#### Atil des ours - Allium ursinum -

Alliacées

Plante bulbeuse.

Origine: Asie.

Est utilisé depuis l'Antiquité pour ses nombreuses vertus médicinales. Ses principes



actifs sont identiques à ceux de l'ail commun mais à des concentrations supérieures.

L'ours est sensé s'en régaler à la sortie de l'hiver et lui a donné son nom. Il est préférable de cueillir les fleurs avant la floraison afin de profiter de l'arome intense. On peut consommer les feuilles, les boutons floraux, les fleurs.

Autres noms : ail sauvage, ail des bois, ail à larges feuilles...

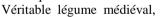
Utilisation : se cuisine comme les épinards ou l'ail frais. Attention à ne pas confondre avec le muguet ou la colchique d'automne qui sont toxiques.

### Arroche des jardins - Atriplex hortensis -

Chénopodiacées

Plante annuelle.

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



elle a été très cultivée jusqu'au XIIIème siècle avant que l'épinard, rapporté par les Croisés, ne la supplante dans les potagers. Moins riche en oxalate que les épinards et l'oseille.

Autres noms: arronse, belle-dame, bonne-dame, chou d'amour...

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



#### Aette - Beta vulgaris -

Chénopodiacées

Plante bisannuelle

Origine: Europe méridionale.

La bette a des cardes peu développées pendant l'Antiquité et le Moyen-âge. C'était essentiellement un légume

feuille. Cousine de la betterave, elles proviennent toutes deux de la Bette maritime.

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

Préparation : les cotes se préparent cuites (au beurre, béchamel, gratin...), les feuilles sont utilisées cuites dans les potages ou cuisinées comme les épinards.



Apiacées

Plante bisannuelle cultivée comme annuelle.

Origine: Europe ou Afghanistan, indigène en France.

La variété médiévale est plutôt une variété longue, jaune (ou violette) et ligneuse, parfois branchée. Très consommée comme le panais car peu couteuse.

La carotte orange fut créée en Hollande au XVIIème siècle. Dans le passé, le jus de carotte servait à colorer le beurre.

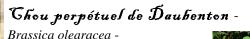
Autres noms: faux chervis, gironille, pastenade...

Préparation : on consomme les racines : crues, râpées, seules ou en mélange avec d'autres crudités. Cuites, sautées, en ragout, à la crème, en purée... Les fanes peuvent remplacer avantageusement les racines dans les potages. Légume fibreux et amer à l'époque, elle était surtout consommée cuite ou bouillie.









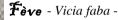
Brassicacées Plante vivace.

Origine: Europe.

Légume très ancien que l'on trouvait

dans les jardins médiévaux. C'est un chou arbustif, rustique et persistant, qui offre de nombreux jets tendres (pousses latérales) que l'on récolte, ainsi que les feuilles. au fur et à mesure des besoins, provoquant l'apparition de nouveaux jets.

Autres noms : chou branchu, chou à 1000 têtes, carambie... Préparation : utilisé comme les autres choux : cru, en salade, potée, soupe. Les jets se consomment comme des asperges, en soupe, poêlée de légumes.



Fabacées

Plante annuelle.

Origine: Orient ou Asie.

Une des plantes potagères cultivées depuis la plus haute Antiquité.

Tenait le rôle de haricot avant l'arrivée de ce dernier mais cultivée pour ses graines. Légume de base de l'alimentation au Moyen âge. Cueillie à différents stades de maturité dont sèches pour être conservées.

Autres noms : fayot, gorgane, fève des champs...

Préparation : graines épluchée crues (à demi maturité), à la croque au sel ou au beurre, cuites (à maturité) dans les potages et en purée.







## **Lentisses** - Lens culinaris -

Fabacées

Plante annuelle.

<u>Origine</u> : régions tempérées chaudes de l'Ancien Monde.

Plante potagère très anciennement cultivée, certainement depuis le Néolithique. Légume sec très



commun au Moyen-âge, à grande capacité de conservation, elle faisait partie des aliments de base. Les légumes secs étaient encore plus consommés en période de disette.

Autres noms: airoufle, aroufle, arousse...

<u>Utilisation</u>: graines utilisées cuites chaudes, en accompagnement, potage ou purée, ou froides à la vinaigrette. Nettement meilleures relevées avec des plantes condimentaires telle que l'ail, la sarriette, le laurier, la sauge, le romarin, le persil....

# Maceron - Smyrnium olusatrum -

Apiacées

Plante bisannuelle.

<u>Origine</u>: pourtour méditerranéen d'où il s'est répandu.

Le maceron est une plante médiévale qui connue en son temps une grande réputation



en tant que légume. Il était aussi cultivé pour ses propriétés thérapeutiques. Il fut remplacé par le céleri à partir du XVII<sup>ème</sup> siècle.

<u>Autres noms</u>: grande ache, persil de cheval, gros persil de Macédoine...

<u>Utilisation</u>: les jeunes pousses peuvent se consommer crues en salade, les feuilles, au goût un peu plus relevé que le céleri, servent à aromatiser les soupes et plats de viande. Les jeunes fruits et les boutons floraux, confits dans le vinaigre, peuvent servir à parfumer certains plats, potages et salades.

Mauve - Malva sylvestris -

Malvacées

Plante vivace cultivée en annuelle ou bisannuelle

Origine: Asie et Europe.

Depuis l'Antiquité la Mauve, symbole de douceur, est une plante très appréciée. Elle était utilisée tant en



légume que pour des usages médicinaux. Les romains en prenaient après les repas trop copieux pour aider à la digestion. Elle occupait au Moyen âge une bonne place dans les jardins, c'était la salade préférée de Charlemagne. Sa racine servait aussi à l'hygiène dentaire.

<u>Autres noms</u>: grande mauve, mauve sylvestre, mauve des bois...

<u>Utilisation</u>: sa douceur permet les associations avec pratiquement tous les végétaux et céréales pour des utilisations crues en salade, ou cuites en soupe, purée, gratins, poêlées... Boutons floraux et jeunes fruits peuvent être croqués nature ou conservés au vinaigre. Feuilles et jeunes pousses peuvent être cuites comme les épinards.

**Panais** - Pastinaca sativa -

Apiacées

Plante potagère bisannuelle.

<u>Origine</u> : Europe et Asie. Spontanée en France et en Europe.

Ressemble à une grosse carotte

blanche mais son goût (un peu sucré) est très différent. Le terme « pastanica » désignait chez les romains aussi bien la carotte que le panais.

Il était déjà connu en France au Moyen âge et était utilisé avant la venue de la pomme-de-terre.

<u>Autres noms</u> : grand chervis cultivé, pastenade blanche, patenais...

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

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

mel: shotfleurissement37@wanadoo.fr SHOT





# Quesques ségumes du Moyen âge



# Société d'Horticulture de Touraine