

LES LÉGUMES OUBLIÉS

*L'aneth.

Anethum graveolens. Faux anis. Fenouil puant.

Apiacées.

Annuelle. Originaire 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 et huile essentielle.

*L'angélique officinale.

Angelica archangelica. Herbe impériale ou du Saint Esprit.

Apiacées.

Bisannuelle ou trisannuelle. Originaire 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 confiture, en pâtes de fruits, pâtisserie.

Graines et tiges découpées parfument certaines liqueurs. Les feuilles aromatisent crudités, potages, sauces et courts bouillons pour les poissons.

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 au pistou. Il n'entre dans les plats cuits qu'au dernier moment, car son odeur est forte.

On trouve de nombreuses espèces.



L'ANETH



L'ANGÉLIQUE officinale



LE BASILIC

*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'huître.

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

Semis en mai/juin. Garder un plant tous les 30 cm. On peut aussi 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.



BOURRACHE officinale



CARVI



CHOU rave

*Hysope.

Hyssopus officinalis, Herbe Sacrée.

Labiacées.

Vivace. On cultive l'hysope en Europe depuis le Moyen Age et au Moyen Orient depuis l'Antiquité. Cette merveilleuse plante est surtout originaire d'Afrique du Nord. Il existe des variétés à fleurs blanches, roses et violettes. On multiplie l'hysope par semis, bouturage et division de touffes.

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

Feuilles et fleurs parfument les pots-pourris.

Pour faire de la liqueur d'hysope, récolter vers le 10 juillet. Proportions pour 1 litre d'eau de vie à 50°. Faire macérer jusqu'à Noël, une quinzaine de sommités bien fleuries. Il faut alors ramener le degré alcoolique à 40° en ajoutant 25 cl d'eau type « Cristaline ». Sucre avec « Canadou » qui est un pur sucre de canne liquide.

L'hysope a des propriétés antiseptiques, digestives, toniques et vermifuges + huile essentielle, pourtant il convient d'utiliser l'hysope avec modération car elle est amère, brûlante et camphrée, rappelant la sarriette et le romarin.

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

***Monarde écarlate.**

Monarda didyma. Bergamote.

Labiacées.

Vivace. Originare d'Amérique du Nord. Les Indiens la cueillent 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 bulbiférum. 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. Le Rocambole remplace l'échalote avantageusement.



HYSOPE



MONARDE écarlate



OIGNON Rocambole

*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-Age. Aujourd'hui ce légume retrouve une place dans nos assiettes, d'autant que les semences ont été améliorées.

Bien connu, le Panais Demi-long de Guernesey a une racine ivoire, allongée et conique. Très productif et très rustique, même cultivé en altitude.

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 en potage. On prépare également des purées, soufflés, ragouts.

Le panais a une saveur très forte. Il vaut mieux ne pas le servir réchauffé. Il contient des vitamines C et B. Il est 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. Il était déjà connu au Moyen-Age. Au printemps, reproduction par division de souches, racines munies d'une pousse. Le raifort se plait dans tous les sols humifères, profonds et ensoleillés.

Sa racine râpée peut remplacer la moutarde dans les salades ; il peut aussi 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 à mi-ombre.

Ses feuilles jeunes se consomment crues en salades en association avec d'autres, comme 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.



PANAIS de Guernesey



RAIFORT



ROQUETTE

***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. Au Moyen-Age, cette plante était très populaire, car ses vertus sont grandes.

La plus facile des multiplications est la division de souches. La Rue pousse dans tous les sols, surtout bien drainés, plutôt calcaires et ensoleillés. Plante aromatique on l'utilise dans les 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 souches. 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 flatulances. 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** ».



RUE officinale



SARRIETTE vivace



SAUGE officinale

***Scorsonère.** (nom féminin)

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

Composées / Astéracées.

Vivace par sa racine. La scorsonère est cultivée comme plante annuelle ou bisannuelle. Sa racine noire est longue. Originaires d'Espagne et spontanée (qui pousse d'elles-mêmes) 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. La scorsonère est un bon légume pour diabétiques 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, mais vu son intérêt ce n'est pas grave !

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 souches. Avec le soleil elle poussera partout.

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

Lorsque les fleurs sont épanouies, 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, avec des jeunes plants.

La tanaisie est souvent envahie de pucerons, dans ce cas vous pouvez 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 de thym. 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 de bain. On fabrique aussi une liqueur. Le thym a toutes les propriétés souhaitées + huiles essentielles. Dans le langage des fleurs il signifie : « persévérance ».



SCORSONÈRE



TANAISIE crispée



THYM

*Topinambour.

Hélianthus tuberosum. Artichaut du Canada. Hélianthe tubéreux.

Composées / Asteracées.

Vivace par ses tubercules (vrais tubercules). Originaire des Etats-Unis, cette plante arrive en Europe au début du 17 ° siecle. Les topinambours se sont fait une mauvaise réputation depuis la 2° guerre mondiale, et pourtant ils ont nourri bien des français. Aujourd’hui certains grands chefs cuisiniers tentent de les réhabiliter. La variété fuseau rouge est plus lisse donc plus facile à éplucher.

Planter les tubercules à 10 cm de profondeur. Ils sont peu exigeants sur la nature du sol, sauf l’excès d’humidité. Les topinambours sont envahissants.

On peut les consommer crus et râpés, associés à d’autres crudités. Cuits, nature avec sel/beurre ; en gratin, en vinaigrette, avec un jus de viande... Leur goût rappelle le fond d’artichaut. Les topinambours provoquent d’importantes flatulences, ce qui fait que l’on hésite à les consommer. Afin de limiter cet inconvénient, il faut les préparer aussitôt après l’arrachage, puis les cuire avec des feuilles de sauge officinale. Les topinambours ont des propriétés désinfectantes, énergétiques, nutritives. Ils sont riches 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 en mai. Faire tremper les graines une nuit ou 24 heures. 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.



TOPINAMBOUR



TÈTRAGONE cornue

2013 et août 2025

Jean-Claude MOIRON

Ingénieur. Officier du Mérite Agricole

Ancien Directeur des Espaces Verts d’Annecy