

### Oca du Pérou (Oxalis tuberosa)

Plante herbacée de la famille des Oxalidacées. Originaires des plateaux andins, elle est cultivée pour ses tubercules bosselés comestibles, de 3 à 5 cm. Il a failli remplacer la pomme-de-terre lors de la grande famine d'Irlande entre 1845 et 1849.



Moins productive que la pomme-de-terre et longue à atteindre sa maturité, elle peut se cultiver facilement en région tempérée.

Il existe plusieurs variétés se distinguant par leur couleur. Sa saveur est voisine de la pomme-de-terre (et se cuisine de la même façon) mais avec l'acidité de l'oseille.



Les feuilles peuvent être mangées en salades mélangées à des crudités (mais attention, elles sont riches en acide oxalique).

L'installer en mai dans une terre meuble et riche, dans un sol frais mais au soleil. Les planter à 35 cm de distance sur des rangées espacées de 60 à 80 cm pour pouvoir les butter souvent en cours de culture. Début octobre, les protéger des premières gelées avec un voile d'hivernage pour leur permettre d'achever leur formation. Quand le froid a eu raison du feuillage, arracher les tubercules, les laisser sécher une semaine au soleil pour réduire l'acidité, et les stocker en cave.

### Glycine tubéreuse (Apios americana)



Originaires d'Amérique, la glycine tubéreuse, aussi appelée haricot patate, est une plante grimpante tubéreuse de la famille des Fabacées, qui peut se développer à plus de 2m. de hauteur (besoin d'un support ou tuteur). Les tubercules sont consommables comme la pomme de terre.



Les fleurs parme se présentent en grappes. Les fruits sont des gousses contenant des graines très riches en protéines et comestibles, mais rares en France si ce n'est dans le Sud.

Il est préférable de mettre les tubercules en pot, comme les bégonias tubéreux et les cannas, sous serre, à partir de début mars. Les plantes seront installées définitivement en massif au soleil à partir de mi-mai dans une terre légère. Les tubercules seront consommables en 2<sup>ème</sup> année, récoltés en hiver à partir de novembre. Durant l'hiver, les parties aériennes disparaissent et les racines doivent être protégées par un paillage.

### Poire de terre (smallanthus sonchifolius)

Plante tubéreuse vivace de la famille des Astéracées, aussi appelé Yacon, elle est originaire d'Amérique du Sud. C'est un proche parent du tournesol et du topinambour.



Elle est cultivée pour ses tubercules comestibles croquants et au goût sucré.

Les exigences de culture sont comparables à celles des dahlias : exposition ensoleillée, terre profonde relativement fraîche et bien enrichie.

Les planter vers mi-mai, quand les gelées ne sont plus à craindre. Leur réserver un bon mètre carré. Un mois après, les butter pour permettre un bon ancrage. Fin juin, quand la terre est réchauffée, les pailler. La poire de terre forme des tubercules en jours courts, il est conseillé de protéger les pieds des premières gelées blanches, ce qui permet d'augmenter le rendement (compter environ 210 jours avant récolte). Arracher quand le feuillage est totalement gelé, détacher les tubercules de la souche et les stocker dans une cave. La partie supérieure de la souche servira à la multiplication par division au printemps. La conserver à l'obscurité dans un local sec hors gel comme les dahlias.



### Poireau perpétuel (Allium ampeloprasum)



De la famille des Alliées, c'est un poireau de petite taille cultivé davantage comme plante condimentaire. Le bulbe est renflé à la base, les fûts ont la grosseur d'un doigt. Les feuilles, moins larges, ont une saveur plus

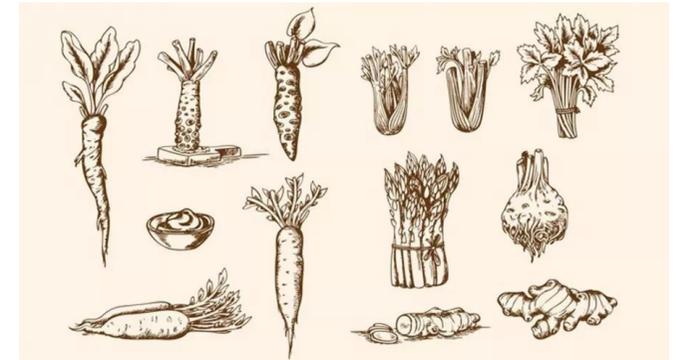
fine que le poireau classique. C'est une plante vivace qui permet des récoltes pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. Au fil du temps, les pieds forment des touffes denses.

Il se cultive au soleil ou sous une ombre légère dans un sol plutôt riche et drainant. Mettre les bulbes en terre entre le 15 août et fin septembre (période de repos végétatif). Les espacer de 10 cm sur des rangs distants de 35 cm. Lorsque les premières feuilles sont sorties, maintenir un sol frais, puis les butter.

La récolte commence environ 3 mois après, quand les feuilles sont assez grandes. Une fois installés, la récolte s'étend de septembre à juin. On coupe les feuilles au fur et à mesure des besoins. Il émet des bulbilles que l'on peut détacher pour les replanter. Il résiste aux maladies et aux insectes (dont le ver de poireau).



# LES LEGUMES OUBLIES



**Société  
d'Horticulture  
de Touraine**

### **Ache des montagnes (*Levisticum officinale*)**

De la famille des Apiacées, elle est aussi appelée livèche ou céleri perpétuel. C'est à partir de l'Ache de montagne qu'on a créé les céleris branches et raves.



Implantée toute l'année au potager, elle restera en place plusieurs années (jusqu'à 20 ans). Lui laisser 80 cm en tout sens, idéalement à mi-ombre, dans un sol frais, profond, humifère et bien drainé. Production par semis ou division de touffe. Elle disparaît l'hiver et réapparaît au printemps.

La tige épaisse et robuste porte des feuilles de 40 à 60 cm. Des fleurs en ombelles apparaissent la 2<sup>ème</sup> année. Pas très exigeante, elle est très rustique (jusqu'à -15 °C). Elle résiste bien aux périodes de sécheresse (l'arroser tout de même de temps en temps) et la pailler.

On consomme les feuilles, (récoltées au fur et à mesure des besoins), les graines et les racines. Supprimer les hampes florales pour favoriser le développement des feuilles. Rabattre les tiges au-dessus du sol avant les gelées.

### **Ail rocambole (*Allium scorodoprasum*)**



De la famille des Alliées ou Liliacées, aussi appelé ail d'Espagne, il est originaire d'Europe. C'est un ail vivace qui n'a pas besoin d'être arraché pour être consommé car il produit des bulbilles aériennes de 1 à 2 cm au bout des tiges. Il possède les mêmes caractéristiques que l'ail.

Il apprécie un sol léger, profond, bien ameubli. Les planter à 50 cm en tous sens, à exposition ensoleillée ou mi-ombre. Biner régulièrement et arroser si l'été est très sec. Compter 6 mois à 1 an avant de récolter, généralement en fin d'été quand l'enveloppe qui recouvre les bulbilles sèche. Le bulbe souterrain peut être arraché l'hiver pour être consommé, tout comme les tiges.

### **Campanule raiponce (*Campanula rapunculus*)**

De la famille des Campanulacées, c'est une plante herbacée bisannuelle (la floraison apparaît en deuxième année) de 40 à 80 cm de haut, aussi appelée Bâton de Saint Jacques ou Rave sauvage. Jadis cultivée comme légume, dont on consommait les racines charnues (cruées ou cuites), les jeunes pousses et les fleurs en salade. Elle fut améliorée dès le XVI<sup>ème</sup> siècle.



Elle se plante dès le mois de mars et jusqu'à l'automne, dans un sol riche et drainant, au soleil ou à mi-ombre. Les espacer de 30 cm. Rabattre à 20 cm du sol après floraison.

## **Les légumes oubliés**

Les légumes oubliés sont des légumes anciens ou plus récents, que l'on consommait autrefois. Ils sont tombés en désuétude et ont disparus de nos assiettes et de nos mémoires. Ainsi la diversité des espèces et variétés de légumes s'est fortement réduite au XX<sup>ème</sup> siècle avec le développement de nouveaux modes de production et surtout de nouveaux modes de distribution, ce qui a conduit à ne retenir qu'un nombre restreint de forme standardisées pour la grande diffusion.

La plupart des légumes oubliés sont des légumes très anciens (pour beaucoup des légumes racines ou des plantes sauvages comestibles). Les premiers cultivés par l'homme : le chou-rave, cultivé depuis la préhistoire, le cardon, raifort, salsifis ou carotte blanche, déjà très appréciés à l'époque de la Rome Antique ou le panais qui constituait l'équivalent de la pomme-de-terre (non encore introduite dans nos contrées) au Moyen-Âge.

Un certain nombre d'entre eux ont été détrônés par des légumes introduits provenant d'Amérique du Sud ou de Chine (pomme-de-terre, tomates, haricots...) ou ont été associés à des périodes de guerre et de famine (topinambour, rutabaga, crosne...).

Retrouvons une variété de goût, de bénéfices alimentaires et propriétés nutritives en les cultivant à nouveau.



## **Société d'Horticulture de Touraine**

35 boulevard Tonnelé 37000 TOURS

Tél : 02.47.49.26.48

www.shot37.fr

E-mail : shotfleuissement37@wanadoo.fr



### **Capucine tubéreuse (*Tropaeolum tuberosum*)**

De la famille des Tropaeolacées, c'est une grimpante (jusqu'à 1,5 à 2 m.) vivace en climat doux, souvent cultivée comme annuelle sous nos climats. Originaire d'Amérique du sud, principalement du Pérou, elle était déjà consommée par les Incas. Elle est arrivée en Europe au XIX<sup>ème</sup> siècle pour y être cultivée et consommée comme la pomme-de-terre.



Planter en février-mars au chaud dans un pot sous 10 cm de terreau bien drainé. La mettre en terre ou dans un pot plus grand en mai. En pleine terre, les espacer de 80 cm en tous sens. Les butter légèrement quand les plants mesurent 20 cm. Elle pousse vigoureusement dans des sols pauvres. Arracher les bulbes après les premières gelées (5-6 mois après plantation), elle se conserve dans du sable en cave. C'est aussi une plante décorative avec un beau feuillage et de jolies fleurs.



### **Chervis (*Sium sisarum*)**



De la famille des Apiacées, c'est une vivace rustique déjà très appréciée au Moyen Age pour ses racines longues d'une vingtaine de cm, de la grosseur d'un petit doigt. C'est une racine blanche, sucrée, proche du panais.



Semer en place entre septembre et novembre sur un sol frais, riche en humus pour une récolte à l'automne suivant. Possibilité de multiplier par éclat de souche au printemps. Les planter dans un sol riche, profond, à 50 cm de distance. Arroser régulièrement, biner et pailler. Exposée au froid, les racines acquièrent un goût plus sucré. La végétation

disparaît l'hiver et réapparaît au printemps. La récolte a lieu entre octobre et mars au fur et à mesure des besoins. C'est une plante plutôt résistante aux maladies et aux parasites.

### **Radis noir (*Raphanus sativus* var *niger*)**

C'est une plante herbacée annuelle de la famille des Brassicacées, aussi appelé raifort noir. Originaire du sud de l'Asie, il est cultivé en Egypte depuis plus de 5 000 ans. Introduit en France au XVI<sup>ème</sup> siècle. C'est sa couleur extérieure qui lui a donné son nom. Il se consomme cru (goût piquant) ou cuit. Comme tous les radis, il est d'autant plus fort qu'il a manqué d'eau. Il se conserve durant l'hiver en cave dans du sable sec. Plante à racine pivotante de 20 à 30 cm. de long. Il se cultive uniquement par semis de mai à août et se récolte 2 à 3 mois après. Semer à 2 cm de profondeur tous les 12-15 cm, rangs espacés de 25 cm, dans un sol sablonneux, humifère. Il aime la chaleur en climat tempéré.

