

Connaissance des herbes Novembre 2021

EGK Newsletter

Salsifis cultivé

Salsifis cultivé, racine blanche = *Tragopogon porrifolius* // Astéracées = Asteraceae
Noms vernaculaires et populaires: salsifis à feuilles de poireau, salsifis austral, salsifis blanc

 Histoire

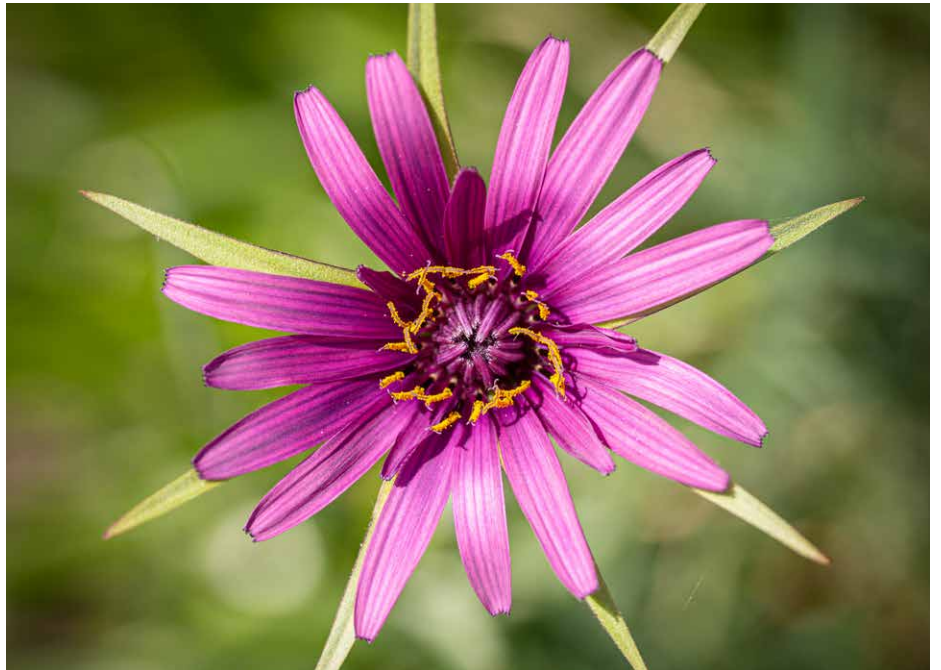
 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Le salsifis cultivé est une plante originaire de la région méditerranéenne, où elle était déjà utilisée comme légume dans l'Antiquité. Les Romains l'ont importée en Europe centrale, où elle s'est propagée et elle est ensuite revenue à l'état sauvage. Au Moyen-Âge, l'espèce n'était pas encore cultivée comme plante utile, mais cueillie à l'état sauvage. Comme les racines de cette plante bisannuelle sont également disponibles en hiver et au printemps, elles constituaient à l'époque un aliment providentiel, surtout pour les franges les plus pauvres de la population.

L'évêque et érudit allemand Albertus Magnus (1200-1280) fut le premier à mentionner et à décrire le salsifis cultivé dans ses écrits, au XIIIe siècle, en raison de son goût.

Botanique et culture

Le salsifis cultivé et le salsifis noir sont-ils la même chose? Voici une brève explication pour répondre à cette question récurrente. Le salsifis cultivé ou blanc (*Tragopogon porrifolius*) est étroitement apparenté au salsifis noir (*Scorzonera hispanica*). Les deux variétés se ressemblent aussi beaucoup visuellement et elles se préparent et s'utilisent de la même manière en cuisine. Il existe toutefois quelques différences notables. Contrairement à celle du salsifis noir, l'écorce de la racine du salsifis cultivé est presque blanche. Les fleurs du salsifis cultivé sont violettes et celles du salsifis noir sont jaunes. Ce sont les deux traits distinctifs les plus marquants, bien que d'autres spécificités pourraient être citées, notamment dans la culture.

Les salsifis cultivés sont semés directement en plein champ, au printemps, à partir de fin mars/avril. Après la germination, les jeunes plants tendres doivent être séparés à environ 10 cm les uns des autres. Les travaux d'entretien sont minimes: arroser de temps en temps selon la météo, ameublir le sol et désherber.

Les salsifis sont récoltés à partir du mois d'octobre de la première année, lorsqu'ils atteignent environ 2 cm d'épaisseur et jusqu'à 25 cm de longueur. Il est recommandé d'attendre les premières gelées pour commencer la récolte. Les salsifis peuvent ensuite être récoltés régulièrement jusqu'au printemps de l'année suivante. Pour renforcer et préserver sa vitalité, la plante de salsifis cultivée apprécie d'être arrosée de temps en temps de purin d'orties.

Le salsifis cultivé fleurit en été de la deuxième année. Il porte alors de fleurs violettes éclatantes. Les graines sont également très visibles. Elles sont mûres lorsqu'elles se détachent facilement du cœur de la fleur. Pour stocker les graines, il faut encore les nettoyer soigneusement avant de les sécher.

Une dernière astuce: une fois les plantes fleuries, les racines ne doivent plus être consommées. Elles se lignifient et deviennent coriaces et dures.



Utilisation dans la médecine naturelle

Malheureusement, la littérature spécialisée ne contient pratiquement pas d'informations sur les effets bénéfiques du salsifis cultivé sur la santé. On peut donc supposer que cette plante culinaire pourtant très intéressante n'a jamais éveillé un grand intérêt en naturopathie.

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.

Utilisation en cuisine

Ce légume ancestral un temps tombé dans l'oubli est de nouveau très tendance. En cuisine, on peut l'utiliser comme le salsifis noir: mariné avec du thym, cuit à l'étouffée dans du beurre, poêlé ou frit, pour un goût exquis! Outre les racines, les feuilles se consomment également comme un légume. Elles peuvent être cuites à la vapeur et préparées comme les épinards. Crues, les jeunes feuilles fines ainsi que les fleurs peuvent être mélangées à différentes laitues ou salades à couper, saupoudrées de croûtons grillés et savourées telles quelles. Blanchies, les feuilles sont considérées comme un mets délicat.



Recette

Curry de légumes d'hiver aux salsifis cultivés Pour 3-4 personnes

ingrédients

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curcuma (jaune)
- 1 c. à c. de curry en poudre (plus ou moins fort selon les goûts)
- Une pincée de sel
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 300 g de salsifis cultivés
- 300 g de carottes
- 2 dl d'eau
- 1 gros poireau
- 2-3 c. à s. de tranches de noix de coco séchées
- 1 citron, zeste râpé et jus (jus de ½ citron dans le curry, jus de ½ citron pour la préparation)
- 1 dl de lait de coco

Éplucher l'oignon, le couper en deux et le hacher finement.
Presser les gousses d'ail.

Dans un saladier, mélanger env. ½ l d'eau avec le jus d'un demi-citron. Peler les salsifis cultivés sous l'eau courante et les plonger immédiatement dans l'eau citronnée (ils noircissent rapidement). Couper les salsifis cultivés en bâtonnets et les remettre tout de suite dans l'eau citronnée.

Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets.

Laver le poireau et le couper en lamelles.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un wok, ajouter les épices et faire revenir.
Ajouter l'oignon et l'ail. Faire cuire à l'étuvée pendant 1 minute.

Ajouter les bâtonnets de salsifis cultivés et de carottes. Mouiller avec un peu d'eau et laisser mijoter 3-4 minutes.

Ajouter le poireau et les tranches de noix de coco et laisser encore mijoter 1 à 2 minutes.

Ajouter le zeste de citron et le jus d'un demi-citron.

Ajouter le lait de coco. Mélanger le tout et assaisonner éventuellement avec un peu de sel.

Servir avec du riz.