

# Fete des jardins 2012

## Thème « fruits et légumes oubliés »

Le thème choisi pour la 11<sup>ème</sup> édition de la fête des jardins nous propose de remettre au goût du jour les « légumes oubliés », ceux que l'on ne cultivait plus et qui reviennent en force sur les étals.

Certains ont des formes étonnantes, d'autres des couleurs explosives, tous des saveurs inédites.

Pour innover, surprendre, partons à la découverte de ces légumes oubliés.

### Leur intérêt nutritionnel :

La diversité est le fondement d'une alimentation équilibrée. Plus les aliments sont variés, plus les nutriments essentiels se compensent mutuellement. Il en existe de particulièrement intéressant du point de vue nutritionnel.

*Par exemple, dans le groupe des **légumes racines**, dont le radis et la carotte sont les représentants les plus connus, le panais est très riche en vitamine C et le cerfeuil tubéreux, au goût anisé, est riche en fibres, en amidon et en réserves glucidiques.*

*Le crambe maritime, un légume originaire d'Europe du Nord, présente le double intérêt d'être pauvre en nitrate et riche en fibres.*

*Autre exemple, la scorsonère, longue racine noire assez proche du salsifis, renferme 20% de glucides contre 12% pour le salsifis.*

*Parmi les **légumes feuilles**, l'ortie, très riche en fibres, contient plus de 38% de protéines en poids sec.*

*Le chénopode blanc, une mauvaise herbe de jardin, en fait comestible, est aussi très riche en protéines.*

Des goûts subtils, des arômes, des délices...Les espèces et variétés renaissent.

Les maraichers redonnent vie aux semences de leur grand-père....

Quelques irréductibles, amoureux de la flore ont su préserver ce patrimoine botanique et gustatif.

Il est temps de remettre la main et surtout le palais sur ces trésors de la terre.

Les légumes anciens plus 'naturels' que les légumes modernes sont plus proches des légumes sauvages. Oubliés des jardiniers pendant des dizaines d'années, voir des siècles, ils sont passés à côté des hybridations. On estime qu'environ 75% des variétés comestibles cultivées il y a 100 ans ont disparu.



Autres caractéristique qui permettent d'affirmer que les légumes anciens sont plus 'naturels', ils sont souvent cultivés par des maraichers spécialisés qui ne recourent pas aux produits phytosanitaires.

*Déjà dans l'antiquité, les paysans consommaient des plats 'd'épinards' constitués en fait de feuilles d'herbes cuites.*

*L'arroche épinard, les choux ou les mauves préparées en bouillie formaient l'une des bases de leur alimentation.*

*Puis à mesure que les Européens explorent le monde, ils découvrent des légumes étranges venus d'ailleurs.*

*Des Amériques, les explorateurs ramèneront le haricot, le topinambour, la pomme de terre, la tomate, la courge et la courgette, le piment et le poivron.*

*Le topinambour, justement, fut très rapidement adopté par les Français, beaucoup plus méfiant à l'égard de la pomme de terre quasi accusée d'être malfaisante.*

*C'est seulement à partir du XIX siècle que sa réputation se détériore au point d'être encore aujourd'hui considérée comme le légume des temps de disette.*

*Les méthodes de préparation ne sont pas plus compliquées que pour la plupart des autres légumes.*

*Les jeunes pousses de crambe maritime sont consommées crues ou juste blanchies.*

*Les gousses du tétragonolobe se mangent comme les haricots verts.*

*Le goût légèrement acidulé de la ficoïde glaciale s'accommode très bien en salade.*

*Autre curiosité, la racine de la mertensia qui pousse dans le sable et dont le goût rappelle celui de l'huître.*

**Nos ancêtres connaissaient et apprêtaient des dizaines de légumes-feuilles sauvages, dits « herbes à pot ».**

**Les potages renfermaient jusqu'à mille deux cents variétés de légumes ou plantes comestibles.**

**. Envie de nouvelles saveurs et de plus de diversité dans l'assiette ;**

**Venez 'piocher' parmi ces légumes oubliés pour varier les plaisirs de la table !!**

