

# LE POTAGER D'UN CURIEUX

## Les légumes insolites

**Légumes qui étonnent, qui surprennent !  
Au caractère inaccoutumé, contraire à l'usage et aux habitudes**

### Légumes oubliés :

**victimes de l'évolution du goût, des modes,  
des facilités de culture !**

- Certains, autrefois récoltés dans la nature ont été remplacés par d'autres : c'est le cas de l'arroche et des chénopodes, remplacés par l'épinard.
- Pour d'autres légumes, les apports exotiques, très forts à partir de la Renaissance ont fait disparaître les légumes médiévaux (pourpier, bardane...)
- Quelques uns ont été détrônés : le panais par la carotte, le chervis par le salsifis, le cardon (dont on mangeait le pétiole) par l'artichaut
- Certains légumes ont mauvaise réputation : le topinambour, le rutabaga, le fenugrec...
- Quelques chanceux ont été remis au goût du jour par des grands chefs ...et les médias : le chou kale, les tubéreux, les crosnes...



### Caractères contraires aux habitudes :

- Liés au mode de vie moderne : moins de disponibilité pour préparer les légumes : les crosnes, les tubéreux...
- Liés aux pratiques culturelles : création de nouvelles variétés à haut rendement, moins fragiles et de culture plus aisée
- Liés aux pratiques commerciales : toute production doit être rentable !



### Surprenants exotiques :

Ils peuvent pousser sous nos latitudes :  
gombo, oseille de Guinée, tétragone,  
stévia, pois d'Angole, chayotte, quinoa,  
tomatillo...



### Des changements au cours de l'histoire :

- Certaines potagères sont devenues ornementales : les cardes, le pourpier, l'amarante...
- Des espèces cultivées sont devenues sauvages : la bardane, l'onagre, la raiponce...
- Certaines sauvages sont devenues cultivées : la carotte, le chou...
- Ces fruits et légumes insolites ont souvent été remplacés par d'autres, de culture et d'utilisation plus aisées.
- Les goûts ont également évolué au fil de l'histoire : le chou, autrefois consommé non pommé était considéré comme un médicament. Actuellement, certains légumes anciens, venus d'ailleurs, sont très prisés : quinoa, chou kale, daikon, hélianthi...



# LE POTAGER D'UN CURIEUX

## Les légumes insolites

### Soyons curieux !

- Des chefs de cuisine réputés recherchent aujourd'hui des saveurs nouvelles à travers des légumes anciens, rares et surprenants. Certains ont même leur propre potager !
- Tout jardinier qui cultive la diversité saura faire une place à quelques plantes insolites, souvent faciles de culture (bonne résistance aux parasites, à la sécheresse...) et en sera récompensé !
- Chacun d'entre nous, consommateur averti, peut faire varier le contenu de son assiette, résister à la standardisation des produits proposés et découvrir le plaisir de cuisiner ces légumes anciens ou étranges.

*Sans parler de la petite fierté à faire découvrir ces raretés bizarres à ses amis !*



### Comment protéger ces légumes !

- En étant soi-même collectionneur
- En en faisant connaître les modes de culture et de préparations culinaires
- En respectant leur cycle naturel
- En étant vigilant face aux pratiques commerciales

**Ne laissons pas disparaître ces légumes souvent anciens, aux caractères héréditaires à préserver.**

**Contribuons à la diversité potagère et à la conservation de ce patrimoine vivant !**



# LE POTAGER D'UN CURIEUX

## Les légumes insolites

### Les Fabacées

Arachide  
Doliques  
Fenugrec  
Fève  
Glycine tubéreuse  
Pois asperge  
Pois carré ou Jarosse  
Pois capucine  
Pois chiche  
Pois d'Angole  
Soja



Kiwai



### Les racines et tubercules

Bardane,  
Chardon Marie  
Chervis  
Chou-rave  
Consoude  
Crosne  
Hélianthes  
Navet pardaillan  
Oca du Pérou  
Panais  
Patate douce  
Raiponce  
Souchet  
Topinambour  
Les tubéreux : cerfeuil, persil,  
capucine, glycine

### Les feuilles

Arroche, rouge ou blanche  
Bourrache  
Chénopode Bon Henri  
Cardon  
Claytone de Cuba  
Chou Daubenton  
Chou frisé=chou kale  
Crambe maritime,  
Cresson alénois  
Cresson de Para  
Epinard fraise  
Ficoïde glaciale  
Petite pimprenelle  
Plantain corne de cerf  
Poireau perpétuel  
Pourpiers  
Roquette  
Stévia  
Tétragone



### Les fruits et graines

Amarante  
Chayotte  
Cyclanthère  
Brocolis à jets  
Epinard fraise  
Gombo ou oca  
Kiwai  
Kiwano  
Morelle de Balbis  
Morelle o gomo  
Physalis  
Poire melon  
Quinoa



### Les condimentaires

Ail éléphant  
Ciboulail  
Echalote perpétuelle  
Livêche  
Oignon tige  
Oignon et ail rocambole  
Périlla  
Tanaïse  
Tulbaghia

