

## La Châtaigne

Selon les régions de France, la châtaigne change de nom : pelou, caloche, erissou, marouiné, sont quelques uns des noms que l'on utilise pour parler du fruit du châtaigner. La châtaigne a été longtemps l'ingrédient principal de l'alimentation dans plusieurs régions, à tel point que le châtaigner a été rebaptisé « arbre à pain ». Les châtaignes sont produites principalement en Chine, en Corée du Sud et au Japon. Enveloppées dans leur « bogue » protectrice, elles contiennent surtout de la vitamine C et du potassium. Les châtaignes peuvent être consommées grillées, bouillies ou confites au sucre (les marrons glacés).