du châtaignier**... sans s'énervier !

Eplucher les châtaignes grâce au four

Incisez les châtaignes en faisant une croix au couteau sur la partie plate de la châtaigne. Préchauffer le four à **180 degrés** puis **enfournez 5 à 10 minutes**. Epluchez-les puis **frottez le fruit** avec un torchon. Parfait à déguster devant un bon film !

Attention à ne pas les laisser trop longtemps dans le four ; **les châtaignes risquent de se dessécher**.

Eplucher les châtaignes grâce à l'eau bouillante

Incisez les châtaignes et faites-les cuire **5 minutes après ébullition**. Eteignez l'eau et laissez-les dans l'eau bouillante durant l'épluchage. Si la seconde peau ne part pas directement, remettez-les dans l'eau **une seconde fois**.

Eplucher les châtaignes grâce au four micro-ondes

Mettez quelques châtaignes dans un bol (maximum 10) puis **recouvrez l'ensemble d'une assiette**. Faites-les cuire à pleine puissance durant **une minute**. La vapeur dégagée permet de **bien humidifier les châtaignes**, ainsi la seconde peau se détachera plus facilement ! Attention, ça risque d'être chaud au moment de l'épluchage !

Et maintenant c'est à vous de décider de [comment les consommer](#) : en accompagnement d'un plat, les conserver dans un bocal...

A LIRE EGALEMENT :

- [Comment cuire des châtaignes sans cheminée ? Nos 5 solutions](#)
- [Quelle est la différence entre marron et châtaigne ?](#)
- [Châtaignes : 5 choses à savoir sur ce fruit](#)