

Le persil tubéreux - *Petroselinum crispum* var *radicosum* - Apiacées

Plante potagère et condimentaire bisannuelle.

Origine : Europe méridionale, Asie occidentale et Afrique du Nord.

Le feuillage est pratiquement identique à celui du persil commun et peut s'utiliser de la même manière. Mais cette plante est surtout cultivée pour sa racine charnue blanchâtre. Son goût rappelle à la fois celui du céleri-rave et celui du panais.

Autres noms : persil à grosse racine, persil d'Angleterre.

Utilisation : on consomme la racine cuite à la manière du céleri-rave et des salsifis. Accompagne avantageusement le pot au feu, les ragoûts...



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 ...



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).



La tétragone cornue - *Tetragonia tetragonioides* - Aizoacées

Plante potagère annuelle.

Origine : Nouvelle Zélande.

Elle est arrivée en Angleterre dans la foulée des expéditions du navigateur James Cook puis s'est répandue dans plusieurs pays européens dont la France à partir de 1810. Parfaitement acclimatée, très résistante à la sécheresse, elle était jadis fréquente dans nos potagers.

Cultivée pour ses feuilles charnues, le goût rappelle un peu celui de l'épinard qu'elle remplace durant l'été. Elle se ressème d'une année sur l'autre et forme un excellent couvre-sol.

Autres noms : épinard de Nouvelle-Zélande, épinard des pauvres...

Utilisation : Cuit, se cuisine de la même manière que les épinards. Peuvent se consommer crues en salade.



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 anciens



Société
d'Horticulture de
PANAIS CULTIVE
Touraine

Ail des ours - *Allium ursinum* -

Alliacées

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'arôme 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.

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.

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

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



Le cerfeuil tubéreux - *Chaerophyllum bulbosum* -

Apiacées

Plante potagère bisannuelle.

Origine : Europe centrale, orientale et méridionale, spontané dans l'Est de la France.



Cultivé pour sa racine très renflée ressemblant à une carotte courte de couleur grisâtre. Sa chair est blanche, farineuse et sucrée au goût rappelant la saveur de la châtaigne et de la pomme-de-terre. Attention, les feuilles sont toxiques.

Autre nom : cerfeuil bulbeux.

Utilisation : Se prépare de la même manière que les pommes-de-terre. Il est préférable de consommer les racines quelques mois après la récolte, elles sont alors plus parfumées.

L'hélianthé - *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.



Le panais - *Pastinaca sativa* -

Apiacées

Plante potagère bisannuelle.

Origine : Europe et Asie. Spontané 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.

