



23 Légumes perpétuels

Description

Isabelle Morand

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

Bien pratiques ces légumes perpétuels. Perpétuel au potager ne signifie pas *ad vitam aeternam*! mais vous pouvez récolter ces légumes, aromatiques et condiments pendant plusieurs années. Ils sont parfaits pour les jardiniers qui manquent de temps ou les un-peu-beaucoup paresseux. La plupart se cultivent aussi très bien en pot.

Livèche



On l'appelle aussi **l'œuche des montagnes (*Levisticum officinale*)**. Très cultivée au Moyen-Âge, elle revient dans les potagers et remplace très bien le céleri (essayez les feuilles dans un bouillon, c'est nickel). Sol frais, humifère, neutre, soleil.

Agastache



Utilisée souvent comme vivace d'ornement, elle est également comestible (fleurs et feuilles). Au potager, cultivez de préférence l'**agastache anisée (Agastache foeniculum)**. Délicieux dans une salade de fruits. Sol indifférent, frais, soleil, à 12°C.

Ail des ours



default watermark

Plante bulbeuse (**Allium ursinum**) dont on consomme les feuilles et les fleurs qui sentent l'ail. Récolte printanière. Multiplication par division des bulbes. Ne pas confondre avec le muguet si vous le récoltez en forêt (froissez les feuilles en cas de doute). Sol frais, humide, ombre ou mi-ombre, se propage spontanément et vite.

Ail à tête de phant



Ail à grosse tête, Ail d'Orient (Allium ampeloprasum var. ampeloprasum) qui produit une tige florale plus de 1 m et fleurit en ombelle aussi grosse que le bulbe enterré. Consommez les feuilles

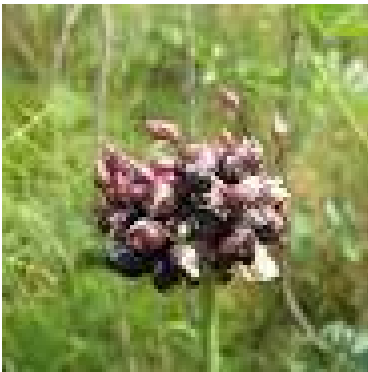
qui ressemblent à celles du poireau, mais ont le goût d'ail. À planter en automne. Multiplication par récupération des bulbilles. Sol riche, soleil.

Poireau perpétuel



Je trouve qu'il est bien meilleur que les poireaux « normaux » cet *Allium ampeloprasum* et la cendre teigne du poireau lui fiche souvent la paix. Chez lui tout se mange. Sol riche et humifère de préférence, soleil ou mi-ombre.

Ail rocambole



Ce que l'on mange chez *Allium scorodoprasum*, ce sont les petites bulbilles aériennes et les feuilles qui ont le goût d'ail évidemment. Culture très facile. Tout type, frais, drainé à soleil hyper rustique.

Basilic du Kenya



Basilic camphré, Basilic perpétuel. Contrairement aux autres basilics, vous pourrez le conserver plusieurs années en prenant toutefois des précautions, car il est gelif à 5°C. Mais si vous le cultivez en pot et l'hivernez, *Ocimum kilimandscharicum* sera productif plusieurs années. Parfait dans les salades et les desserts. Sol frais, soleil, peut monter jusqu'à 1 m !

Chénopode bon-Henri



Aussi appelé **Ansérine bon-Henri**, **Herbe du bon Henri**, cet **Œpinard sauvage** (*Blitum bonus-henricus*) peut prendre le relais des Œpinards classiques. Feuilles à consommer crues, cuites, en gratin, mais attention comme elles sont riches en acide oxalique, faites-les cuire deux fois en jetant la première eau de cuisson. Sol riche, frais, meuble, mi-ombre.

Roquette vivace



Roquette sauvage. Les feuilles de *Diplotaxis tenuifolia* ont peu ou prou le goût de la roquette en plus fort. Elle fleurit jaune. La plante se ressème facilement. Sol indifférent (pousse même en sol sableux), mais drainé, soleil.

Mouron des oiseaux



Mouron blanc, Stellaire intermédiaire, *Stellaria media* est à déguster cru ou cuit pour se régaler et limiter son expansion. On peut en faire du pesto ou l'ajouter à des soupes. S'installe tout seul dans des terres travaillées.

Topinambour



Aussi appelé **artichaut de Jérusalem, truffe du Canada ou soleil vivace**. Sa saveur est proche de l'artichaut et, au moment de la récolte (après la Toussaint), laissez quelques tubercules de **Helianthus tuberosus** dans le sol pour assurer la récolte l'année suivante. Profitez aussi de ses belles fleurs jaunes, elles assurent le décor ! Terre ordinaire, soleil.

Châtaigne de terre



default watermark

Noix de terre, marron de terre. Légume ancien (**Bunium bulbocastanum**) qui retrouve un peu de sa superbe. Les jeunes feuilles tendres peuvent entrer dans une salade. Récolte des racines à l'automne. Laissez une partie de la production en place pour en récolter l'année suivante. Sol frais, léger, drainé à soleil ou mi-ombre.

Potentille anserine



Appelée aussi **potentille des oies**. Des racines au goût de noisette proposées par William Berthold. **Potentilla anserina** a longtemps été consommée par les Amérindiens, sâ€™étole 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 à mesure de ses besoins. Il a tendance à être attaqué par les altises, laissez-passer les ravageurs, des feuilles repousseront à l'automne. Sol normal et même calcaire, humifère, mi-ombre ou soleil.

Tétragone cornue



Ce légume originaire de Nouvelle-Zélande peut remplacer l'aspinard en Aspinard. Les feuilles (épaisses!) de **Tetragonia tetragonioides** se consomment crues ou cuites et se récoltent jusqu'aux gelées. Avec un petit peu d'arrosage, il traverse bien les périodes de grosse chaleur. Sol riche, frais, soleil ou mi-ombre.

Crosne d'eau



Reçchez chez « Saveurs Vivaces », le **Lycopus lucidus** appartient à la famille des menthes. Les tubercules sont blancs, mesurent 10 cm de long, ont un goût proche de la pomme de terre et de l'artichaut. Cuire quelques minutes à la vapeur et faire frire ensuite si vous le voulez. Laissez des tubercules en terre pour l'année suivante. Sol humide, humifère à soleil ou mi-ombre.

Rhubarbe



Un pied de **Rheum** dure des années et des années, assurant des récoltes généreuses pour cuisiner des plats salés, sucrés, à transformer en compote. Attention, seules les tiges sont comestibles, les feuilles sont toxiques. Sol riche et plutôt acide, soleil ou ombre légère.

Nombril de Venus



Également appelé **nombril ou ombilic de Vénus ou ombilic des rochers**. Testez les jeunes feuilles d' ***Umbilicus rupestris*** pour leur découvrir un goût surprenant de concombre. À ajouter dans des salades ou nappé de fromage frais. Sol frais (on en trouve beaucoup dans les forêts claires), mi-ombre.

Raifort



Plante cultivée pour sa racine à usage condimentaire. (***Armoracia rusticana***). On le plante, on le laisse prospérer, on récolte la racine et on en fait un condiment qui remplace le wasabi. Sol frais, riche, meuble, soleil ou mi-ombre.

Glycine tubéreuse



Cette fabacée grimpante (***Apios americana***), également nommée **haricot-patate**, produit des tubercules un peu farineux et qui peuvent remplacer (ou compléter) la pomme de terre dans une purée ou un pot-au-feu. Laissez des tubercules en terre pour vous assurer d'une autre récolte l'année prochain. Sol : peu importe, soleil ou mi-ombre.

Oseille à pinard



La **patience** ou **oseille À©pinard**. Son goÅ»t est beaucoup moins acide que la Å« vraie Å» oseille. Vous pouvez lâ??intÃ©grer Å des omelettes, Å 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



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

Herbe aux goutteux



Ou Å©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 Å©pinards. Et comme elle a tendance Å cavaler, nâ??hÃ©sitez pas Å en supprimer au jardin pour les faire passer en cuisine. Sol riche et frais, mi-ombre.

Categorie

1. SRHGx
2. to check

Tags

1. IÃ©gumes
2. IÃ©gumes perpÃ©tuels

date créée
4 avril 2023
Auteur
cblancke

default watermark