< retour

*Fruits et légumes*

# Coing

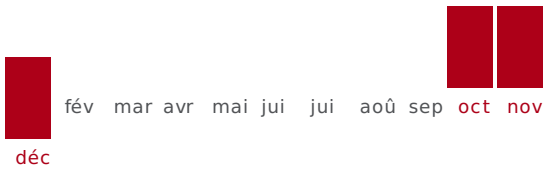
**Aimez-vous cet ingrédient ?**

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**




**Type :** À pépins (Coing, Poire, Pomme...)

**Origine :** Iran

**Famille :** Rosacées

**Poids moyen :** 100g

Le coing, ou Cydonia oblonga, est le fruit du cognassier, ce dont il ne se formalise pas plus que ça. Les variétés dites piriformis ont, comme leur nom l'indique, une forme de poire. Le cognassier sert d'ailleurs de porte-greffe à différentes variétés de poires, dont la passe-crassane. A contrario, les maliformis ressemblent plutôt à des pommes. Cela contribue à mystifier certains anglo-saxons puritains qui pensent qu'il s'agit là du fruit du jardin d'Eden et

refusent donc d'en croquer. La mince peau du coing, d'abord verte, devient jaune lorsque le fruit est mûr. On le cueille à maturité, mais pas trop, pour le laisser ensuite mûrir, à des températures oscillant entre 14 et 19 °C et dans un environnement humide à 85%. En portugais, on l'appelle « marmelo ». D'où la marmelade. En effet, le coing, dont la chair est ferme et sèche, est riche en pectines, des polysaccharides au fort pouvoir gélifiant. Quasi immangeable cru (ou alors après blettissement), on l'utilise donc essentiellement pour faire de la confiture, de la gelée, voire de la compote. Du coup, l'ajout de sucre lui fait parfois perdre l'une de ses grandes qualités : sa faible teneur en calories (28 Kcal/100 g). Le coing est également riche en tanins, d'où une certaine âcreté au goût.

Les Européens apprécient particulièrement la pâte de coing, qui se nomme cotignac; cette pâte est également prisée des peuples hispanophones qui la nomment «dulce de membrillo».

# VARIÉTÉS

Le coing a une chair très parfumée qui remplit la pièce d'une odeur suave. Il est cependant immangeable cru.

Sa chair est ferme, sèche et riche en pectine. Elle a un goût âpre causé par sa teneur élevée en tannin qui disparaît à la cuisson. Elle s'oxyde rapidement lorsqu'elle est coupée. L'arroser de jus de citron ou la cuire immédiatement pour empêcher l'oxydation. La chair devient rose ou rouge à la cuisson.

**Champion :**variété créée au XIXe siècle, d'origine américaine (Connecticut), et qui s'est parfaitement acclimatée sous nos latitudes. Donne de gros fruits (jusqu'à 500 g) en forme de poire, jaune vif, dont la chair tendre et juteuse, très aromatique, est parfaite pour les compotes et les confitures.

**Du Portugal :**(ou « Lusitanica ») : ses fruits sont allongés et légèrement côtelés, de 8 à 15 cm de long, jaune foncé, couverts d'un duvet gris. C'est la variété idéale pour faire de la gelée et de la pâte de coing.

**Maliformis :**variété très productive et résistante aux climats froids dont les fruits, presque sphériques, de 5 à 6 cm de diamètre, sont d'une qualité assez quelconque.

**Géant de Vranja :**(ou « Monstrueux de Vranja » ou « Vranja ») : variété serbe qui donne de très gros fruits (jusqu'à 1,5 kg) très parfumés, quasiment glabres, vert pâle puis jaune d'or, avec des marques brunes près du pédoncule.

**Aromatnaya :**(ou Krymsk) : variété récente dont le fruit, jaune d'or au parfum citronné et au goût proche de l'ananas, peut se consommer cru

**Sydo :•** Les cognassiers d'Angers, dont le « Sydo » est une variété répandue, et le cognassier de Provence, connu pour la variété « BA29 », sont surtout utilisés comme porte-greffe.

## COMMENT CHOISIR ?

On privilégiera les coings charnus, fermes et intacts, à la peau partiellement jaune. Le coing doit présenter une belle coloration sur l'ensemble de l'épiderme et dégager un puissant arôme. On le frottera doucement pour vérifier que le duvet se détache aisément. C'est le signe que la maturité est atteinte. Les fruits très mûrs sont souvent tachés, ce qui n'est pas dommageable si on les cuit immédiatement. Si le fruit est dur, très vert et que la pilosité adhère fortement, on renoncera à son achat.

## QUE FAIRE AVEC ?

On utilise généralement les fruits mûrs pour confectionner des gelées, des confitures, des pâtes de fruits ou des gâteaux. Mais la pâte de coing, ou cotignac, ou « dulce de membrillo » dans le monde hispanique (Espagne, Amérique latine et du sud), reste la meilleure recette pour en apprécier pleinement le goût. Les coings pelés peuvent quant à eux être rôtis au four tandis que des tranches de coing revenues dans du beurre accompagnent idéalement les volailles et le gibier. En Orient, on le mange aussi salé, farci comme le poivron, ou en tajines. En Europe de l'Est, il est utilisé presque exclusivement comme légume, notamment pour préparer une soupe d'hiver. Enfin, le coing peut être distillé en liqueur.

## COMMENT PRÉPARER ?

Pour la confiture, la préparation consiste à bien laver les coings, les essuyer, les couper en quatre sans les peler, enlever les coeurs et les pépins. Attention, la chair du coing s'oxyde rapidement lorsqu'elle est coupée. On l'arrosera de jus de citron ou on la cuira immédiatement pour empêcher l'oxydation. À la cuisson, après avoir été paré, voire pelé, comme une pomme, le coing devient rose ou rouge mais conserve sa forme et sa texture.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Se conserve : dans un endroit frais et aéré, plusieurs semaines.

Se congèle : après avoir ôté les pépins, on coupe les coings en petits quartiers, on citronne et on cuit à la vapeur durant 15 minutes. Ensuite, on dépose les quartiers sur un plateau, au congélateur, et on les laisse congeler avant de les retirer puis de les mettre dans des sacs de conservation. On pourra les conserver ainsi plusieurs mois.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair du coing renferme de nombreux minéraux et oligo-éléments : potassium, phosphore, calcium, magnésium, fer, cuivre, et des traces de zinc, de cuivre, de manganèse, de fluor. Il les conservera mieux en étant cuit à la vapeur. Il est aussi riche en vitamines diverses. Cru, il recèle par exemple un taux de vitamine C équivalent à celui de la cerise, bien supérieur à la pêche, la pomme ou la poire. Le sirop de coing et le suc de coing sont utilisés traditionnellement pour leurs propriétés astringentes et anti-diarrhéiques. Les graines du cognassier, qui renferment 15% d'huile et 20% de mucilages, sont utilisées en cosmétologie.

| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
|---|---|---|---|---|
| 57 kcal | 0,37 g | 11,20 g | 0,40 g | 8,00 mg |

| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
|---|---|---|---|---|
| 8,67 mg | 3,67 mg | 0,04 g | 16,00 mg | 6,30 g |

| fibre | cuivre | zinc | fer | vitamin B1 |
|---|---|---|---|---|
| 3,23 g | 0,13 mg | 0,27 mg | 0,50 mg | 0,02 mg |

| vitamin B2 |
|---|
| 0,03 mg |

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

# HISTOIRE

Le cognassier prospère depuis 6 000 ans, de l'ancienne Perse, au bord de la mer Caspienne, aux régions tempérées du Caucase anatolien. Son fruit, le coing, était très apprécié des Grecs, qui l'appelaient « Poire de Cydonie », en l'honneur de Cydon, ville de Crète. Ils le mangeaient fourré au miel et y voyaient un symbole d'amour et de fertilité. La légende veut que la Pomme d'or offerte à Aphrodite par Pâris, alors qu'il guignait ses faveurs pour pouvoir épouser Hélène, était en réalité un coing. Quant à Plutarque, il rapporte que les mariées devaient croquer un coing pour parfumer leur baiser avant d'entrer dans la chambre nuptiale afin que « le premier salut ne soit ni désagréable, ni déplaisant ». Les Romains, eux,

l’utilisaient non seulement en cuisine (on en trouve la trace chez Apicius) mais aussi en parfumerie. Le mot « coing » semble être apparu aux XIVe siècle. C’était la forme plurielle de « quoyn », de l’ancien français « cooin », lui-même issu du latin « cotoneum malum/cydonium malumen » et du grec « kydonion melon ». Dans la France du Moyen-Âge, on le consommait confit dans du miel ou cuit dans du vin. Dans la tradition juive, on a coutume d’offrir des coings pour le nouvel An. Il fait aussi partie des treize desserts provençaux servis la nuit de Noël.

## Crumble croustillant aux poires et coings [3]

En savoir plus [3]

## Caille en deux cuissons et fruits poêlés [4]

En savoir plus [4]

## Boudin aux coings et maroilles [5]

En savoir plus [5]

## Coing confit, granité vin chaud, clémentine et coriandre fraîche [6]

En savoir plus [6]

## Poitrine de porc confite et laquée au miel de piment d'espelette, légumes de saison [7]

En savoir plus [7]

## Fromage blanc, coing et biscuit à la cannelle [8]

En savoir plus [8]

## Gelée de coings façon cotignac d'orléans [9]

En savoir plus [9]

---

**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15942

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15942

[3] https://www.qooq.com/recipes/crumble-croustillant-aux-poires-et-coings

[4] https://www.qooq.com/recipes/caille-en-deux-cuissons-et-fruits-poeles

[5] https://www.qooq.com/recipes/boudin-aux-coings-et-maroilles

[6] https://www.qooq.com/recipes/coing-confit-granite-vin-chaud-clementine-et-coriandre-fraiche

[7] https://www.qooq.com/recipes/poitrine-de-porc-confite-et-laquee-au-miel-de-piment-despelette-legumes-de-saison

[8] https://www.qooq.com/recipes/fromage-blanc-coing-et-biscuit-la-cannelle

[9] https://www.qooq.com/recipes/gelee-de-coings-facon-cotignac-dorleans