

LES LÉGUMES OUBLIÉS

➤ **L'aneth**

Anethum graveolens. Faux anis. Fenouil puant.

Apiacées.

Annuelle. Originaires du sud de l'Europe, d'Asie Occidentale. L'aneth a donc besoin de soleil puis d'un terrain fertile.

Les feuilles fraîches, finement hachées, parfument les crudités, légumes cuits, viandes et poissons... Riche en vitamines C+ huile essentielle.

➤ **L'angélique officinale**

Angelica archangelica. Herbe impériale ou du Saint Esprit.

Apiacées.

Bisannuelle ou trisannuelle. Originaires du Nord de l'Europe et de Sibérie.

Cultivée depuis le Moyen Age.

Elle préservait alors des mauvais sorts. Obtention par semis. Les tiges et les pétioles sont utilisés dans la confiserie, en pâtes de fruits, pâtisserie.

Graines et tiges découpées, parfument certaines liqueurs. Les feuilles aromatisent crudités, potages, sauces et court bouillons pour les fruits de mer.

L'angélique possède des propriétés digestives, toniques, sédatives + huiles essentielles.

➤ **Le basilic**

Basilicum ocimum. Herbe royale, Pistou.

Labiacées.

Annuel. Originaire du continent asiatique pour la plupart des espèces.

Plante mellifère, condimentaire. Peut se cultiver en pot sur le balcon. Craint le gel, aime le soleil. Ses feuilles crues et émincées aromatisent les salades, crudités, ratatouilles, etc.

Le basilic est bien sûr à la base de la soupe pistou. Il n'entre dans les plats cuits qu'au dernier moment, car son odeur est forte.

On trouve de nombreuses espèces.

➤ **Bourrache officinale**

Borago officinalis. Langue d'oie, Bourse à berger.

Borraginées.

Annuelle. Originaire du sud de l'Europe et de Syrie. La bourrache était consommée en salade par nos ancêtres. Elle est très mellifère. Il existe une

variété à fleurs blanches. Il faut la laisser se ressemer seule. Ses jeunes feuilles fraîches décorent et aromatisent de nombreux plats, idem avec ses jolies fleurs. Son goût rappelle le concombre et un peu l'huitre.

Riche en vitamine C et en sels minéraux. Propriétés calmantes et rafraîchissantes. Se cultive en bordure, terre profonde et ensoleillée.

➤ Carvi

Carum carvi. Anis bâtard, Anis des Vosges, Cumin des prés.

Ombellifères, Apiacées.

Bisannuel. Le berceau du carvi serait l'Asie mineure. On le trouve en France, plus généralement dans le nord. Il reste très populaire en Europe centrale.

Semer après le 15 mai, graines à peine recouvertes. Sol calcaire et humifère, soleil. Les jeunes feuilles fraîches, au goût agréable, finement ciselées, décorent et aromatisent les plats de crudités. Les graines se récoltent la deuxième année, elles sont très aromatiques et ont une large utilisation. Les racines peuvent être consommées comme des carottes ou des panais. Contient une huile essentielle et possède de nombreuses propriétés thérapeutiques.

➤ Chou rave

Brassica oleracea.

Brassicacées. Crucifères.

Variétés préconisées : Superschnelz (le plus gros, rarement filandreux) ; Violet hâtif de Vienne et blanche de Vienne.

Semis en mai, juin. Un plan tous les 30 cm. On peut repiquer. Terres fraîches et humifères très ameublées. N'aime pas la sécheresse. On consomme sa tige renflée, formant une boule au dessus du sol. On le cuit coupé en tranches après avoir éliminé la racine et les feuilles. Le chou rave accompagne les potées, les potages, les ragoûts. Si on le cueille jeune, on peut le râper. Son goût rappelle celui du chou pommé, du navet, avec une très légère saveur de noisette.

➤ Ciboule commune

Allium fistulosum. Ail fistuleux.

Liliacées.

Plante vivace, appelée aussi Cive, Oignon d'hiver ou à tondre.

On la trouve à l'état sauvage, en Asie Centrale, en Mongolie. Arrivée en Europe au Moyen Age. Plante condimentaire dont les feuilles sont plus grandes et plus grosse que celles de la ciboulette.

Deux variétés : ciboule commune rouge et ciboule blanche hâtive.

Multiplication par semis et surtout par division de touffes. Se cultive en bordure, une ou deux touffes suffisent. Terre fertile, n'apprécie pas l'humidité ni la sécheresse, aime pourtant le soleil. Les feuilles fraîches ciselées aromatisent les salades, crudités, omelettes, potages si on l'ajoute en fin de cuisson. Elle a un goût plus accentué d'ail et d'oignon que la ciboulette.

➤ Coqueret

Physalis Alkegenyii. Alkékenge, Amour en cage, Coqueret, Cerise d'hiver.

Solanacées.

C'est une plante très vivace par ses rhizomes (tiges souterraines), qui donne des baies rouges de la grosseur d'une cerise, enveloppées dans un calice membraneux devenant orange à maturité. Cette espèce viendrait d'Europe Centrale et Méridionale. Elle est à la fois décorative et comestible. Les fruits sont acides. On les utilise confits au sucre ou dans le vinaigre. Ne pas consommer les fruits verts. Matures, à consommer avec modération quand ils sont crus, car ces fruits sont quelquefois mal supportés par les estomacs sensibles. Le plus souvent, on fait des bouquets secs, la récolte se fait dès que les enveloppes sont oranges.

➤ Epinard Fraise

Chenopodium Capitatum ou Blitum.

Chénopodiacées.

Annuelle. Cette plante potagère atteint parfois plus de 60 cm de hauteur, mais elle est souvent rampante et étalée. Décorative, elle donne de juin à septembre de longs épis de fruits rouges, nombreux, ressemblant à des petites fraises. Ses feuilles sont triangulaires, lancéolées, rarement dentées.

Son berceau serait l'Asie occidentale. Cette plante se sème, elle pousse dans un terrain frais, humifère et ensoleillé.

On consomme les fruits crus, nature, dont la saveur rappelle le goût de la bette. On peut utiliser les jeunes feuilles tendres à la façon des épinards.

Je préfère la Tétragone cornue.

➤ Hysope

Hyssopus officinalis. Herbe Sacrée.

Labiacées.

Vivace. On cultive l'hysope en Europe depuis le Moyen Âge et au Moyen Orient depuis l'Antiquité dont elle serait originaire. Il existe des variétés à fleurs blanches, roses ou violettes. On multiplie l'hysope par semis, bouturage et divisions de touffes.

Elle s'adapte à tous les sols ensoleillés. Plante très mellifère qui décore avantageusement les rocailles. Ses jeunes feuilles fraîches ou sèches agrémentent les crudités, soupes, sauces, ragoûts, grillades, gibiers...

Feuilles et fleurs parfument les pots-pourris. Récolter 25 sommités florales, les faire macérer dans 1,5 l d'eau de vie + 25 morceaux de sucre = liqueur excellente. Toutefois, en dehors de cette liqueur, il faut utiliser l'hysope avec modération, car elle est amère, brûlante et camphrée, rappelant la sarriette et

le romarin. Propriétés antiseptiques, digestives, toniques et vermifuges + huile essentielle.

(Macération = opération consistant à faire tremper dans un liquide un corps pour en extraire les produits solubles).

➤ **Monarde écarlate**

Monarda didyma. Bergamote.

Labiacées.

Vivace. Origine, Amérique du Nord ; les Indiens la cueille à l'état sauvage et préparent une sorte de thé. Il est plus pratique de la reproduire au printemps par division de touffes.

Avec ses fleurs rouge vif qui s'épanouissent de juin à août, la monarde est très décorative, elle préfère les terres plutôt humides, humifères et profondes ; situation mi-ombre. Elle déteste donc la sécheresse. Ses feuilles fraîches ainsi que ses fleurs finement hachées, aromatisent et parfument crudités, viandes, boissons, confitures et pots-pourris. On confectionne également une tisane appelée thé de pennsylvanie.

Son odeur assez forte et sa saveur rappellent celle de la Menthe Bergamote. Propriétés antiseptiques, digestives, et stimulantes + huile essentielle.

➤ **Oignon Rocambole**

Allium cepa bulbiferum. Rocambole, ou proliférum.

Liliacées.

Vivace par ses bulbilles. Son berceau serait la Russie et l'Iran. Il forme un ensemble de bulbes au sommet des tiges parfois entourées de quelques graines stériles.

Bonne rusticité. Les bulbilles tombées à terre assurent la multiplication. Il remplace l'échalote avantageusement.

➤ **Panais**

Pastinaca sativa. Pastenace blanche.

Apiacées. Ombellifères.

Bisannuelle. Cette plante potagère est originaire d'Europe et d'Asie. Elle a été très utilisée au Moyen Âge. Aujourd'hui ce légume retrouve une place dans nos assiettes d'autant que les semences ce sont améliorées.

Semis en avril/mai, terre plombée, sol frais et profond. Sa racine peut se consommer crue, râpée, seule ou avec d'autres crudités. Elle est meilleure cuite, dans le pot au feu, en potée ou dans un potage. On prépare également des purées, soufflés, ragoûts.

Le panais a une saveur très forte, Il vaut mieux ne pas le servir réchauffé. Il contient des vitamines C et B. Riche en minéraux dont le calcium.

➤ Raifort

Armoracia rusticana. Raifort sauvage. Moutarde des moines. Radis de cheval...

Crucifères / brassicacées.

Vivace par ses racines. Surtout utilisé dans l'est de la France et en Allemagne. Le raifort serait originaire d'Europe orientale, déjà connu au Moyen Âge. Au printemps reproduction par division de souches, racines munies d'une pousse. Le raifort se plaît dans tous les sols humifères, profonds et ensoleillés.

Sa racine râpée remplace la moutarde dans les salades ; peut accompagner les viandes rôties froides, ou relever les mayonnaises ou certaines sauces. Sa saveur forte et piquante peut-être irritante. Le raifort a des propriétés antiseptiques expectorantes, stimulantes, riche en vitamine C, il apporte des sels minéraux et contient une huile essentielle.

➤ Roquette

Eruca sativa. Chou roquette, Eruse, Salade de 24 heures.

Crucifères / Brassicacées.

Annuelle. Les Romains récoltaient déjà la roquette sauvage et l'utilisaient pour aromatiser les salades. Elle était autrefois interdite dans les jardins potagers des monastères en raison de ses vertus aphrodisiaques. Elle pousse spontanément en Asie centrale, même en Afrique du Nord. Par semis, la roquette pousse dans toutes les terres fraîches, mi-ombre.

Ses feuilles jeunes se consomment crues en salades en association avec d'autres (l'endive par exemple). La roquette accompagne les viandes et les plats froids. Cuite, elle entre dans la composition de potages. En Italie, les feuilles sont sautées à la poêle avec de l'huile d'olive puis servies avec des pâtes fraîches.

La roquette a des propriétés antiscorbutiques, aphrodisiaques, dépuratives, stimulantes, toniques. Elle apporte des vitamines, dont la C, et des sels minéraux.

➤ Rue officinale

Ruta gravéolens. Rue puante, Fétide.

Rutacées.

Vivace. Cette plante condimentaire, médicinale et répulsive viendrait de l'est de l'Europe méridionale. Bien connue des Romains et des Musulmans, comme au Moyen Âge, cette plante était très populaire, car ses vertus sont grandes.

La plus facile des multiplications est la division de touffes. La rue pousse dans tous les sols, surtout bien drainés, plutôt calcaires et ensoleillés. Plante aromatique on l'utilise dans des sauces, ou dans des liqueurs. Bien que la saveur des feuilles fraîches soit âcre et amère, elles doivent toujours être ajoutées en fin de cuisson.

Par expérience, je considère cette plante dangereuse, car elle provoque de sérieuses brûlures épidermiques lorsque vous êtes à son contact bras nus en plein soleil. Certains jardiniers « bio » l'utilisent en insecticide. Elle aurait la réputation de repousser vipères et autres serpents, ainsi que les insectes. Elle a même été utilisée autrefois comme plante abortive. Elle contient une huile essentielle et des sels minéraux.

➤ **Sarriette vivace**

Saturéja montana. Herbe de senteur. Poivre d'âne. Sarriette des montagnes.

Labiacées.

Vivace. Cette plante condimentaire, médicinale, et mellifère se trouve à l'état sauvage dans le sud de l'Europe. Il existe une variété rampante (Sarriette montana rupestris) au feuillage vert, fleurs blanches en automne. Reproduction au mieux par division de touffes. Elle préfère une terre légère, ensoleillée, perméable et légèrement calcaire. Plante décorative, elle a sa place dans une rocaille.

Les feuilles fraîches ou séchées, finement hachées, aromatisent les gibiers, marinades, poissons... A utiliser dans la cuisson des haricots secs et des lentilles. On fait des tisanes avec les fleurs. Le goût de la sarriette sauvage plus fort est surtout épicé et poivré.

Lorsqu'un insecte vous pique, frotter la partie douloureuse avec quelques feuilles. Cette plante a des propriétés antiseptiques, antispasmodiques, aphrodisiaques, digestives et toniques. Elle contient des huiles essentielles.

➤ **Sauge officinale**

Salvia officinalis. Sauge commune avec ses nombreuses variétés.

Labiacées.

Vivace. La sauge officinale est indigène des régions méditerranéennes. Utilisée par tous les peuples depuis l'antiquité. On la multiplie surtout par bouturage de touffes entières, procédé que l'on peut rapprocher du marcottage.

Insistons sur les très nombreuses variétés que compte l'espèce, en affirmant que toutes les sauges officinales sont à la fois condimentaires, médicinales et ornementales. Rustiques, elles aiment tous les sols ensoleillés, légèrement alcalins. Feuilles fraîches ou séchées, la sauge aromatise tout ce que l'on veut. Lorsque l'on cuit des topinambours, des haricots secs, jeter un bouquet de sauge dans l'eau de cuisson afin de limiter les flatulences. Les fleurs décorent, elles peuvent aussi être employées en infusion ou dans l'eau d'un bain.

La sauge officinale renferme une huile essentielle et possède d'innombrables propriétés ; d'ailleurs un vieux dicton savoyard rappelle : « *Qui, a de la sauge dans son jardin ne voit jamais le médecin* ».

➤ **Scorsonère**

Scorzonera hispanica. Salsifis noir. Corsonèle. Scorsonère d'Espagne.

Composées / astéracées.

Vivace par sa racine. Cultivé comme annuel ou bisannuel. Cette plante à longue racine noire viendrait d'Espagne. Spontanée dans une partie du continent, cultivée pendant très longtemps elle a presque disparu des marchés en raison du suc contenu dans sa racine, qui tache les mains au grattage lors de sa préparation. La variété géante annuelle améliorée est à retenir. Semis en ligne en avril/mai, éclaircir et ne conserver qu'un pied tous les 6/8 cm. Cette plante a besoin d'un sol profond, humifère, frais, souple, léger et ensoleillé.

Les jeunes feuilles tendres sont délicieuses en salade. On prépare les racines cuites, au beurre, en gratin, mieux encore avec une sauce béarnaise. Propriétés nombreuses, dont dépuratives et toniques. Riche en vitamine A et C + sels minéraux. Le scorsonère est un bon légume pour diabétique en raison de sa forte teneur en **inuline**.

➤ **Tanaisie crispée**

Tanacetum vulgare. Herbe aux saintes. Sent-bon. Chartreuse...

Composées / Astéracées.

Vivace très envahissante par sa souche. La tanaisie est une plante médicinale, ornementale et condimentaire dont le berceau serait l'Europe et l'Asie. Au printemps on la multiplie facilement par division de touffes. Avec le soleil elle poussera partout.

On emploie à très petites doses ses feuilles finement hachées pour parfumer les gibiers, mouton, ragoûts.

Lorsque les fleurs s'épanouissent, on récolte les feuilles bien vertes et saines pour la préparation par macération dans de l'eau de vie d'une liqueur extra, appelée « **Chartreuse** ». Après dégustation, je donnerai ma recette aux amateurs motivés et discrets.

La tanaisie est souvent envahie de pucerons, dans ce cas préparer une décoction de feuilles et pulvériser. Cette décoction a aussi une action répulsive contre les altises et les piérides. (Décoction = action de faire bouillir des plantes dans un liquide pour en extraire un alcaloïde).

Sa saveur très forte, épicée et amère n'est pas désagréable, mais il faut l'utiliser avec modération. Remarquables propriétés digestives, stimulantes, vermifuges et toniques.

➤ **Thym**

Thymus. De très nombreux synonymes : Farigoule, Grand Serpolet...

Labiacées.

Moyennement vivace. On trouve le thym à l'état sauvage sur le pourtour de la Méditerranée dont il est originaire. Cette plante condimentaire et médicinale était considérée comme sacrée dans l'antiquité.

Il existe de très nombreuses espèces. Pour ma part : avec le thym vulgaris je vous recommande le thym citronné vert ou panaché doré.

On reproduit le thym par bouturage/marcottage, rarement par semis car la nature s'en occupe. Il prospère dans tous les terrains ensoleillés, pas trop humides et légèrement calcaires.

Avec ses feuilles fraîches ou séchées (moins aromatisées) on relève le goût des marinades, sauces, légumes secs etc... C'est le roi des bouquets garnis. Le thym est utilisé en infusion et dans l'eau du bain. On fabrique aussi une liqueur. Le thym a toutes les propriétés souhaitées + huile essentielle. Dans le langage des fleurs il signifie : « persévérance ».

➤ **Topinambour**

Hélianthus tuberosum. Artichaut du Canada. Hélianthe tubéreux.

Composées / Astéracées.

Vivace par ses tubercules, (vrais tubercules). Originaire des Etats-Unis, cette plante arrive en Europe au début du 17^e siècle. Le topinambour s'est fait une mauvaise réputation depuis la 2^e guerre mondiale, et pourtant il a nourri bien des français. Aujourd'hui certains grands chefs cuisiniers tentent de le réhabiliter. La variété fuseau rouge est plus lisse donc plus facile à éplucher.

Planter les tubercules à 10 cm de profondeur. Peu exigeant sur la nature du sol sauf l'excès d'humidité. Le topinambour est envahissant.

On peut le consommer cru et râpé, associé à d'autres crudités. Cuit, nature avec sel /beurre ; en gratin, en vinaigrette, avec un jus de viande... Son goût rappelle le fond d'artichaut. Le topinambour provoque d'importantes flatulences, ce qui fait que l'on hésite à le consommer. Afin de limiter cet inconvénient, il faut les préparer aussitôt après l'arrachage, puis les cuire avec des feuilles de sauge officinale. Le topinambour a des propriétés désinfectantes, énergétiques, nutritives. Il est riche en vitamines et en sels minéraux et en **inuline**, (bon pour les diabétiques).

➤ **Tétragone cornue**

Tétragone. Epinard de nouvelle Zélande.

Ficoïdacées.

Annuelle. On sème par petits poquets. Faire tremper les graines 1 nuit ou 24 h. La levée est lente et difficile : patience ! Plante qui craint le gel, aime un sol frais, humifère, ameubli ; affectionne la chaleur. Les feuilles se consomment comme des épinards très fins. Propriétés revitalisantes, nourrissantes. Riche en vitamine C + nombreux sels minéraux. En fin de saison de nombreuses graines se répandent sur le sol. Elles se conservent parfaitement bien et l'année suivante vous assisterez à une abondante germination et levée de tétragone.

Observation : Cette description n'est pas **exhaustive**, revue en février 2013, elle sera un jour complétée.

Jean-Claude MOIRON
Ingénieur
Officier du Mérite Agricole