













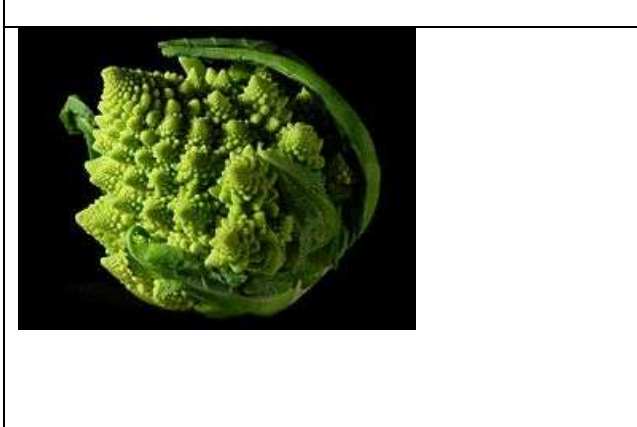

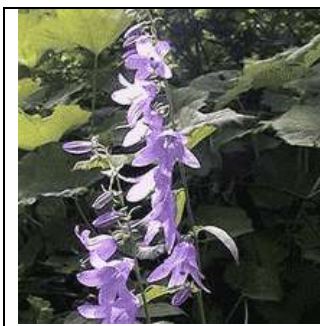






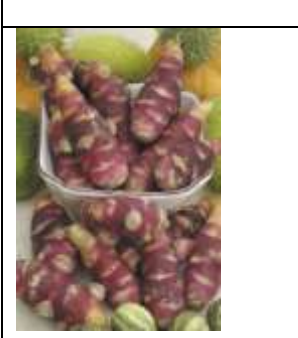









	<p>Barbe de capucin (ou pissenlit de culture) La barbe de capucin est une salade d'hiver obtenue par la mise en forçage de racines de chicorée sauvage disposées dans des couches de fumier, à l'obscurité, dans une cave par exemple. Ce forçage provoque la pousse de feuilles étiolées, longues et étroites. Les variétés sélectionnées à cet usage ont une longue racine droite. Cette culture s'était beaucoup développée aux environs de Paris au milieu du xixe siècle, en particulier à Montreuil.</p>
	<p>La betterave crapaudine est ainsi nommée en référence à sa peau brune ridée, craquelée, froissée, voire grêlée. De forme allongée et conique, c'est la plus ancienne variété de betterave, elle est connue depuis le 17e siècle. Pourtant, on lui a préféré d'autres variétés à la peau plus lisse. On raconte en effet que c'est sans doute en raison de son apparence de « vieille peau », qu'elle a été quelque peu délaissée. Eh oui ! littéralement crapaudine signifie dame crapaud...</p> <p>Sa chair rouge sombre et sucrée est goûteuse. Elle est très appréciée des connaisseurs et il semble même qu'elle soit devenue très « tendance » : on la trouve sur la carte des restaurants « branchés ».</p>
	<p>Les crosnes sont des tubercules que l'on consomme comme des légumes. Ils sont assez fragiles : il est donc préférable de les conserver dans le bac de votre réfrigérateur dans un linge humide. Il n'est pas nécessaire de les éplucher, il faut tout simplement les frotter dans un linge avec du gros sel puis les rincer sous l'eau. Une fois séchés, ils peuvent se congeler</p>
	<p>Navet noir de Pardailhan Il est récolté à la main de novembre à février. Le navet de Pardailhan a la peau noire avec de nombreuses radicelles, mais l'intérieur blanc. A la peau adhère souvent de la terre rouge, qui atteste de son origine. La variété utilisée est le « Long noir de Caluire », variété ancienne acclimatée à Pardailhan depuis longtemps, mais il doit ses qualités particulières au sol et au climat Le navet de Pardailhan est doux, tendre et délicat. Son goût rappelle la noisette ou le pignon. Il doit toujours être taillé en long, dans le sens des fibres. On le mange cuit, froid en vinaigrette, ou chaud au caramel, sauté à cru dans la graisse d'oie avec un peu de sucre. Mais il y a bien d'autres façons de s'en régaler.</p>
	<p>L'oignon sauvage est un petit bulbe de couleur foncée dont la saveur est quelque peu amère. Il se prépare comme les cornichons et s'utilise d'ailleurs de la même manière. Mais on peut également le frire ou en faire des conserve à l'huile, de la famille du muscaris</p>
	<p>La racine de raifort râpée est utilisée pour remplacer la moutarde. Elle a une saveur très forte piquante et poivrée qui ne supporte pas la cuisson. En Allemagne et en Alsace le raifort est principalement utilisé coupé finement ou râpé, pour relever les sauces, les viandes et les poissons. cette racine est l'ingrédient principal du Wasabi japonais</p>

	<p>Le panais était déjà cultivé au Moyen Age. Mais il est aujourd'hui un peu délaissé en Europe sauf dans les pays nordiques qui en consomme davantage.</p> <p>Le panais est une racine d'un joli blanc à la saveur douce et au petit gout de noisette. Il se consomme non pelé et se prépare comme la carotte. Cuit il se glisse dans les soupes, les ragoûts, les pot-au-feu. En purée, il accompagne merveilleusement bien une viande rôtie</p>
	<p>Le Rutabaga : Cette plante potagère était pendant la seconde guerre mondiale un des aliments de base des français, qui n'en ont pas gardé tous un bon souvenir...</p> <p>C'est un légume racine dont la saveur prononcée rappelle celle du chou et du navet. Il s'utilise cuit mais doit rester ferme, les racines de petites tailles n'ont pas besoin d'être pelées. On l'utilise en accompagnement, en purée, en soupe, mélangé à d'autres légumes ou en soufflé. Bien préparé avec une sauce à la crème sa finesse est étonnante</p>
	<p>C'est une variété de pomme de terre originaire du pérou dont la chair est violette et ferme. Elle ne s'épluche pas. négresse</p> <p>Elle a un petit goût de noisette surtout quand elle est préparée en frite et en chips. Amusante, elle a une excellente tenue à la cuisson. assez farineuse, il n'est pas recommandé de la consommer seule à la vapeur, mieux vaut l'associer en petites quantités à d'autres pommes de terre pour égayer un plat</p>
	<p>La racine de persil ressemble au cerfeuil tubéreux et au panais mais en moins régulier et plus noueux.</p> <p>Sa saveur est elle aussi différente, son goût est plus fort, parfois âcre</p>
	<p>Le scorsonère a un aspect rustique mais sa chair est fondante. Sa saveur est délicate, légèrement amère. On peut le préparer de multiples façons : en salade, avec une vinaigrette bien moutardée et un jaune d'œuf dur émietté. En gratin, on peut le faire braisé ou encore persillé en garniture de viandes blanches.</p> <p>Utiliser des gants en plastique pour l'éplucher, car ils collent aux doigts</p>
	<p>Cette variété de chou est appelée également boule-de-Siam, ou chou-de-Siam, ou encore colrave. Le nom de chou-rave pourrait faire supposer que l'on consomme la racine, alors que c'est la tige de la plante (contrairement au chou-navet) qui est ici charnue et développée. La partie comestible du chou-rave s'arrondit juste au-dessus du sol. Elle est de taille variable, qui va de la grosseur d'une orange à celle d'un ballon de football. À cause de sa conservation difficile, cette plante est très peu présente sur les marchés (elle durcit rapidement). Traditionnellement, elle est cultivée dans les pays qui connaissent un hiver long et rigoureux, comme l'Allemagne et la Pologne.</p>

	<p>Le saviez vous? Le topinambour est en fait la racine du tournesol! (helianthus)</p> <p>Tout comme le rutabaga, il fut utilisé comme légume de rationnement lors de la seconde guerre mondiale, ce qui ne lui donne pas une très bonne image. Il a donc été rebaptisé ces dernières années "Artichauts de Jérusalem". Son goût est proche de la pomme de terre et de l'artichaut. Il a une chair croquante, juteuse et sucrée. Il se consomme cuit à la vapeur, en purée, dans el pot au feu, en garniture des viandes. Il cuit rapidement. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher.</p>
	<p>La Poirée est une plante rustique originaire d'Europe méridionale. On trouve ce légume sous le nom de <i>Beta</i> dans certains écrits de Pline L' Ancien et elle est également répertoriée comme plante potagère recommandée dans le capitulaire de Villis son ancêtre la betterave sauvage</p>
	<p>Les côtes de cardon, ou cardes, au goût assez proche de celui de l'artichaut, se consomment cuites. Elles s'accrochent en sauté ou au gratin, souvent avec de la sauce blanche.</p>
	<p>Le chou romanesco (<i>Brassica oleracea var. botrytis</i>) est une variété de chou-fleur originaire d'Italie et plus précisément de Rome. Il est aussi appelé « brocoli à pomme ». Bien qu'il s'agisse d'une variété ancienne, son introduction en France est relativement récente, il y est cultivé en grand nombre depuis les années 1990, surtout en Bretagne (régions de Saint-Pol-de-Léon et de Paimpol). Sa commercialisation s'est répandue à partir de 1993 sur le marché du frais, puis par l'intermédiaire de la surgélation. Son importance économique reste toutefois limitée.</p>
	<p>Épinard-fraise : Petit chénopode (30 cm) amusant; bien que ses feuilles puissent être mangées en épinards, il faudrait beaucoup de courage vu leur petitesse!! Ce sont surtout les fruits qui sont amusants ressemblant à de petites fraises. La production dure jusqu'en automne. Leur goût légèrement acidulé; nous en jetons toujours une poignée dans les salades d'été. Se re sème spontanément</p>

	<p>La Campanule raiponce, la raiponce est une plante perpétuelle entièrement comestible. Ses feuilles se consomment comme de la mâche en salade. Ses fleurs se consomment également dans les salades pour décorer les plats. Enfin les racines des plantes adultes se consomment comme des radis. H. 15 cm. Exposition ensoleillée. Sol bien drainé.</p>
	<p>Capucine Tubéreuse Tropaeolum tuberosum</p> <p>Feuilles de capucine, fleurs magnifiques, tubuleuses, rouge-orange. Plante grimpante, prévoir tuteurs de 2 m. On plante un tubercule en mai, on admire pendant 6 mois et en novembre on récolte ces magnifiques tubercules dont les plus gros font 6 ou 7 cm de diamètre.</p>
	<p>Ce poireau perpétuel forme des touffes de nombreux poireaux plus goûteux que les variétés ordinaires. A consommer comme le poireau traditionnel il a l'avantage de ne pas avoir besoin d'être replanté chaque année. H.80-90 cm. Exposition ensoleillée</p>
	<p>melon poire_Arbuste buissonnant offrant de gros fruits ronds de couleur dorée nervurés de violet. Très riche en vitamine C, ces fruits se dégustent bien mûrs, crus, en compotes, poêlés (Comme légume), en tartes ou encore en confitures. A protéger du gel. H.100-120 cm. Exposition ensoleillée</p>
	<p>Cet oignon perpétuel ou oignon grelot offre toute l'année de longues tiges vertes que l'on peut consommer à la place de la ciboule ou du poireau. Ils produisent de petits oignons grelots, délicieux confits au vinaigre, dans des plats cuisinés ou fricassés. H.100 cm. Exposition ensoleillée</p>

	<p>Ce chou arbustif est une plante perpétuelle buissonnante offrant de très nombreux jets tendres. On les récolte au fur et à mesure des besoins, ce qui stimule la repousse de nouveaux jets. Ils se consomment crus, en fricassées ou en potées. H.100-120 cm Exposition ensoleillée. Sol bien</p>
	<p>Onagre ou " jambon du jardinier " <i>Oenothera biennis</i></p> <p>Originnaire d'Amérique du Nord, l'onagre n'est plus cultivée en Europe que pour ses superbes fleurs jaunes (il en existe d'autres cultivars) mais était cultivée auparavant comme légume. C'est d'ailleurs délicieux!!! La couleur rosée de sa racine et le petit goût de jambon que certains lui trouvent la faisait appeler " jambon du jardinier ". Plante bisannuelle, elle forme la première année une rosette de feuille ; on arrache la racine à l'entrée de l'hiver pour la consommer; sinon la deuxième année les hampes florales se forment atteignant souvent 1,80 m Se re sème spontanément</p>
	<p>Occa (<i>oxalis crenata</i>), intéressants petits tubercules jaunes, blancs, rouges ou violets, même culture que les pommes de terre, tardifs. Saveur très fine, sucrée, onctueuse; délicieux en légumes d'accompagnement</p>
	<p>Yacon (<i>polymnia edulis</i>), poire de terre</p> <p>originale plante aux feuilles triangulaires, même culture que le dahlia. En fin d'automne, grosse production de racines fasciculées, longues de 15 à 30 cm, peau rosée, chair blanche, pouvant se déguster crues car chair juteuse et croquante. Sinon cuites comme une pomme de terre, en légumes d'accompagnement servies avec sauces.</p>
	<p>le pourpier (<i>Portulaca oleracea L.</i>) étend ses tiges succulentes, dont les tissus charnus sont riches en eau, au ras du sol à la fin de l'été. Considéré à tort comme une mauvaise herbe, c'est en fait l'une des plus anciennes plantes potagères. Importé d'Orient par les Romains, puis délaissé au fil du temps, il s'est naturalisé dans nos jardins. Jean-Baptiste de La Quintinie, jardinier de Louis XIV, avait empiriquement pressenti les excellentes propriétés nutritionnelles du pourpier et le considérait comme une "salade de santé".</p>
	<p>Le Pissenlit, outre ces qualités diurétique, il est très bon consommer en salade, ces boutons floraux ont le goût de petit beurre</p>

	<p>La Pimpinelle, herbe sauvage qui autrefois était utilisée en salade, fort gout de concombre</p>
	<p>Les feuilles de roquette ont un goût légèrement piquant et relèvent la saveur des salades, des soupes et des sauces. Comme plusieurs autres brassicacées (crucifères), la roquette contient divers composés qui auraient des effets anti-cancer. Ses graines sont comestibles et servent de condiment.</p>
	<p>La consoude : attrait au potager en engrais vert ou en utilisation en purin , 1kg feuilles dans 10 litres d'eau , une semaine , riche en éléments nutritifs et oligoéléments (dilué à 10%)</p>
	<p>Chervis-Sium sisarum</p> <p>Plante vivace très rustique le chervis est un légume très intéressant. Ses racines tubéreuses ont un goût sucré et légèrement farineux rappelant celui du panais. On le consomme cuit, accommodé à la manière des salsifis. Ses jeunes pousses, étiolées à la manière se mangent crues en salade.</p>
	<p>Hemerocallis 'Buttercup Palace'</p> <p>Fleurs comestibles à la texture de la laitue et la saveur sucrée pouvant être consommée en crudités ou en desserts. Hauteur 70cm</p>
	<p>Plante-huître/Mertensia simplicissima</p> <p>Très amusante petite plante des bords de mers froides, très rustique et vivace</p> <p>Se cultive dans une terre (ou un pot) contenant beaucoup de sable</p> <p>Superbes petites fleurs bleues tout l'été et surtout feuilles qui ont parfaitement le goût de l'huître!!!! c'est incroyable</p> <p>A ajouter aux salades ou avec un plat de crustacés!!!</p> <p>J'oubliais; une pincée de sel marin une fois ou deux en saison dans le pot</p>



Les rares Ces légumes sont aujourd'hui rarement consommés, soit qu'ils soient utilisés à des fins décoratives pour les fleurs, soit qu'on les considère comme des mauvaises herbes et qu'on ne les utilise plus. Il semblerait que la cuisine médiévale ait utilisé le lys et le glaïeul comme ingrédient mais je n'en sais pas plus.

Arroche L'arroche est une plante rustique à grandes feuilles vertes et rouges triangulaires. Elle était préparée comme les épinards.

Maceron Cette plante était autrefois un légume très apprécié, dont la culture s'est perdue. On utilisait ses racines charnues crues ou cuites, ainsi que les jeunes pousses, les pétioles et les feuilles, comme le céleri et les jeunes inflorescences.

Mauve La mauve, grande fleur à longue tige pouvant atteindre un mètre cinquante, était consommée crue ou bouillie. Les fleurs et les feuilles se consomment, les petites feuilles vert clair étant les meilleures pour la salade. La mauve était parait il la salade préférée de Charlemagne.

Rose La rose est utilisée pour la décoration des plats mais également pour la cuisine elle même dans des préparations sucrées sophistiquées : miel rosat, sucre rosat, sirop rosat, eau de rose.

Tanaisie Fleur à fleurs jaunes poussant en grappe. Utilisée comme condiment en hachant fin quelques morceaux de feuilles, elle servait à parfumer les plats. Son emploi est délicat car elle est toxique et abortive à haute dose.

Les oubliés Les légumes suivant étaient connus et consommés au moyen âge. Aujourd'hui ils ne sont connus que de spécialistes travaillant souvent sur des sources écrites et ils sont souvent difficilement identifiés.

Méum Plante à fleur également appelée Fenouil des Alpes.

Scille Une plante à fleur dont la racine est un bulbe.

Séseli Plante à fleur.

La génotte : châtaigne de terre

Document réalisé par L.Favreux contact



Assomonsjardin.free.fr

Et ils ne faudrait surtout pas oublier, les anciennes variétés de Radis, Carotte(500), Tomates(4795 en Europe et 12000 dans le monde) et autres (Ache des montagnes)la multitude de variétés de chou et de cucurbitacées en générale : courge , citrouille , potiron, les pâtissons et autres cucumis(825) ; le cresson alénois ,les multiples variétés de pomme de terre (œil de perdrix +227) J'ai volontairement trié , car certains parle de légumes anciens alors qu'il s'agit de légumes exotiques, ou encore de nouvelles variétés.