

Place aux légumes vivaces !

Partie 2 de 3 : Les belles d'ailleurs plus sédentaires

Découvrir de nouvelles saveurs est toujours un plaisir. Quand ces saveurs nous reviennent d'année en année, sans autre investissement qu'un peu de notre temps, ce plaisir est décuplé.

Mais, me direz-vous, si l'on connaît le caractère comestible et nutritif de ces plantes depuis longtemps, pourquoi sont-elles tombées dans l'oubli ?

- Avec l'accès à la nourriture de plus en plus facile dans les marchés, les populations ont abandonné leurs habitudes de cueillette, mais pas que ça : des tentatives de domestication de certaines espèces n'ont pas donné des résultats satisfaisants pour en promouvoir la culture commerciale.

À petite échelle, on est plus patient !

Avec sa brochette de plantes indigènes du Québec, la 1^{re} partie de ce dossier sur les plantes vivaces comestibles a mis l'eau à la bouche de nombreux jardiniers.

Cette 2^e partie s'attarde aux plantes qui nous viennent d'ailleurs au pays et de l'étranger, mais qui n'ont jamais montré le désir de coloniser la planète!

Elles résistent toutes à nos hivers rigoureux, mais contrairement à nos belles indigènes, on risque peu de les trouver dans un terrain en friche. En les installant dans un coin du potager, par contre, elles resteront à portée de main... et de l'assiette !

D'Amérique du Nord

Ail penché

L'habitat naturel de l'ail penché comprend des bois secs, des rochers et des prairies éparpillés de l'Ontario à la Colombie-Britannique, jusqu'au Mexique vers le sud.

Très résistant à la sécheresse, il n'intéresse pas les chevreuils et compte parmi les rares plantes qui s'épanouissent au pied des noyers noirs.

De son bulbe de forme conique élancée émergent plusieurs feuilles rubanées et une tige florale coiffée d'une ombelle de fleurs roses ou blanches en juillet ou en août.

On le cultive beaucoup pour ses jolies fleurs dont les papillons raffolent sans savoir que son bulbe et ses feuilles à la forte saveur d'oignon sont excellents. Les fleurs aussi possèdent un fort goût d'oignon, qui s'accroît avec la maturité.

Grâce à son indiscutable valeur ornementale, l'ail penché se cultive aussi bien dans la platebande de fleurs que dans le potager.

Laissez une partie des fleurs atteindre la maturité pour permettre à la talle de se régénérer par la semence.

Jacinthe des Indiens

Les Amérindiens des tribus des Nez-Percés, Cris et Blackfoot de la côte ouest ont longtemps fait provision de « *quamash* », nom donné au bulbe de la plante par les Nez-Percés et qui signifie *doux*.

Abondante dans les prairies humides, la jacinthe des Indiens était récoltée en automne alors que le bulbe avait bien grossi. On consommait celui-ci rôti ou bouilli à la façon des patates douces ou des pommes de terre – on dit d'ailleurs qu'il goûte la patate douce.

Les bulbes séchés étaient aussi transformés en farine. Attention ! Si le bulbe est délicieux et sans danger, il en va autrement du feuillage qui est toxique !

Malheureusement, l'habitat naturel de cette précieuse source de nourriture a été lourdement hypothéqué avec l'installation des blancs et de leurs pâturages à bétail.

La plante se naturalise bien dans un loam humide, voire de l'argile lourde, mais meurt dans un sol sec. Elle se multiplie spontanément à partir de la semence.

D'Asie

Crosne du Japon

Peu de jardiniers connaissent ce légume ancien originaire du nord-ouest de la Chine, malgré la référence faite au Japon dans son nom ! Plus curieusement encore, il doit son nom à la ville de Crosne, en France, où la population locale l'a adopté et cultivé à la fin du 19^e siècle.

Le crosne est cultivé pour ses tubercules comestibles blanc crème qui prennent la forme de petits bourrelets en chapelet de quelques centimètres de long seulement.

Leur saveur fine aux arômes de noisette s'apparente au salsifis, au topinambour et à l'artichaut.

Ce légume peut être bouilli ou sauté à couvert dans du beurre ou du bouillon de poulet. La cuisson ne prend que six à sept minutes. Au Japon, le crosne entre souvent dans la préparation des osechis, des plats traditionnels du Nouvel An japonais.

En Chine, les crosnes sont préservés dans une saumure vinaigrée, ou parfois pimentée, et servis au petit déjeuner avec une bouillie de riz. En Europe, on le sert cru dans les salades ; en entrée avec la mâche, des poires ou des pommes et des noisettes ; sauté dans des mets orientaux ou tout simplement dans un beurre à l'ail ; rôti au four avec d'autres légumes racines ; ou gratiné au four.

Oignon patate

Originaire d'Asie occidentale, cet oignon remarquablement **facile à cultiver** se multiplie à la façon des échalotes, mais donne de plus gros bulbes que ces dernières.

Son nom lui vient de sa façon de se **décupler** qui rappelle celle des patates, car un seul bulbe en donne une dizaine d'autres durant l'été.

Cette variété ancienne très populaire auprès de nos aïeux serait arrivée en Amérique du Nord avec les premiers colons de la Nouvelle-France. Elle s'est fait remplacer par des sélections plus uniformes et faciles à récolter mécaniquement, mais ses **qualités gustatives douces** n'ont pas à rougir devant leurs parentes plus modernes.

De plus, la conservation de l'oignon patate est supérieure à celle de la plupart des autres variétés et il est moins sujet à la pourriture et à la mouche de l'oignon !

Rhubarbe Glaskins

La rhubarbe nous vient de l'Asie centrale où ses propriétés médicinales et gustatives sont connues depuis environ 5000 ans. Dans l'Antiquité, Arabes, Grecs et Romains en consommaient régulièrement.

La variété Glaskins a été répertoriée pour la première fois à Brighton, Angleterre, en 1920, puis a fait son chemin vers les Amériques où elle a rapidement conquis le cœur et le palais des Américains.

Ses longues tiges épaisses sont rouge vif à la base et deviennent graduellement vertes vers le limbe. Elles sont très juteuses et fort prisées dans la cuisine, car elles ne développent pas d'amertume et ont une faible teneur en acide oxalique.

Cette variété précoce produit une récolte modeste dès la première année à partir de semis faits à l'intérieur à la fin de l'hiver.

Les récoltes des années subséquentes sont très abondantes. Un plant mature pousse entre 80 et 100 cm de hauteur.

D'Europe

Épinard grimpant du Caucase

Très pérenne, l'épinard grimpant du Caucase est un secret bien gardé, mais un incontournable dans tout projet de forêt nourricière.

Curieusement, cette plante semble être passée sous le radar de tous les horticulteurs et botanistes malgré sa découverte au milieu du 19e siècle. Heureusement, des plants sauvages ont été découverts en 2008 lors d'une expédition botanique en Ossétie, Georgie.

Dans son Caucase natal, ses tiges volubiles émergent du sol tôt au printemps et s'élancent à l'assaut des épinettes et des hêtres pour atteindre jusqu'à 3 m, voire 4 m de hauteur en quelques semaines seulement. On le retrouve aussi le long des rivières et dans les ravins.

Introduite comme plante ornementale en Scandinavie vers 1870, elle est devenue une plante potagère après qu'on ait découvert le bon goût de sa jolie verdure. Sa popularité en cuisine est toutefois restée modeste.

Pourtant, un plant de quelques années peut donner jusqu'à 3 récoltes d'une centaine de jeunes pousses au printemps et des feuilles en abondance toute la saison !

Les jeunes pousses sans feuilles de 5-10 cm de longueur s'utilisent comme des asperges. Quand les feuilles se déploient, on sert les jeunes tiges avec les feuilles comme légume d'accompagnement.

Les feuilles matures au léger goût d'épinard se récoltent en continu jusqu'à l'automne et se savourent crues en salade ou en soupe, en omelette, sautées à la poêle, etc.

Les plants cultivés au soleil doivent être arrosés régulièrement, car le jeune feuillage brûle facilement. On doit aussi surveiller les limaces tôt au printemps, quand les tiges émergent du sol.

Livèche des montagnes

La livèche se distingue par sa robustesse. Après tout, cette montagnarde se retrouve jusqu'à 1800 m d'altitude dans les Alpes, les Pyrénées, le Caucase et ailleurs en Europe centrale.

Ses feuilles triangulaires découpées et disposées en rosette ressemblent à celle du céleri et en possèdent la saveur.

Ses usages culinaires abondent dans la cuisine bulgare, moldave et roumaine :

- les feuilles fraîches servent à aromatiser les plats de viande (surtout d'agneau), les soupes et la salade ;
- on sert les jeunes pousses et les pétioles blanchis comme légumes d'accompagnement ;
- les jeunes tiges peuvent être confites et accompagner certains desserts ;
- les tiges creuses font des pailles naturelles très originales ;
- les longues racines pivotantes charnues aromatisent les plats avec leur goût de sauce Maggi (qui ne contient pourtant pas de livèche !);
- les graines donnent une saveur douce-amère aux pâtisseries et aux soupes. On s'en sert aussi pour faire le « sel de céleri » ; et
- les feuilles infusées en une tisane apaisante possèdent une action sédative qui aide à la digestion.

Oseille-épinard

L'oseille épinard entre dans la cuisine des habitants du sud de l'Europe, des Balkans, de Bulgarie et de Roumanie, ses terres d'origine.

Sa forme et sa saveur rappellent celles de l'épinard avec un petit goût d'oseille — d'où son nom. On l'utilise de façon similaire en cuisine. Comme toutes les plantes riches en acide oxalique, il faut consommer les feuilles crues avec modération.

À l'instar de l'oseille, ce légume-feuille sort de terre tôt au printemps et est l'un des premiers à garnir nos assiettes.

Les feuilles, qui se renouvellent constamment, sont récoltées du printemps à l'automne. On conseille d'éliminer les hampes florales dès leur apparition, car la semence germe facilement et peut envahir le jardin. Les pousses sont également plus tendres si on empêche le plant de fleurir.

L'oseille-épinard se plaît au soleil et en sol frais. Lors des canicules, des arrosages copieux préviennent l'interruption de la production de feuilles.

Attention aux limaces ! Elles aussi se régalent de son feuillage.

Spécifiques au bassin méditerranéen

Artichaut Green Globe

L'artichaut pousse naturellement en Afrique du Nord, jusqu'en Éthiopie au sud, mais est aujourd'hui bien implanté tout autour de la mer Méditerranée où il croît dans les terres riches et meubles.

Les plants produisent sur plusieurs années, mais moins en vieillissant. Au Québec, le froid hivernal ne leur rend pas la vie facile et une protection avec de la paille est essentielle à leur survie.

La sélection Green Globe permet toutefois d'obtenir des artichauts dès la première année du semis, car 80 % de la vernalisation est obtenue après 8 jours d'une exposition au froid à 10 °C ou moins.

On doit donc planifier le semis pour que les pots de jeunes plants soient prêts à sortir vers la fin mars ou le début avril, selon la météo et votre région. N'ayez crainte, les plants résistent au gel, mais allouez tout de même quelques jours d'acclimatation. On les transplante au jardin 2-3 semaines avant le dernier gel alors que la terre s'est réchauffée.

Les plants sont vigoureux et donnent 3-4 artichauts la 1^{re} année.

La partie comestible est la fleur immature appelée tête d'artichaut. Celle du Green Globe a une forme bien ronde et de taille moyenne. On la cueille alors que les bractées du bas commencent à s'écartier de leurs voisines. Gardez environ 15 cm de tige lors de la récolte.

Les très jeunes têtes encore bien tendres se mangent crues, mais les têtes plus âgées sont servies cuites avec une trempette, dans une soupe ou en casserole.

Juste avant le premier gel en automne, les tiges qui ont produit sont coupées à ras le sol et les autres, rabattues de moitié, en laissant intactes les tiges de 20 cm. Puis butez les plants avec du terreau et couvrez le tout d'une bonne épaisseur de paille. Dès le dégel au printemps, retirer la paille et le terreau.

Asperge d'Argenteuil

Originnaire du littoral maritime de la Méditerranée, l'asperge ornait la table des Romains de l'Antiquité et les potagers de France dès le 15^e siècle.

Elle se plaît dans les sols meubles et légers, drainants qui restent frais en profondeur, mais non humide. Cependant, elle s'accommode bien de conditions variées à l'exception des sols très humides.

L'asperge se multiplie par griffes (le nom donné à ses rhizomes) et pousse à partir de turions (bourgeons de racines)

La variété d'Argenteuil est le fruit du travail de Louis Lhérault, un producteur d'asperges réputé mondialement, qui l'a introduite en 1860. Sa grande popularité en France lui vient de la facilité avec laquelle on obtient d'elle — en gardant ses turions à l'ombre — des asperges blanches de gros calibre, excellentes au goût et de grande qualité.

Vers 1885, une variante très similaire, mais plus hâtive est apparue sur les marchés, la Précoce d'Argenteuil.

Sa précocité est double :

- elle apparaît très tôt au printemps ; et
- elle se développe plus rapidement que ses semblables et permet une 1^{re} récolte après 2 ans seulement, au lieu de 3.

L'asperge d'Argenteuil commence à produire un peu après son double plus précoce, mais ses turions sont encore très charnus quand ceux de la Précoce d'Argenteuil voient fondre leur tour de taille.

Cardon Rouge d'Alger

Cousin de l'artichaut, le cardon lui ressemble à plusieurs égards, mais pas tous !

Ses origines africaines sont légèrement moins étendues, s'arrêtant à la Libye, vers l'est, mais allant jusqu'aux îles Canaries, vers l'ouest. Il est aussi présent en Turquie, à Chypre, en Grèce, en Italie, dans l'ex-Yougoslavie, au sud de la France, au Portugal et en Espagne.

Les feuilles et les fleurs des deux espèces se ressemblent, de même que l'allure générale du plant, mais dans le cas du cardon, on consomme les cardes, soit la nervure centrale et le pétiole de ses feuilles.

Heureusement pour le cuisinier, le cardon Rouge D'Alger est pratiquement dénué d'épines, ce qui n'est pas le cas de l'artichaut !

Ses jolies cardes rougeâtres sont d'abord blanchies pour les débarrasser de leur sève laiteuse au goût amer. Puis, on les sert au gratin avec une sauce blanche, en omelette, en purée, en salade ou comme légume d'accompagnement pour la viande.

Riches en nutriments et en fibres, elles sont peu caloriques et contiennent de l'inuline, un sucre toléré par les diabétiques. Le cardon fait aussi office d'agent nettoyant pour le foie, car il contient de la cynarine. Ce n'est pas pour rien qu'il fait partie du menu des Fêtes dans certaines régions de France !

La fleur immature du cardon est aussi comestible, mais trop coriace pour qu'on s'y intéresse en cuisine.

La culture du cardon est en tous points pareille à celle de l'artichaut.

| Les belles d'ailleurs – au Canada ou de par le monde | | | | | |
|--|-------------------------------|------------|--|--|--------------------------|
| Nom | Zone | Exposition | Sol | Récolte | Parties comestibles |
| Ail penché, oignon hochet, poireau des dames (<i>Allium cernuum</i>) | 4 | S, M-O | Pauvre, caillouteux, loam sablonneux, bien drainé | Mai (bulbe); toute la saison (feuilles); juillet-août (fleurs) | Bulbes, feuilles, fleurs |
| Artichaut Green Globe (<i>Cynara scolymus</i>) | 6 : avec protection hivernale | S | Très riche en humus et en azote, meuble, bien drainé | Fin juillet, août | Fleurs |
| Asperge Précoce d'Argenteuil (<i>Asparagus officinalis</i>) | 3 | S | Riche et léger | Fin avril, mai | Jeunes pousses |
| Cardon Rouge d'Alger, cardonette, chardon d'Espagne, artichaut sauvage, chardonette (<i>Cynara cardunculus</i>) | 6 : avec protection hivernale | S | Très riche en matière organique, bien drainé | Fin juillet, août | Fleurs |
| Crosne du Japon (<i>Stachys affinis</i>) | 5 | S, M-O | Sablonneux, frais | Avril ou novembre | Tubercules |
| Épinard grimpant du Caucase (<i>Hablitzia tamnoïdes</i>) | 3 | S, M-O, O | Très adaptable, même en sol acide | Avril mai (tiges); mai à octobre (feuilles) | Feuilles, tiges |
| Oignon patate, oignon égyptien, oignon rocambole, oignon grelot, oignon | 5 | S | Riche et bien drainé; pH neutre | Fin juillet à août | Bulbes |

| | | | | | |
|--|---|--------|---|-----------------|-----------------|
| perpétuel (<i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i>) | | | | | |
| Oseille de jardin, oseille commune, grande oseille, oseille des prés, vinette (<i>Rumex acetosa</i> var. <i>hortensis</i>) | 4 | S | Riche, humifère et léger | Avril, mai | Feuilles |
| Oseille épinard (<i>Rumex patientia</i>) | 5 | S | Frais; craint la sécheresse | Mai à septembre | Jeunes feuilles |
| Petite pimprenelle (<i>Sanguisorba minor</i>) | 4 | S | Sec et bien drainé; neutre ou calcaire | Mai à septembre | Jeunes feuilles |
| Rhubarbe Glaskins (<i>Rheum</i> sp.) | 3 | S, M-O | Riche en matière organique, bien drainé | Mai, août | Pétiotes |