



jardins du nord



Légumes anciens : une nouvelle place au potager actuel

Généralités

Pourquoi délaisser les légumes de nos anciens alors qu'ils ont fait leurs preuves dans le jardin familial ?

Redécouvrez des goûts différents et cultivez la biodiversité dans votre potager.

Pommes de terre, pois, haricots, tomates... font le délice des jardiniers. Mais des variétés ont progressivement disparu des potagers. Peu de nous cultivent encore **le panais, la raiponce, le chénopode Bon-henri ou l'onagre**. Qui se rappelle encore le **chou 'de Saint-Saëns', les haricots à rames 'Petit carré de Caen' ou de la carotte 'de Tilques'** ? Ils ont été remplacés par des variétés plus productives, plus faciles à récolter, pour une consommation personnelle. Mieux vaut privilégier l'aspect gustatif, la découverte de nouvelles saveurs ou encore le mode de multiplication (récolte de graines ou division de touffe par exemple). Certains légumes restent ainsi en place plusieurs années de suite sans faiblir. Gare donc **une place à ces légumes, vous favoriserez en outre la biodiversité et la transmission du patrimoine potager aux générations suivantes.**

Vous serez vite surpris et séduits par ces "nouveauautés" anciennes !

Les légumes anciens "racines"

Le cerfeuil tubéreux, bien que délicat à faire pousser, vous récompensera par son fondant et son goût de châtaignes.

Le chervis ne demande aucun entretien et peu d'arrosage, mais ses racines à la saveur sucrée seront parfaites en accompagnement d'un roastbeef.

Malgré l'arrivée de la pomme de terre, **le panais** à la texture fondante n'a pas disparu, sauvé sans doute par son goût doux et sucré.

Le persil tubéreux nécessite beaucoup de patience pour pouvoir le manger mais comme il devient plus sucré et moins fort après une petite gelée, prenez votre temps.

Les salsifis et les scorsonères sont souvent confondus : les premiers, fondants et sucrés se rapprochent du goût du cœur d'artichaut alors que le second est encore plus raffiné au palais.

Le rutabaga n'a jamais été très apprécié depuis la seconde guerre mondiale. Pourtant, il peut remplacer le panais ou le navet dans les potées et autres plats cuisinés.

Le raifort une des plantes condimentaires, dont la racine fraîche râpée peut remplacer la moutarde, en plus fort.

Les légumes anciens "tubercules"

La capucine tubéreuse jolie plante ornementale, même si elle n'a pas les fleurs comestibles aussi développées que celles de sa cousine **la capucine** à grandes fleurs. Ce sont les tubercules cuits que l'on aime pour leur goût qui a des notes de fenouil, de réglisse, d'anis ou même de violette.

Les crosnes ne sont pas les légumes les plus goûteux des anciennes variétés cependant leur aspect de drôle de chenille compense leur côté peu digeste.

L'oca du Pérou à quelques atouts malgré sa faible productivité, il n'est pas sensible aux maladies mais il est savoureux.

La poire de terre ou yacon n'attire pas les ravageurs ni les maladies, mais elle se mange cuite ou crue avec un petit goût sucré intéressant.

Le souchet comestible ses tubercules ont la taille de pistaches mais un petit goût d'amandes qui les rend intéressants pour les remplacer en pâtisserie.

Le topinambour et l'hélianti sont de la même famille avec un peu plus de finesse pour le second, ils ont tous deux le désavantage **de provoquer des flatulences désagréables**, mais leur goût qui se rapproche du cœur d'artichaut.

Les légumes anciens "feuilles"

L'arroche est un véritable remplaçant de l'épinard au goût plus prononcé.

Le chénopode est plus savoureux que l'épinard et peut se manger cru en salade.

Le pourpier on apprécie le croquant des feuilles dans un mesclun tout comme sa possibilité de remplacer des épinards ou de l'oseille en cuisine.

L'épinard-fraise on récolte les petits fruits rouges qui se consomment crus ou cuits, ainsi que les feuilles qui sont mangées crues en salade, ou cuites comme des épinards, **sans en abuser du fait de leur forte teneur en acide oxalique.**

La consoude sert à faire un purin activateur de compost mais on apprécie aussi ses feuilles à la saveur iodée, et même ses racines.

Le chou kale et le chou rave, sont vraiment devenus tendance, le premier pour les antioxydants qu'il contient et toutes ses vertus nutritionnelles et le second pour sa facilité de culture et la finesse de sa saveur.

Le cardon très ornemental au jardin potager ou dans un massif et en plus ses côtes ont un petit goût de cœur d'artichaut.

Les légumes anciens "fruits"

Les légumes anciens "fruits" ont été les stars des légumes anciens à refaire surface grâce aux collections de tomates et aux multiples variétés de cucurbitacées qui ont été développées et mises sur le marché.

Aujourd'hui, **les tomates anciennes et méconnues** sont peut-être en passe de détrôner **les Monfavet et Saint Pierre** que cultivaient nos parents. Il en est de même pour **les courges spaghetti, Butternut, potimarrons, Giraumon, etc.** On les aime pour leurs couleurs, leurs formes et leurs goûts !

Vous découvrirez d'autres légumes anciens ou oubliés, cette liste n'étant pas exhaustive.

Les légumes perpétuels

Très présents dans les jardins les « **Légumes Perpétuels** » ont été longtemps délaissés.

Certains font d'ailleurs également partie des légumes anciens oubliés.

Ils sont dits perpétuels car ils sont vivaces et restent en place plusieurs années.

Ils présentent beaucoup d'avantages, le premier étant le peu de travail qu'ils demandent. Une fois installé, c'est la nature qui fait le reste.

Ce sont des végétaux rustiques et résistants.

Qu'appelle t'on légume perpétuel

Les légumes perpétuels sont répartis en plusieurs catégories.

Les légumes et plantes potagères qui sont **vivaces** et rustiques.

Les légumes-racines qui se multiplient spontanément par leurs tubercules ou leurs bulbes restés en terre.

Les légumes et plantes potagères qui se ressement spontanément. Pour ces types de végétaux il faut laisser quelques fleurs monter en graines afin que les semis s'effectuent correctement.

Pourquoi planter des légumes perpétuels

Ils sont économiques, inutile de racheter des semences ou des plants tous les ans.

Selon l'espèce la durée de vie est de 5 à 10 ans.

La plupart des légumes perpétuels sont bien résistants aux maladies et aux parasites. Puisqu'ils restent en place le travail de la terre ne se fait qu'une fois, au moment de la plantation.

Une bonne partie d'entre eux, ne sont pas frileux, ils permettent encore des récoltes en automne, et même en hiver

Culture et entretien des légumes perpétuels

Avant de se lancer dans la plantation, il faut bien **réfléchir à l'emplacement**, ces plantes vont rester en place plusieurs années.

L'emplacement doit être plus pensé vu que **ce type de culture n'entre pas dans la rotation des cultures.**

Ils peuvent **être regroupés ensemble** dans une parcelle "**spéciale légumes perpétuels**", ou un coin de jardin sauvage.

Il faut également **tenir compte de leur taille adulte et bien respecter les espacements.**

Si les travaux d'entretien sont limités, il faut bien **se renseigner au préalable sur les besoins de chacun en matière de sol, d'exposition, d'arrosage...**

La terre doit être travaillée assez profonde, bien épierrée, et surtout bien ameublie.

Faire un **apport de fumier ou de compost décomposé au moment du travail du sol. Un nouvel apport sera fait tous les ans afin d'enrichir la terre.**

Un paillage est recommandé.

Pour les légumes perpétuels qui ne se ressèment pas spontanément, la multiplication ou le renouvellement s'effectue par la division des touffes.

Quels sont les légumes perpétuels

Arroche : Considérée comme légume perpétuel par ses semis spontanés.

Ail des ours : Vivace, il est aussi nommé "Ail des Bois". Très rustique, il a une floraison mellifère.

Artichaut : Vivace, c'est un des classiques des légumes perpétuels. Par contre, il est recommandé de renouveler les plants tous les quatre ans pour une meilleure production.

Asperge : Vivace, c'est un classique des légumes perpétuels. Une aspergeraie produit pendant une dizaine d'années. L'inconvénient est qu'il faut un jardin assez grand. De plus les récoltes ne commencent qu'à partir de la troisième année.

Châtaigne de terre : C'est un légume ancien, oublié et délicieux. On ne trouve que très rarement la châtaigne de terre dans les jardins, elle est pourtant savoureuse, nutritive et décorative grâce à sa floraison estivale. Fine et délicate, cette vieille variété, donne sur ses racines des petits tubercules au délicieux goût de châtaigne.

Chénopode Bon Henri : Vivace, il fait partie des légumes anciens oubliés. Très rustique, un pied donne de bonnes récoltes pendant une quinzaine d'années.

Cive Saint Jacques : Cette ciboule a la particularité de ne pas disparaître en hiver et de produire de nombreux petits bulbes délicieux.

Chou perpétuel : Vivace, il est également appelé "Chou branchu de Daubenton". C'est aussi un légume ancien oublié qui peut rester en place au moins 6 ans.

Crambé maritime : Vivace, légume ancien oublié, il est très rustique avec une saveur originale.

Crosne du Japon : Considéré comme un légume perpétuel du fait qu'un tubercule oublié en terre donne naissance à de nouveaux plants.

Mauve de Mauritanie : La Mauve de Mauritanie est une plante vivace pouvant atteindre jusqu'à 2 mètres de hauteur et aux feuilles lobées. En usage médicinale elle est adoucissante, très utile contre la constipation ou les brûlures d'estomac. En cuisine, on peut la cuire comme des épinards, ou la consommer crue pour décorer les salades et donner du velouté aux potages.

Mertensie maritime : Vivace, très rustique, c'est une curiosité à découvrir avec ses feuilles qui ont le goût de l'huître.

Oseille : Vivace, c'est un classique des jardins perpétuels qui reste en place de nombreuses années.

Oseille épinard : Vivace, très rustique et productive, elle fait également partie des légumes anciens oubliés.

Petite pimprenelle : La saveur de la petite pimprenelle est étonnante, entre concombre et noix verte, elle agrémentera vos mescluns, salades, apéritifs ou permettra de réaliser de délicieux pestos.

Poireau perpétuel : Vivace, sa touffe s'étouffe au fil des ans. On récolte le feuillage qui est au-dessus de la terre, contrairement au poireau traditionnel.

Pourpier potager : Considéré comme légume perpétuel par ses semis spontanés, robuste il est vu par certains comme de la mauvaise herbe.

Raifort : Vivace, il est considéré comme un légume perpétuel lorsque l'on récolte uniquement les feuilles.

Rhubarbe : Vivace, c'est un des classiques du jardin perpétuel qui reste en plusieurs années et qui est décorative.

Tétragone : Considérée comme un légume perpétuel du fait de ses semis spontanés.

Topinambour : Considéré comme un légume perpétuel du fait que ses tubercules se multiplient spontanément et rapidement, il doit être contrôlé car il peut devenir envahissant.

Cette liste n'est pas exhaustive mais regroupe les légumes perpétuels les plus courants.



Bonne culture

Fiche :  2020 JDN [jardins-du-nord.com](https://www.jardins-du-nord.com)

Pour en parler sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=42&t=10841>