

Semaine



du goût !!!

Patate douce

La patate douce est une pomme de terre crémeuse délicatement sucrée. Selon sa variété, la peau et la chair peuvent être pourpres, orangées, jaunes. La meilleure saison pour consommer des patates douces est d'octobre à mars.

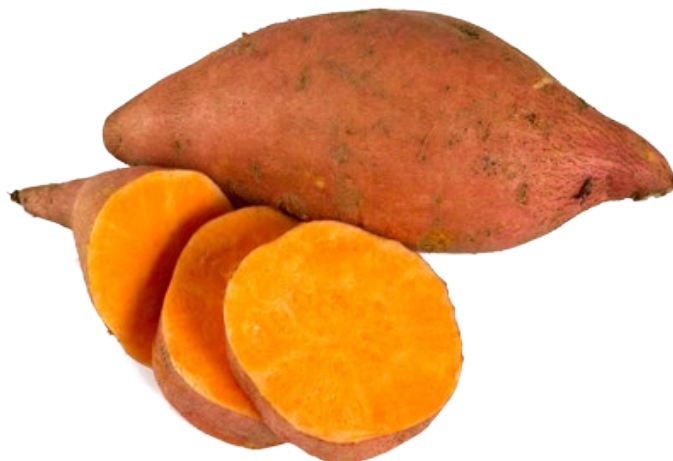
Elle n'a donc pas rencontré de terrain très favorable en France, si ce n'est en Provence et en Languedoc-Roussillon.

La patate douce, est vraisemblablement originaire d'Amérique tropicale. C'est une plante herbacée vivace dont la culture est très répandue dans toutes les régions tropicales et subtropicales, où on la cultive principalement pour ses tubercules (racines comestibles, riches en amidon).

Avec une production annuelle de 113 Mt (2017), récoltées sur plus de 9 millions d'hectares, la patate douce est la septième production agricole au niveau mondial, après le blé, le riz, le maïs, la pomme de terre, l'orge et le manioc. La Chine est de loin le premier pays producteur avec 72 Mt (64 %). La patate douce est consommée principalement dans les pays en développement, où elle est parfois un aliment de base, par exemple en Papouasie-Nouvelle-Guinée, dans les îles Salomon et dans certains pays d'Afrique de l'Est (Burundi, Ouganda, Rwanda).

Elle se cultive aussi dans certaines régions tempérées chaudes, notamment en Espagne, aux États-Unis et au Japon, où elle est cultivée comme plante annuelle. Sa culture requiert une température supérieure à 15 °C, avec un optimum à 24 °C, et un bon ensoleillement. Aussi bien les tubercules que les feuilles sont un aliment de base dans les régions tropicales où la patate douce prend la place de la pomme de terre.

La patate douce est aussi utilisée en alimentation animale, notamment pour l'élevage des porcs.



Butternut

La doubeurre, parfois appelée courge cacahouète en raison de sa forme ou courge butternut (littéralement, « courge noix de beurre ») est une plante de la famille des cucurbitacées.

Plusieurs parties de la plante sont comestibles :

La fleur, dont les pétales peuvent se manger crus, et ont un goût très fin. Ils sont du plus bel effet dans une salade. La fleur complète peut se manger farcie de viande par exemple. Il est préférable de manger les fleurs mâles et de laisser les fleurs femelles développer leur fruit.

Les graines, une fois décortiquées, peuvent se manger grillées et légèrement salées, à l'apéritif par exemple. On peut aussi les acheter déjà décortiquées, pour les utiliser en salade. Elles sont riches en zinc ;

Le fruit, s'appelle aussi la doubeurre. Arrivé à maturité, il peut se manger cru comme une carotte, bien qu'il soit très légèrement amer, mais plus goûteux. Sa chair ferme permet de le cuisiner comme une pomme de terre, c'est-à-dire d'un nombre infini de façons. Une recette habituelle est la soupe, la doubeurre apportant avec un mixage vigoureux une texture veloutée que ne donnent pas d'autres courges (les potirons, par exemple). On peut aussi la cuisiner au four, en gratin, ou en faire des gâteaux, comme avec les carottes.

Les fruits se récoltent de septembre à octobre (dans la moitié sud de la France).



Salsifis

Les Salsifis : pour en consommer les racines comme légumes, il faut les brosser, les rincer, les éplucher et les faire cuire à l'eau ou à la vapeur.

Le salsifis est une plante herbacée qui revient tous les deux ans et qui apprécie les sols sableux, plutôt légers, avec beaucoup d'eau ainsi qu'une exposition au soleil.



Panais

Le panais est une plante dont la racine était jadis consommée comme un légume, un peu comme la carotte, qui fait partie de la même famille.

Le panais est vendu couramment sur les marchés de Grande-Bretagne et d'Afrique du Nord. Ce légume oublié, riche en vitamines, revient à la mode : il ne faut pas manquer de le goûter !

C'est une grosse racine de couleur blanc ivoire, au goût légèrement sucré.

La récolte du panais s'effectue entre 4 et 5 mois environ après les avoir planté. C'est en général entre août et octobre-novembre ou mars. La production moyenne du panais est d'environ 6 à 8 racines par m². Le panais résiste au froid, ils peuvent donc passer tout l'hiver en terre.

Le panais est souvent consommé cuit : on l'épluche, on le coupe en morceaux et on le fait bouillir ou cuire à la vapeur. On peut alors, si on le désire, le faire revenir dans un jus de viande. En Grande-Bretagne, il accompagne les plats principaux, à la manière des pommes de terre, des carottes ou des navets. En Afrique du Nord, il agrmente parfois le couscous. On peut aussi le servir cru et râpé (comme des carottes).



Des **panais** dans un [potager](#)...



... et des **panais** qui viennent d'être arrachés.