

Le panais - *Pastinaca sativa* -
Apiacées



Plante potagère bisannuelle.
Origine : Europe et Asie.
Spontanée en France et en Europe. Il était déjà connu en France au moyen-âge et était utilisé avant la venue de la pomme-de-terre.

Ressemble à une grosse carotte blanche mais son goût (un peu sucré) est très différent.

Autres noms : grand chervis cultivé, pastenade blanche, patenais...

Utilisation : cru (râpé) ou cuit, en purée ou légume d'accompagnement frit, sauté, parfume les potages.

Le rutabaga - *Brassica napus* -
Brassicacées

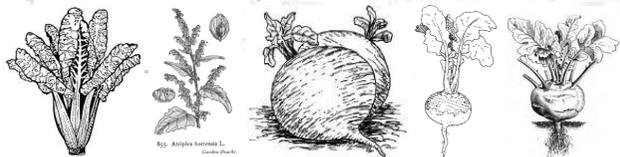


Origine : nord de l'Europe (son nom vient du Suédois « rotabagge »).

Il est le produit d'une hybridation du chou frisé et du navet, auquel il ressemble beaucoup. Aliment de base durant la seconde guerre mondiale, il en a conservé une mauvaise réputation, mais revient à la mode...

Autre nom : chou-navet, navet jaune, chou-rave en terre...

Utilisation : Légume solide, qui remplace la pomme de terre ou vient apporter du corps aux ragoûts, pot-au-feu ...



Saponaire - *Saponaria officinalis* -
Caryophyllacées



Plante herbacée vivace.
Origine : Europe et Asie.

Se rencontre dans toute la France, dans des lieux frais. Pendant la 2^{ème} guerre, la saponaire était utilisée pour laver le linge, grâce à la saponine qu'elle contient et qui mousse dans l'eau.

Autres noms : Savonnière, saponière, herbe à savon, herbe à foulon, savon des fossés...

Utilisation : toute la plante peut être utilisée, fraîche ou séchée.

Le topinambour - *Helianthus tuberosus* -
Astéracées



Plante potagère et fourragère annuelle.

Origine : Amérique du Nord, il a été introduit en France vers le XVII^{ème} siècle.

Il fait partie de la famille du tournesol. Le nom « topinambour » vient de celui d'une tribu indienne (les « Tupinambas »), avec lequel il n'a pourtant rien à voir. Son goût rappelle celui du fond d'artichaut. Il a mauvaise renommée depuis la guerre 39-45 car très consommé.

Autres noms : poire de terre, artichaut de Jérusalem, soleil vivace

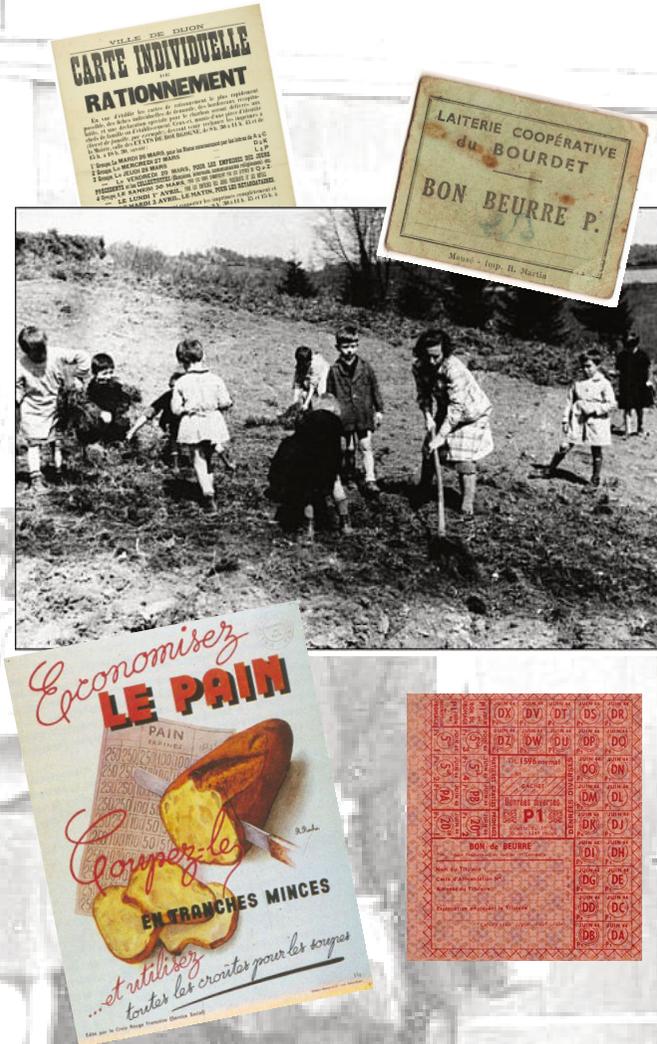
Utilisation : peut être consommé cuits (purée, beignets, gratins...) ou crus (râpés).



Société d'Horticulture de Touraine
35 bd Tonnellé - 37000 Tours
Tél : 02.47.49.26.48
site : www.shot37.org
mel : shotfleurissement37@wanadoo.fr



Les légumes pendant la guerre



**Société
d'Horticulture de
Touraine**

Arroche des jardins - *Atriplex hortensis* -

Chénopodiacées

Plante annuelle.

Origine : Asie centrale et Sibérie, naturalisée en Europe méridionale et en Amérique.

Au départ plante sauvage, elle était récoltée depuis l'Antiquité. Véritable légume

médiéval, elle a été très cultivée jusqu'au XIII^{ème} siècle avant que l'épinard, rapporté par les Croisés, ne la supplante dans les potagers. Elle peut être blonde, verte ou pourpre selon la variété. Cueillir les feuilles avant la floraison (après elles sont plus dures) et les consommer très fraîches. Autres noms : arronse, belle-dame, bonne-dame, chou d'amour...

Préparation : jeunes feuilles crues en salade, feuilles plus développées, cuites comme les épinards.



Bette - *Beta vulgaris var cycla* -

Chénopodiacées

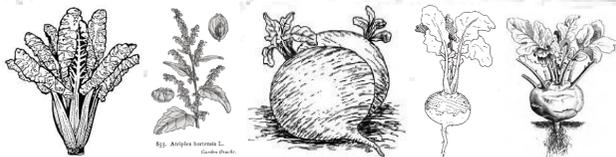
Plante bisannuelle cultivée comme annuelle.

Origine : Europe méridionale.

Cousine de la betterave, elle a une allure de rhubarbe. Elle a pour origine la bette maritime qui pousse spontanément sur les rivages maritimes d'Europe. Le pétiole large et charnu (côte ou carde) peut être blanc, jaune, rouge. Les feuilles peuvent être pâles ou foncées, unies ou ondulées. Avec le poireau, elle était l'élément de base de la « porée » du Moyen âge.

Autres noms : blette, bette à cardes, poirée, joutte...

Utilisation : Les côtes se préparent cuites au beurre, à la crème, béchamel ou au gratin. Les feuilles (parties les plus nutritives) sont utilisées cuites dans les potages ou à la manière des épinards.



Chicorée sauvage - *Cichorium intybus* -

Astéracées

Plante annuelle.

Origine : Eurasie dont Sibérie et Afrique du nord.

Une variété a été améliorée avec une racine plus grosse.

Consommé en Europe à partir du XVII^{ème} siècle, elle s'est en partie substituée au café au XIX^{ème} siècle (importations stoppées sous Napoléon) et pendant les 2 guerres mondiales. Elle était aussi utilisée en guise de légume, pour colorer la bière ou les jambes des femmes à défaut de bas.

Les Egyptiens la cultivaient déjà pour ces vertus digestives.

Autres noms : chicorée amère, chicorée barbe de capucin, chicotin, ecoubette...

Préparation : les racines sont torréfiées puis réduite en poudre. On en prépare une boisson chaude au goût de caramel.



Chou rave - *Brassica oleracea var gongylodes* -

Brassicacées

Plante bisannuelle.

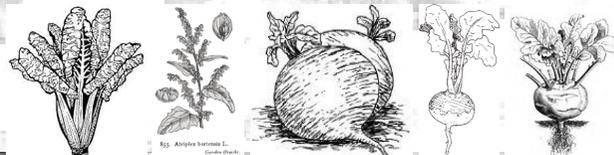
Origine : probablement l'Europe.

La tige renflée en une boule sphérique vert ou violacée suivant les variétés, généralement de la taille d'une orange, se développe à quelques cm au-dessus de la terre. Son goût très fin est très agréable, il rappelle à la fois celui du chou et celui du navet avec un léger parfum de noisette.

Comme le rutabaga et le topinambour, il fut très consommé durant la 2^{ème} guerre mondiale.

Autres noms : boule de Siam, chou de Siam...

Préparation : Jeunes (à demi-grosneur), on coupe les boules moelleuses en tranches, ou râpées à la vinaigrette... A maturité on les mange cuites. Elles accompagnent les coupes, les potées, peuvent être mangées frites, à l'étouffée, en ragout. Les feuilles peuvent se cuisiner comme des épinards.



L'hélianthes - *Helianthus strumosus* -

Astéracées

Plante potagère vivace par ses tubercules, est cultivée comme annuelle.

Origine : Amérique du Nord.

Le « salsifis d'Amérique » est non seulement ancien, mais carrément oublié ! Son goût est proche du topinambour et du salsifis. Cultivé pour ses rhizomes très allongés, lisses, minces, renflés vers l'extrémité.

Autres noms : hélianthis, hélianthe scrofuleux, Salsifis d'Amérique...

Utilisation : cuits, se préparent comme les salsifis.



Le navet - *Brassica rapa* -

Brassicacées

Origine : Europe centrale, bassin méditerranéen, Asie occidentale.

Le navet serait un légume mangé par l'homme depuis les temps préhistoriques. Il fut un légume très consommé en Europe, avant l'arrivée de la pomme de terre. Un peu oublié (sauf dans le pot au feu), il refait surface depuis quelques années. Selon les variétés, sa chair est sucrée, ferme, parfois d'un goût fort et piquant.

Autres noms : grosse rave, naveau, rave...

Préparation : Il se consomme en jardinière, en purée (avec des pommes de terre et des choux), glacé au beurre ou caramélisé, ou même farci. On peut aussi le consommer cru, râpé en salade.

