

Légumes d'hier et de demain



Le rutabaga, le pâtisson, le topinambour, le chou-rave, le panais, mais aussi la carotte pourpre, la pomme de terre vitelotte, la betterave crapaudine, les poirées, le navet boule d'or, le cerfeuil tubéreux, les tomates Ananas et

tant d'autres... Tous ces légumes aux noms étranges et surprenants étaient les stars des assiettes de nos (arrières) grands-parents. Et si on faisait un peu plus ample connaissance avec eux...

Petite histoire d'un potager

Au Moyen-Age, tomates, poivrons, pommes de terres étaient inconnus. Mais choux, blettes et cardons étaient beaucoup plus consommés. Scorsonères, topinambours, rutabagas étaient bien présents dans les jardins... même s'ils sont aujourd'hui absents des nôtres. Au fil du temps, le contenu de nos assiettes évolue.

Au 17ème siècle Louis XIV demande à Monsieur de La Quintinie de fournir fruits et légumes à la table du roi. Pour cela il crée [le potager du roi](#) (que l'on peut encore visiter aujourd'hui) et y fait des expériences afin de fournir en hiver des variétés d'été. La Quintinie explique : « *un bon jardinier doit avoir de la passion pour les nouveautés* ».

Les légumes dits *anciens* ont été un peu oubliés car ils ne peuvent être cultivés qu'en petite production et sont plus fragiles. Certains de ces végétaux, tels le rutabaga et le topinambour, ont été associés à des périodes de guerre ou de disette (quand tout vient à manquer)... car il n'y avait plus que ça dans les assiettes.

Les légumes ont donc été traités, transformés afin de mieux conserver leurs qualités nutritionnelles, et résister à certaines maladies. Et comme l'agriculture « industrielle » privilégie le rendement et que les grandes surfaces privilégient l'apparence (la beauté) du produit, pas facile pour la scorsonère aux formes étranges de se faire une place sur les étalages.

Mais aujourd'hui ces légumes rares et précieux sont de retour !

Quelques exemples de légumes oubliés...

– Le **rutabaga** : c'est le cousin des navets et radis, il fait partie de la famille *brassicacées*. Il vient d'Europe du Nord et pousse entre octobre et février. Il a un petit goût de noisette légèrement sucré. Il aime se faire gratiner, ou frire pour révéler son goût caramélisé...

– Le **topinambour** : légume des guerres et des mauvais jours il n'a pas toujours eu bonne réputation. Mais il est fidèle tout l'hiver (de mi-septembre jusqu'à mars). On l'appelle aussi « *artichaut de Jérusalem* ». Il est riche car plein de vitamines et de sels minéraux mais très peu calorique. Chaud ou froid mais cuit, il se mange en purée, salade, flan, gratin... Facile à vivre le topinambour ;-)!

– La **scorsonère** : ni corsaire, ni mercenaire, la scorsonère (ou salsifis noir) était utilisée en préparation pour des boissons rafraichissantes déjà par les Grecs et les Gaulois. Après épluchage, elle peut être coupée en morceaux et cuite à petit bouillon. Délice pour tous, y compris ceux qui ont du [diabète](#) car elle ne contient pas d'amidon !

– Le **panais** : fait semblant d'être une carotte mais est plus sucré et apporte plus de vitamines que sa cousine. On en trouve de fin septembre à février. On peut le râper dans une salade mais aussi lui faire prendre un bain de vapeur ou le transformer en soupe.

– Le **potimarron** : revenu sur les étalages avec [Halloween](#), il fait partie de la grande famille des courges comme sa

grande sœur la citrouille. En forme de poire, sa chair est de la couleur du melon et son goût rappelle la châtaigne. Tu trompes ton monde, potimarron !

– Le **navet boule d'or** : une mine d'or ! Antioxydants, cuivre, fer, phosphore, potassium, magnésium, zinc, iode... Il se cuit à la vapeur ou à la poêle et révèle sa saveur d'agrumes aux plus chanceux. On peut le débusquer entre fin juillet et février.

– Le **radis noir** : grand de 15 à 20 centimètres il est croquant et piquant. Comme son ami le rouge on le mange en salade avec un peu de sel. Mais on peut, coupé en grandes rondelles, l'utiliser comme petits canapés ou en carpaccio de légumes entre mi-juillet et mars.

Et demain on mange quoi ?

Des goûts subtils, des arômes que nos ancêtres ont connus, les espèces ou les variétés oubliées renaissent. Mais de nouvelles espèces voient également le jour. On peut croiser différents légumes ensemble, favoriser certaines couleurs et pas d'autres.

Certains vont même jusqu'à trafiquer les gènes de nos légumes afin de les rendre plus résistants (aux bactéries ou aux parasites) et d'augmenter les rendements. Cela s'appelle des *OGM* (Organismes Génétiquement Modifiés)... Dans les projets les plus fous on peut aussi imaginer des légumes aux formes loufoques ou à consommer en poudre ou en barres énergétiques... Jusqu'où l'homme interviendra-t-il sur la nature ?

Qui sait comment seront composées les assiettes de demain ? Des œuvres d'art (telles celles d'[Arcimboldo](#)) aux couleurs et formes extraordinaires ? Juste le moyen de s'alimenter ? A toi de décider ce que tu voudras y voir, y mettre, y manger... En attendant : bon appétit !