

23 lÃ©gumes perpÃ©tuels

Description

default watermark

Isabelle Morand

https://magazine.hortus-focus.fr/blog/2023/03/17/23-legumes-perpetuels/

Bien pratiques ces lÃ©gumes perpÃ©tuels. PerpÃ©tuel au potager ne signifie pas *ad vitam aeternam*â?¦ mais vous pouvez rÃ©colter ces lÃ©gumes, aromatiques et condiments pendant plusieurs annÃ©es. Ils sont parfaits pour les jardiniers qui manquent de temps ou les un-peu-beaucoup paresseux. La plupart se cultivent aussi trÃ¨s bien en pot.

LivÃ¨che



On lâ??appelle aussi **lâ??Ã¢che des montagnes *(Levistichum officinale)***. TrÃ¨s cultivÃ©e au Moyen-Ã¢ge, elle revient dans les potagers et remplace trÃ¨s bien le cÃ©leri (essayez les feuilles dans un bouillon, câ??est nickel). Sol frais, humifÃ¨re, neutre, soleil.

Agastache



UtilisÃ©e souvent comme vivace dâ??ornement, elle est Ã©galement comestible (fleurs et feuilles). Au potager, cultivez de prÃ©fÃ©rence lâ??**agastache anisÃ©e *(Agastache foeniculum)***. DÃ©licieux dans une salade de fruits. Sol indiffÃ©rent, frais, soleil, â?? 12Â°C.

Ail des ours

default watermark



Plante bulbeuse ***(Allium ursinum)*** dont on consomme les feuilles et les fleurs qui sententâ?¦ lâ??ail. RÃ©colte printaniÃ¨re. Multiplication par division des bulbes. Ã? ne pas confondre avec le muguet si vous le rÃ©coltez en forÃªt (froissez les feuilles en cas de doute). Sol frais, hÃ©misphÃ¨re, ombre ou mi-ombre, se propage spontanÃ©ment et vite.

Ail Ã©lÃ©phant



Ail Ã grosse tÃªte, Ail dâ??Orient *(Allium ampeloprasum* var. *ampeloprasum)* qui produit une tige florale Ã plus de 1 m et fleurit en ombelle aussi grosse que le bulbe enterrÃ©. Consommez les feuilles

qui ressemblent Ã celles du poireau, mais ont le goÃ»t dâ??ail. Ã? planter en automne. Multiplication par rÃ©cupÃ©ration des bulbilles. Sol riche, soleil.

Poireau perpÃ©tuel



Je trouve quâ??il est bien meilleur que les poireaux Â« normaux Â» cet ***Allium ampeloprasum*** et la cÃ©lÃ¨bre teigne du poireau lui fiche souvent la paix. Chez lui tout se mange. Sol riche et humifÃ¨re de prÃ©fÃ©rence, soleil ou mi-ombre.

default watermark

Ail rocambole



Ce que lâ??on mange chez ***Allium scorodoprasum***, ce sont les petites bulbilles aÃ©riennes et les feuilles qui ont le goÃ»t de lâ??ail Ã©videmment. Culture trÃ¨s facile. Tout type, frais, drainÃ© â?? soleil â?? hyper rustique.

Basilic du Kenya



Basilic camphrÃ©, Basilic perpÃ©tuel. Contrairement aux autres basilics, vous pourrez le conserver plusieurs annÃ©es en prenant toutefois des prÃ©cautions, car il est gÃ©lif Ã â?? 5Â°C. Mais si vous le cultivez en pot et lâ??hivernez, ***Ocimum kilimandscharicum*** sera productif plusieurs annÃ©es. Parfait dans les salades et les desserts. Sol frais, soleil, peut monter jusquâ??Ã 1 m !

ChÃ©nopode bon-Henri



Aussi appelÃ© **AnsÃ©rine bon-Henri, Herbe du bon Henri**, cet **Ã©pinard sauvage *(Blitum bonus-henricus)*** peut prendre le relais des Ã©pinards classiques. Feuilles Ã consommer crues, cuites, en gratin, mais attention comme elles sont riches en acide oxalique, faites-les cuire deux fois en jetant la premiÃ¨re eau de cuisson. Sol riche, frais, meuble, mi-ombre.

default watermark

Roquette vivace



Roquette sauvage. Les feuilles de ***Diplotaxis tenuifolia*** ont peu ou prou le goÃ»t de la roquetteâ?¦ en plus fort. Elle fleurit jaune. La plante se ressÃ¨me facilement. Sol indiffÃ©rent (pousse mÃªme en sol sableux), mais drainÃ©, soleil.

Mouron des oiseaux



Mouron blanc, Stellaire intermÃ©diaire, ***Stellaria media*** est Ã dÃ©guster cru ou cuit pour se rÃ©galer et limiter son expansion. On peut en faire du pesto ou lâ??ajouter Ã des soupes. Sâ??installe tout seul dans des terres travaillÃ©es.

Topinambour



Aussi appelÃ© **artichaut de JÃ©rusalem, truffe du Canada ou soleil vivace.** Sa saveur est proche de lâ??artichaut et, au moment de la rÃ©colte (aprÃ¨s la Toussaint), laissez quelques tubercules dâ?? ***Helianthus tuberosus*** dans le sol pour assurer la rÃ©colte lâ??annÃ©e suivante. Profitez aussi de ses belles fleurs jaunes, elles assurent le dÃ©cor ! Terre ordinaire, soleil.

ChÃ¢taigne de terre



default watermark

Noix de terre, marron de terre. LÃ©gume ancien ***(Bunium bulbocastanum)*** qui retrouve un peu de sa superbe. Les jeunes feuilles tendres peuvent entrer dans une salade. RÃ©colte des racines Ã lâ??automne. Laissez une partie de la production en place pour en rÃ©colter lâ??annÃ©e suivante. Sol frais, lÃ©ger, drainÃ© â?? soleil ou mi-ombre.

Potentille ansÃ©rine



AppelÃ©e aussi **potentille des oies.** Des racines au goÃ»t de noisette proposÃ©es par William Berthold. ***Potentilla anserina*** a longtemps Ã©tÃ© consommÃ©e par les AmÃ©rindiens, sâ??Ã©tale par stolons et se consomme crue ou cuite. Tout type de sol frais (sauf calcaire), soleil.

Chou Daubenton

chou de daubenton sur www.potager-fleuri-et-compagnie.fr

Ou **chou branchu**. Chez ***Brassica oleracea* var. *ramosa***, on cueille les feuilles au fur et Ã mesure de ses besoins. Il a tendance Ã Ãªtre attaquÃ© par les altises, laissez-passer les ravageurs, des feuilles repousseront Ã lâ??automne. Sol normal et mÃªme calcaire, humifÃ¨re, mi-ombre ou soleil.

TÃ©tragone cornue



Ce lÃ©gume originaire de Nouvelle-ZÃ©lande peut remplacer lâ??Ã©pinard en Ã©tÃ©. Les feuilles (Ã©paissesâ?¦) de ***Tetragonia tetragonioides*** se consomment crues ou cuites et se rÃ©coltent jusquâ??aux gelÃ©es. Avec un petit peu dâ??arrosage, il traverse bien les pÃ©riodes de grosse chaleur. Sol riche, frais, soleil ou mi-ombre.

Crosne dâ??eau



default watermark

RepÃ©rÃ© chez Â« Saveurs Vivaces Â», le ***Lycopus lucidus*** appartient Ã la famille des menthes. Les tubercules sont blancs, mesurent 10 cm de long, ont un goÃ»t proche de la pomme de terre et de lâ??artichaut. Ã? cuire quelques minutes Ã la vapeur et Ã faire frire ensuite si vous le voulez. Laissez des tubercules en terre pour lâ??annÃ©e suivante. Sol humide, humifÃ¨re â?? soleil ou mi-ombre.

Rhubarbe



Un pied de ***Rheum*** dure des annÃ©es et des annÃ©es, assurant des rÃ©coltes gÃ©nÃ©reuses pour cuisiner des plats salÃ©s, sucrÃ©s, Ã transformer en compote. Attention, seules les tiges sont comestibles, les feuilles sont toxiques. Sol riche et plutÃ´t acide, soleil ou ombre lÃ©gÃ¨re.

Nombril de VÃ©nus



Ã?galement appelÃ© **nombril ou ombilic de VÃ©nus ou ombilic des rochers**. Testez les jeunes feuilles **dâ??*Umbilicus rupestris*** pour leur dÃ©couvrir un goÃ»t surprenant de concombre. Ã? ajouter dans des salades ou nappÃ© de fromage frais. Sol frais (on en trouve beaucoup dans les forÃªts claires), mi-ombre.

Raifort



efault watermark

Plante cultivÃ©e pour sa racine Ã usage condimentaire. ***(Armoracia rustanica)***. On le plante, on le laisse prospÃ©rer, on rÃ©cupÃ¨re la racine et on en fait un condiment qui remplace le wasabi. Sol frais, riche, meuble, soleil ou mi-ombre.

Glycine tubÃ©reuse



Cette fabacÃ©e grimpante ***(Apios americana)***, Ã©galement nommÃ©e **haricot-patate**, produit des tubercules un peu farineux et qui peuvent remplacer (ou complÃ©ter) la pomme de terre dans une purÃ©e ou un pot-au-feu. Laissez des tubercules en terre pour vous assurer dâ??une autre rÃ©colte lâ??an prochain. Sol : peu importe, soleil ou mi-ombre.

Oseille Ã©pinard



La **patience** ou **oseille Ã©pinard**. Son goÃ»t est beaucoup moins acide que la Â« vraie Â» oseille. Vous pouvez lâ??intÃ©grer Ã des omelettes, Ã des quiches et des soupes. Quand le pied de ***Rumex patientia*** donne des signes de fatigue au bout de plusieurs annÃ©es, vous pouvez facilement le diviser. Sol ordinaire, neutre, riche en humus, soleil.

Plantain corne de cerf



default watermark

Aussi appelÃ© **pied-de-corbeau ou plantain corne-de-bÅ?uf**. LÃ©gume ancien ***(Plantago coronopus)***, trÃ¨s rustique, aux feuilles Ã©talÃ©es Ã la base, croquantes et riches en vitamine C. Jeunes, on peut les manger crues, en mesclun. Plus Ã¢gÃ©es, mieux vaut les faire cuire. Culture possible en pot. Tout type de sol â?? Soleil.

Herbe aux goutteux



Ou Ã©gopode podagraire, petite angÃ©lique ou herbe de saint GÃ©rard ou encore Pied-de-chÃ¨vre*. Aegopodium podagraria* ne se contente pas dâ??Ãªtre un excellent couvre-sol, câ??est aussi une plante dont les feuilles peuvent Ãªtre consommÃ©es en salade ou cuites comme des Ã©pinards. Et comme elle a tendance Ã cavaler, nâ??hÃ©sitez pas Ã en supprimer au jardin pour les faire passer en cuisine. Sol riche et frais, mi-ombre.

Categorie

1. SRHGx
2. to check

Tags

1. lÃ©gumes
2. lÃ©gumes perpÃ©tuels

date crÃ©Ã©e
4 avril 2023
Auteur
cblancke

default watermark