



**Connaissance des herbes**

# Grande capucine *Tropaeolum majus*

La fleur de la grande capucine rappelle la coiffure des lutins, créatures fabuleuses des forêts...



## Histoire, botanique et culture

C'est aux alentours de 1680 que cette plante annuelle originaire du Pérou a été introduite en Europe, où elle fut désormais cultivée comme plante aromatique et médicinale dans les jardins des monastères et tenue en haute estime.



## Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

La grande capucine, «antibiotique des paysans», est de nos jours encore réputée aider à lutter contre les refroidissements.



## Recette

Salade à la capucine



## Histoire – Grande capucine

Ce sont des conquistadors hollandais qui ont introduit la grande capucine, originaire de l'Amérique du Sud, en Europe où elle a fait son apparition dans les jardins de monastères et était tenue en haute estime en tant que plante aromatique et médicinale. L'éperon de la fleur de capucine rappelle le capuchon de l'habit de moine, ce qui peut donner à penser que son nom serait dérivé de celui des moines capucins. Selon d'autres sources, elle devrait son nom à ses feuilles en forme de bouclier (*peltate*), car *Tropaeolum* se retrouve dans le mot latin *tropaeum* qui signifie trophée et était primitivement «un tronc d'arbre auquel on suspendait des boucliers et armes appartenant au vaincu en signe de victoire». On dit que les petits lutins, pour le reste plutôt effacés, se seraient parés d'une fleur de capucine de couleur éclatante sur la tête pour se protéger contre le soleil et la pluie.

## Botanique et culture

*Nom: Grande capucine (Tropaeolum majus)*

*Noms populaires: Cresson d'Inde, cresson des Jésuites, cresson du Pérou, cresson du Mexique, capucine d'Inde*

Qui ne la connaît pas, la grande capucine (*Tropaeolum majus*), plante annuelle de nos jardins, dont on rencontre également une forme vivace dans son pays d'origine, le Pérou. La grande capucine fait partie des plantes annuelles faciles à cultiver, dont les espèces grimpantes et rampantes ne tardent pas à explorer leur espace vital quelques semaines seulement après la germination. Elle se cultive également très bien en pot ou jardinière, ce qui permet de l'avoir toujours à portée de la main. Elle se multiplie par semis au début du printemps, mais aussi par bouturage en été.

Cette plante herbacée est très sensible au gel. La grande capucine a besoin d'un sol modérément fertile, bien perméable et humide; elle aime les endroits ensoleillés à demi-ombragés. Si la terre est riche en nutriments, elle développe certes un feuillage abondant, mais un peu au détriment des fleurs. Les fleurs de capucine, simples ou doubles, existent dans de nombreux coloris et variantes, de l'orange aux différents tons de rouge, en passant par le jaune.

Les feuilles sont jaune clair à gris-vert, en forme de bouclier (*peltate*) et marbrées.

Les capucines sont souvent plantées à proximité d'autres plantes afin de les protéger contre le mouche-ron blanc, mais elles attirent elles-mêmes les pucerons. La grande capucine plantée au pied de jeunes pommiers les préserverait des pucerons.



## Utilisation dans la médecine naturelle

Toutes les parties de la plante – feuilles, fleurs, boutons – sont récoltées en été pour en faire des tisanes et des teintures. En usage interne, la capucine est efficace contre les infections des voies respiratoires, les problèmes de peau et de cheveux. On s'en sert en usage externe contre la chute des cheveux et pour les petites plaies. Les Indiens du Pérou utilisaient les feuilles de capucine pour traiter les blessures de tout genre.

La grande capucine contient beaucoup de vitamine C, elle renforce donc les défenses immunitaires de l'organisme et est de ce fait efficace contre les refroidissements. Les fleurs de capucine ne sont toutefois pas utilisées en tisane, mais pour assaisonner des plats; on peut aussi tout simplement mâcher une fleur et quelques feuilles de temps à autre.

## Utilisation dans la cuisine

On peut manger aussi bien les feuilles en forme de bouclier, les fleurs et les boutons de la capucine. Toutes les parties de la plante ont la même saveur piquante et aromatique. Les feuilles fraîchement hachées donnent aux fromages à pâte molle, aux plats à base d'œufs, aux plats de pommes de terre gratinés et au séré un arôme bien particulier, très rafraîchissant, et fortifient de surcroît le système immunitaire comme nous l'avons vu précédemment. On peut donc dire que les feuilles de grande capucine finement hachées sont idéales partout où l'on souhaite donner à des mets une note verte aromatique.

Les fleurs colorées très décoratives font de chaque salade un régal pour les yeux également, ce qui explique qu'elle ait été baptisée fleur à salade dans le langage populaire.

Il est possible de faire mariner les boutons floraux et les fruits verts; les boutons macérés dans le vinaigre sont également appelés fausses câpres car ils peuvent être consommés en guise de câpres.

Comme les magnifiques fleurs aux couleurs éclatantes ont une saveur moins piquante que les feuilles, elles se prêtent même à la confection de desserts et peuvent p. ex. être servir à décorer un soufflé de riz.



## Recette

# Salade à la capucine

1/2	salade iceberg
1/2	lollo rosso
8	petits champignons de Paris
8	tomates cerises
1	petits piments rouges ou orange
16	jeunes feuilles de capucine
8	fleurs de capucine

### Vinaigrette

5 cuil. à soupe	d'huile d'olive ou de colza
4 cuil. à soupe	de vinaigre balsamique blanc
1	gousse d'ail
Un peu	de sel
6	jeunes feuilles de capucine

Laver la salade iceberg et la lollo rosso et les couper en morceaux.

Nettoyer les champignons de Paris et les partager en deux.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper les piments en deux, enlever la tige et les graines. Couper les moitiés en fines lanières.

Répartir les feuilles de salade sur les assiettes, les garnir de champignons de Paris, tomates cerises, piments, feuilles et fleurs de capucine.

### Vinaigrette:

Presser l'ail avec un presse-ail.

Couper les feuilles de capucine en lanières.

Passer le vinaigre, l'eau, le sel et les feuilles de capucine au mixeur plongeant. Ajouter l'huile d'olive et l'ail.

Verser la vinaigrette en filet sur la salade.

