



Les Légumes-racines



Racines potagères, tubercules et bulbes

Les racines, tubercules et bulbes constituent d'excellents organes de stockage pour la plante, mais aussi une réserve de nourriture pour l'homme. Dans ce groupe de légumes, on trouve une grande variété d'espèces nourricières : raves, panais, navets, topinambours, salsifis...

Bon nombre de légumes avaient autrefois pour vocation d'assurer la subsistance pendant l'hiver. C'est pourquoi on peut

dénicher parmi les légumes d'antan une foule de tubercules et racines, dérivés des plantes sauvages. Ainsi, le panais potager, cousin de la carotte, provient très probablement du panais sylvestre à racine amère que l'on rencontre dans les plaines du Sud de l'Europe. Et le céleri-rave descend de l'ache des marais, dont on utilisait les feuilles comme médicament dans l'Antiquité.

La nature n'a jamais manqué d'imagination pour donner aux plantes des organes de réserve, gonflés d'un stock de glucides, sous



Panais et topinambours

forme d'amidon, de sucres complexes ou sucres simples. Ces transformations sont très diverses :

- **les tubercules de pomme de terre ou de topinambour** proviennent du renflement des tiges souterraines ou rhizomes ;
- **les carottes, céleri-raves et betteraves** résultent de l'épaississement de la partie située entre les racines et le collet ;
- **les betteraves rondes** proviennent d'un renflement de la partie de tige située juste sous les cotylédons ;
- **les radis et raves** découlent d'une hypertrophie des tissus situés dans la jeune tige, sous les cotylédons, qui intervient assez vite après la levée ;
- **les bulbes d'oignon et d'ail** sont issus de l'épaississement des gaines entourant les feuilles de la base de tige. Elles sont insérées sur un plateau, portant des racines sur sa partie inférieure. Les gaines se gonflent de substances de réserve dans le cas de l'oignon et de l'échalote.

Ces modifications des parties souterraines ou mi-enterrées ont probablement été sélectionnées petit à petit à partir des espèces sauvages, le cultivateur gardant à chaque récolte les plus beaux spécimens.

Ces racines et rhizomes offrent une étonnante palette de goûts. Et certains, comme le topinambour et le salsifis, conviennent bien aux régimes des diabétiques.

Quant aux bulbes comestibles de la famille des *Allium*, oignons ou échalotes, ils ont toujours tenu une place irremplaçable en cuisine. Leur goût caractéristique provient de la présence de composés soufrés dans le légume.

À travers les âges

On observe un « avant » et un « après » l'introduction de la pomme de terre en Europe

dans les dernières années du xvi^e siècle. Les navires revenant du Nouveau Monde introduisirent le tubercule d'abord en Espagne. Puis le botaniste Charles de l'Écluse fit connaître la pomme de terre dans différents pays européens. En France, c'est Parmentier qui milita ardemment pour sa culture, destinée à résoudre la famine dans les campagnes. L'essor de la pomme de terre ne se confirmera qu'à partir du xviii^e siècle.

Parmi les espèces consommées avant la trouvaille de Parmentier, on trouvait de nombreuses racines nourricières : le navet, le panais, le carum, le chervis, le maceron, le scolyme, la bardane, la raiponce... Certaines plantes étaient restées proches de la forme sauvage, comme la bardane ou le scolyme, dont la racine étroite présente un cœur assez fibreux. Leur place au potager est loin d'être secondaire.

Les navets ont connu leur heure de gloire au Moyen Âge, très appréciés par la noblesse : les navets avaient alors plutôt une forme allongée. Les grosses raves, moins prestigieuses, étaient de préférence destinées aux paysans.

Le chervis et les raiponces, citées par l'agronome Olivier de Serre à la Renaissance, fournissaient une récolte hivernale fort utile et également goûteuse. La racine de chervis présente une « douce délicatesse ». Elle ne craint ni froid, ni pluie, se récolte de la fin de l'hiver jusqu'au printemps. Les raiponces, sortes de campanules d'origine sauvage, permettent aussi une récolte hivernale. Elles se mangent « avec appétit », de la racine à la feuille, crues ou cuites. Peu farouches, elles viennent spontanément pousser près des potagers, où il est facile de les apprivoiser.

La plupart de ces espèces ont régressé après l'arrivée de la pomme de terre en Europe. Celle-ci n'a pourtant pas complètement détrôné d'autres légumes comme la carotte, la betterave potagère ou le céleri-rave, qui ont gardé leur place au potager. Mais elle a

éclipsé le topinambour, une autre introduction d'Amérique.

Les problèmes sanitaires traversés par la pomme de terre à la moitié du XIX^e siècle ont cependant poussé à de nouvelles introductions. On redécouvre à cette époque le persil tubéreux et le cerfeuil tubéreux, cultivés en Europe de l'Est. C'est à cette même période que la poire de terre et l'hélianthe, cousin du topinambour, ont été introduits depuis l'Amérique. Le tubercule délicat et nacré du crosne, un bijou culinaire, est, quant à lui, introduit du Japon par l'agronome Pailleux à la fin du XIX^e siècle. Son nom savant de *Stachys affinis* a été remplacé par celui de crosne, car son acclimatation s'est faite dans le Potager de Crosne en Essonne. La fragilité des tubercules, une récolte fastidieuse, sans compter les maladies apparues sur la plante, ne lui ont malheureusement pas permis de faire la carrière attendue. Le crosne peut cependant trouver sa place dans un potager d'agrément : la plante vivace se maintient en place au fil des saisons... sans autre besoin qu'un peu de désherbage et un sol arrosé. À l'automne, on peut récolter les chapelets de tubercules, si possible juste avant de les cuisiner, ils n'en seront que meilleurs.

Le topinambour est revenu sur le devant de la scène bien plus tard, durant la Seconde Guerre mondiale, comme aliment de secours, tout comme le rutabaga, qui n'est autre qu'un chou-navet à grosse racine. Sitôt la guerre terminée, on essaiera d'oublier ces légumes surconsommés en temps de disette.

Dans les régions méditerranéennes, la culture des salsifis et des scorsonères est restée présente au fil des siècles. Proche de l'espèce sauvage, le salsifis commun à la chair claire a connu une amélioration à partir du XIX^e siècle, même s'il ressemble d'assez près au type sauvage. Sa cousine proche, la scorsonère (ou salsifis d'Espagne) est venue en France par l'Espagne : elle diffère par sa

couleur noire. Il faut pourtant bien l'avouer, les salsifis sautés qui régalaient mes grands-parents, ont aujourd'hui disparu des menus de la plupart de nos contemporains.

Panais, carottes et autres racines

Très courant dans nos campagnes jusqu'au XVIII^e siècle, le panais a eu ses heures de gloire. « Une racine potagère fort connue dans les cuisines » du temps de Louis XIV. Puis il semble avoir été destitué par la carotte. La raison est peut-être son goût relevé, moins doux que celui de la carotte et sa peau moins lisse. Le panais a certainement une place à reconquérir dans nos assiettes ; il est d'ailleurs resté très populaire dans les pays du nord de l'Europe, ce qui prouve qu'il n'est pas « démodé ».

Le panais a une racine en forme de cône, blanche ou jaune clair. Sa peau est grumeleuse et couverte de petites racines. L'aspect paraît plus « sauvage » que celui de la carotte, le bouquet de feuilles est bien plus volumineux. Si le panais appartient à la même famille botanique que la carotte (les Apiacées ou Umbellifères), il se rattache au genre *Pastinaca*, et non au genre *Daucus* comme la carotte. La forme cultivée du panais (*Pastinaca sativa*) est restée assez proche de son ancêtre sauvage : le panais sylvestre.

De son côté, la carotte a bien mené sa carrière. L'espèce sauvage colonisait la Méditerranée jusqu'à l'Ouest de l'Asie. Dès l'époque de Charlemagne, elle figure parmi les plantes usuelles. La carotte rouge ou violacée était couramment cultivée dans la péninsule ibérique au Moyen Âge. En France, au XVII^e siècle, on cultivait des carottes blanches ou jaunes. Le règne de la carotte orange s'amorce au XVIII^e siècle en Hollande. De là, elle va envahir toute l'Europe et s'imposer par sa belle mine sur les étals des maraîchers.

■ Carotte et nutrition : un pouvoir équilibrant

Raisonné en apport calorique (33 kcal/100 g), la carotte est riche en glucides. Son goût sucré est dû à la présence de saccharose, qui s'accroît quand le légume mûrit. Les carottes jeunes sont plus tendres et moins sucrées. La carotte affiche une bonne richesse en provitamine A (appelée aussi carotène). Cent grammes de carottes

couvrent plus de la moitié du besoin quotidien de vitamine A et la cuisson n'en détruit qu'une faible partie (10 à 15 % au maximum). La teneur en vitamine (7 mg en moyenne/100 g) est réduite au cours de la cuisson. Dans les minéraux, on trouve surtout du potassium mais aussi du calcium, du magnésium et du fer.

La carotte a un pouvoir équilibrant sur la digestion : ses résidus alcalinisant contrebalancent les effets acidifiants des viandes, poissons et aliments farineux. Enfin, les fibres, particulièrement abondantes, sont composées en majorité de pectine et de cellulose. Si la carotte est trop vieille, les fibres peuvent devenir dures !

Dans les jardins français, on cultive toujours au xx^e siècle la 'Jaune longue', la 'Blanche de Breteuil', la 'Violette', la 'Rouge pâle de Flandres'... La plus précoce de toutes est la 'Rouge courte de Hollande' : semée en septembre et couverte pendant l'hiver, elle donne des primeurs au début du printemps.

D'autres racines ont connu leur heure de gloire. Le maceron (*Smyrniolum olusatrum*), cultivé dans le domaine des rois carolingiens, se servait cru ou bouilli. Cette ombellifère avait l'avantage d'être entièrement comestible, de la racine à la fleur en passant par les feuilles. Elle est tombée progressivement dans l'oubli depuis le xvi^e siècle.

Autre légume renommé au Moyen Âge : le chervis (*Sium sisarum*), qui figurait toujours en bonne place dans le Potager du Roi Louis XIV à Versailles. Avec sa racine charnue et sucrée, il se cultivait comme une carotte dans un sol bien ameubli et profond. La racine charnue et bosselée du chervis se consommait beaucoup en hiver.

Courants en Europe de l'Est, d'autres légumes-racines se sont fait aussi connaître en France : c'est le cas du persil tubéreux (*Petroselinum hortense* var. *tuberosum*), qui ressemble à une carotte blanche géante. Cette plante d'origine méridionale fournit

un feuillage semblable à celui de persil plat, poussant sur une énorme racine au goût un peu relevé, évoquant à la fois céleri et panais. La culture du persil tubéreux reste populaire en Allemagne, Pologne et Europe centrale.

Le cerfeuil tubéreux a une taille plus modeste, ronde et compacte. Présent dans l'Antiquité, il est resté cultivé en Europe de l'Est, d'où il a été introduit en France au milieu du xix^e siècle. Ses rendements étant peu glorieux, la culture est restée une affaire de connaisseur. Les jardiniers amateurs apprécient beaucoup son goût très fin.

Navets, radis et raves : autrefois nourriture de base

Jusqu'au xviii^e siècle, les paysans utilisaient beaucoup les raves. Considérées comme une providence, elles pouvaient donner de février jusqu'aux gelées.

Quelle est la distinction botanique entre navet et rave ? Le navet potager correspond à l'espèce précise *Brassica rapa* var. *rapa*. La rave n'est pas botaniquement définie, c'est une appellation qui désigne plutôt des formes de navets de grande taille de type fourrager, des gros

radis allongés, ou encore certains choux-navets. Toutes ces espèces ont un point commun : elles font partie de la même famille, les Crucifères.

Le radis cultivé sous nos climats existe sous deux formes : le petit radis (*Raphanus sativus*) et le gros radis (*Raphanus niger*).

Le chou-navet ou rutabaga est légèrement différent du navet sur le plan botanique, puisqu'il s'agit de *Brassica rapa* var. *napobrassica*.

Enfin, la désignation « rave » peut s'accoler aussi à d'autres espèces comme le céleri-rave (ou céleri-boule), un autre légume appartenant à la famille des Apiacées.

Les navets qui s'accommodent de terres pauvres ont longtemps constitué une base de l'alimentation, de l'époque des Gaulois jusqu'au XVII^e siècle.

Les meilleures raves selon La Quintinie étaient les variétés donnant « peu de feuilles et beaucoup de navets et le collet le plus rouge ». Il fallait les manger lorsqu'elles avaient une texture cassante et tendre. Effectivement, si l'on récolte trop tardivement le navet, la moelle se creuse et la surface de la racine devient fibreuse, surtout après une période sèche. Pour que la chaleur de l'été ne fasse pas devenir les raves trop piquantes et dures, La Quintinie conseillait de les semer au nord, à l'ombre, dans une terre meuble et bien arrosée.



Le déclin du navet s'amorce à la fin du XIX^e siècle, bien que l'espèce reste cultivée en primeur par les maraîchers. On peut noter à cette époque la grande diversité des variétés : navets blancs, jaunes, gris noirs, violets et

❑ Navet et nutrition : léger et riche en vitamine C

Riche en eau (93 %), le navet contient une faible charge de calories (18 kcal/100 g). Il renferme un peu de glucides (3 %), peu de protéines et de lipides. La teneur en minéraux comprend du potassium, du calcium, du phosphore, et dans une moindre mesure : fer, zinc, cuivre... avec une teneur en sodium élevée (plus

de 50 mg/100 g). Les apports en vitamines sont élevés avec 20 mg de vitamine C, des vitamines du groupe B et un peu de provitamine A (ou carotène). La teneur en fibres réduite est modérée (2 g pour le navet et 1,5 g pour le rutabaga), avec une majorité de fibres insolubles (près de 90 % du total).

Le navet, comme la plupart des crucifères, détient une saveur particulière, due à la présence de composés soufrés. Ces substances ont un effet de prévention « anticancer » reconnu, mais elles peuvent parfois entraîner quelques gênes, chez les personnes au système digestif fragile.

bicolores. Les formes sont rondes, plates, demi-longues; la chair tendre, demi-tendre ou ferme. On cultive au XIX^e siècle le ‘Gros long d’Alsace’, le ‘Navet boulette’ blanc et rond, le navet ‘Corne de cerf’ pointu en forme de carotte... Et déjà le navet ‘des Vertus mar-teau’, de forme demi-longue et le précoce de ‘Croissy’.

La liste des légumes à « rave » ne s’ar-rête pas à l’espèce navet. Le radis noir et le petit radis ont été introduits depuis l’Ita-lie après les invasions romaines. C’est sur-tout les gros radis qui étaient cultivés à par-tir du XIV^e siècle. Mais la production du radis de tous les mois se développe dans le pota-ger du Roi Louis XIV, puis se popularise au XVIII^e siècle.

Plusieurs plantes, un peu oubliées au-jourd’hui, recevaient aussi la dénomination de « raves ».

Au XVII^e siècle, on trouve dans les jardins la raiponce, qui donne une sorte de « petite rave douce ». Cette plante bisannuelle pous-sait spontanément dans les champs de cé-réales. Elle se récoltait au printemps et se mangeait en salade.

Topinambours et tubercules nord-américains

D’autres légumes auraient pu connaître un grand développement... C’est le cas du topi-nambour, qui eut un certain succès lors de son arrivée en Europe au XVI^e siècle. Ce tu-bercule trouve son origine dans les plaines du Nord de l’Amérique, où il était ramas-sé par les peuples indiens. Champlain, gou-verneur du Canada, en fait la découverte dès le début du XVII^e siècle. Si sa diffusion ré-gresse sur notre continent, c’est sans doute du fait de l’émergence de la pomme de terre à la même époque. Celle-ci est facile à cultiver,

☐ Topinambour et nutrition : peu énergétique

Le topinambour se caractérise par sa richesse en eau (près de 80 %) et une teneur élevée en glucides (8 à 10 g/100 g), sans toutefois contenir de l’amidon. Ces glucides présentent l’originalité d’être constitués à moitié par de l’inuline. Cette substance, un sucre de réserve de la plante, est un fructosane de structure complexe. On le trouve aussi dans d’autres légumes, comme les salsifis, les cardons, les artichauts. L’inuline n’est que faiblement métabolisée dans l’organisme et pratiquement pas assimilable. Ce qui fait que la valeur énergétique est du topinambour est faible (31 kcal/100 g). La teneur en protéines approche 2,5 g/100 g, les lipides 0,4 g seulement. Le topinambour affiche une bonne richesse en fibres (8 %). Les minéraux sont présents : taux de potassium élevé mais teneur en sodium faible, avec aussi : phosphore, magnésium, fer, cuivre, zinc... On en trouve plus de 1,7 g de minéraux aux 100 g. Les vitamines sont nombreuses : B3, B1, B2 et plus discrètes : vitamine C, E et provitamine A.



Racines fuselées de topinambours

énergétique et d'un goût passe-partout... alors que le topinambour n'a pas un saveur aussi neutre, puisqu'il rappelle le fond d'artichaut. Les Anglais l'appellent d'ailleurs artichaut de Jérusalem. Par sa facilité de culture, ses faibles exigences, le topinambour reste consommé par les paysans des contrées pauvres jusqu'au xx^e siècle. Et il sert de substitut pendant la période de disette de la Seconde Guerre mondiale.

Le topinambour (*Helianthus tuberosus*) est une plante vivace ressemblant un peu au tournesol : les grandes tiges se couvrent de fleurs jaunes en fin d'été. Le tubercule, de couleur rosée ou jaune pâle, est ovoïde et irrégulier. Ses détracteurs l'ont qualifié de mou et fade, ou de digestion difficile. Son goût d'artichaut en a écœuré d'autres... Aujourd'hui, le légume est réhabilité par des chefs de cuisine. Pour le jardinier, il a bien des avantages : il se contente d'un sol pauvre ou sec et se récolte au fil des besoins. Le topinambour peut rester en place plusieurs années, puisqu'il est vivace. Enfin, il permet une récolte à la mauvaise saison, quand le potager ne donne plus grand-chose.

Plus récemment, une plante proche du topinambour a été introduite d'Amérique du Nord : il s'agit de l'hélianthis (*Helianthus strumosus*). Les tiges élevées forment des haies de deux mètres de hauteur. Dans le sol, les tubercules sont allongés, en forme de fuseau, de couleur gris marron clair. Le goût se situe entre l'artichaut et le salsifis.

Autre plante importée d'Amérique du Nord : l'onagre appelée aussi œnothère (*Oenothera biennis*). La dissémination des graines d'onagre sur le continent européen semble liée au hasard, puisqu'elle aurait été transportée avec les navires revenant du Nouveau Monde. Reste que l'onagre s'est installée autour des ports, gagnant ensuite les bords de route et les campagnes. On la remarque par ses belles fleurs jaunes, qui

s'ouvrent le soir venu, et se succèdent tout l'été. L'onagre est une vagabonde, qui germe sur les terrains secs ou sableux. Elle est à considérer plus comme une plante compagne du potager qu'une plante cultivée. On peut récolter la racine de la fin de l'automne à la fin de l'hiver. Sa racine allongée offre une chair blanche lorsqu'elle est crue. Une fois cuite, elle rosit, ce qui explique sans doute son nom de « jambon des jardiniers ».

Oignons et bulbes

On ne se trouve plus dans le monde des racines mais dans celui des bulbes. La famille des Alliaceées, dont font partie oignon, ail et ciboule, comprend plusieurs espèces alimentaires très anciennes. Les oignons et bon nombre d'échalotes sont sur le plan botanique des *Allium cepa*, dont l'origine géographique



Rang d'oignons et de carottes

■ Oignon et nutrition : une saveur typique soufrée

Riche en eau (environ 80 % pour les oignons secs et 90 % pour les oignons frais), l'oignon a un apport énergétique moyen (34 kcal/100 g en moyenne). Il contient des glucides (7 %), dont majorité par des fructosanes, les sucres de réserve de la plante. Ces glucides, molécules complexes, ne sont que partiellement assimilables. On relève aussi la présence du glucose, du fructose et du saccharose. Les protides et les lipides sont présents en toute petite quantité. Parmi les minéraux contenus par l'oignon, le soufre est le

plus caractéristique. Il atteint 50 mg/100 g, et entre dans la composition des substances responsables de la saveur et de l'odeur typique de l'oignon. Le soufre est considéré comme un facteur limitant la tolérance digestive d'un aliment. On note aussi dans l'oignon des teneurs importantes en potassium (170 mg/100 g), en phosphore (35 mg) en calcium (25 mg) et en sélénium, élément qui stimule les défenses immunitaires. L'oignon est une excellente source de sélénium, il contient aussi du manganèse, du cobalt, (anti-anémique) du

fluor, du molybdène.

La teneur en vitamine C de l'oignon varie entre 25 mg/100 g dans l'oignon blanc (oignon frais) et 7 mg dans l'oignon sec.

Les pigments colorés (flavonoïdes jaunes, ou anthocyanes de couleur rouge ou violette) qui colorent les différentes variétés d'oignons détiennent les propriétés vitaminiques (P, B, E).

Les fibres se composent à la fois de celluloses et de pectines, ce qui explique le léger effet laxatif de l'oignon cuit.

se trouve en Asie centrale. De là, ils ont voyagé vers le Moyen-Orient et l'Égypte ancienne.

L'ail est un *Allium sativum*, provenant probablement des déserts du Kirghizistan. La ciboule est un *Allium fistulosum* : on consomme ses tiges en la cultivant comme une plante annuelle. Autrefois, on faisait des semis tous les mois à partir de la fin de l'hiver, pour avoir des récoltes ininterrompues. D'autres espèces comestibles de la famille des *Allium* sont choyées pour leurs feuilles depuis l'Antiquité : le poireau et la ciboulette.

Du temps de Louis XIV, oignons rouges et blancs étaient déjà cultivés, les blancs étant « plus doux et plus estimés ». On les semait entre fin février et début mars, assez clair, pour les arracher à partir de fin mai, dans le cas des oignons d'été. Les oignons d'hiver se sèment pour leur part en août-septembre. Les blancs sont réputés plus doux que les rouges, mais ils se conservent moins facilement. Dans les anciens traités d'horticulture, on conseille

après le semis de repiquer les oignons quand ils ont la taille d'un « tuyau de plume ». Ainsi deviendront-ils plus beaux à maturité.

Parmi les variantes amusantes, on trouve l'oignon patate (*Allium cepa* var. *aggregatum*) qui ne fournit pas de tige fleurie, mais se multiplie en formant plusieurs bulbes de la taille d'une échalote.

Encore plus curieux : l'oignon rocambole ou oignon vivipare (*Allium cepa* var. *proliferum*) qui forme ses bulbes rouges au sol, ainsi que des petites bulbilles sur le sommet de la tige. Le rocambole a l'avantage d'être vivace : on peut le garder plusieurs années de suite en terre.

L'échalote commune (*Allium cepa* var. *aggregatum*) diffère de l'oignon par son nombre élevé de bulbes, de petite taille. Cette échalote, dont fait partie la variété 'de Jersey', semble être apparue en France au XIX^e siècle. La culture de l'échalote grise (*Allium oshchaninii*) serait beaucoup plus ancienne, puisqu'on trouve sa trace dès le Moyen Âge.

■ Salsifis et nutrition : riche en magnésium

Riche en glucides, le salsifis en contient environ 15 g/100 g, la scorsonère près de 20 g. Cette réserve se constitue en grande partie d'inuline, un polymère du fructose, qui n'est pas absorbé dans l'intestin. Le saccharose, le stachyose et le raffinose représentent l'essentiel des autres glucides du salsifis soit environ 5 g/100 g.

Les protéines (1,4 g/100 g) et les lipides (0,4 g) fournissent le reste du total énergétique. Avec un apport de 30 kcal/100 g, le salsifis se situe parmi les légumes frais moyennement caloriques. Les fibres sont abondantes (4 g/100 g) et constituées par de la cellulose, des hémicelluloses et des pectines

qui donnent au salsifis sa consistance moelleuse après cuisson. Le salsifis renferme de nombreux minéraux et oligo-éléments : beaucoup de potassium et de calcium, ainsi que du magnésium, du fer, du cuivre... Il apporte aussi une diversité de vitamines (E et B).

Cette plante aurait été ainsi nommée parce qu'elle proviendrait de la ville d'Ascalon en Palestine au moment des croisades. En quoi diffère l'échalote grise ? Les feuilles sont retombantes, les bulbes soudés sont enserrés dans une peau épaisse et le goût est plus puissant.

Salsifis, scorsonère et scolyme

La délicate racine de salsifis figurait en bonne place sur la table de mes grands-parents... Depuis, elle est tombée en désuétude. Il est vrai que son goût un peu amer est passé de mode. Autre handicap : la préparation demande un peu de temps pour un cuisinier pressé.

Les deux variantes – salsifis et scorsonère – sont très proches et appartiennent à la famille des Astéracées comme la laitue ou la chicorée. Elles dérivent de formes sauvages, qui étaient déjà ramassées dans les régions du Sud méditerranéen avant notre ère. Les deux plantes se distinguent facilement : le salsifis a une racine blanc jaunâtre, des feuilles grises étroites et des fleurs violettes ; la scorsonère a une racine noire de peau, des feuilles ovales

et des fleurs jaunes. Aujourd'hui, le salsifis blanc (*Tragopogon porrifolius*) est moins souvent cultivé que la scorsonère (*Scorzonera hispanica*), appelée souvent salsifis noir. Réputé plus délicat à cultiver, le salsifis exige une terre très meuble, humide, riche et se récolte au bout d'une saison. Le salsifis est arrivé le premier d'Italie, sans doute à la Renaissance. Introduite d'Espagne, la scorsonère l'a ensuite petit à petit détrônée. Au temps de Louis XIV, on trouvait déjà cette racine « admirable cuite ». La peau noire recouvre la partie comestible de couleur blanche. La scorsonère est réputée plus charnue et moins fibreuse que le salsifis. Elle peut se contenter d'une terre plus sèche et rester en terre pendant deux ans, avec l'avantage de rester bonne à manger après la floraison.

Parmi les racines répandues dans les contrées méditerranéennes, on consommait aussi le scolyme d'Espagne, dont le goût rappelle celui du salsifis. Ce chardon très piquant n'est pas vraiment sympathique à cultiver, avec ses grandes feuilles marbrées de blanc et bordées d'aiguilles acérées. Pourtant, il fournit une racine longue, jaune clair, à chair bien tendre. La plante est restée proche du type sauvage. Elle peut se semer au potager en été, sachant que la levée est irrégulière. On arrache la racine en

fin d'automne, puis on la cuit à l'eau en retirant la partie ligneuse qui se trouve au cœur. La racine peut rester en terre dans les régions à hiver doux, c'est une bonne plante pour les potagers du centre au Sud de la France.

En plus de la liste des espèces décrites, il existe d'autres racines comestibles peu courantes, comme la capucine tubéreuse (*Tropaelum tuberosum*) et le tulbaghia (*Tulbaghia violacea*). ■



Les légumes-racines

Asperge
Bardane
Betterave potagère
Carottes anciennes
Céleri-rave
Cerfeuil tubéreux,
Châtaigne de terre
Chervis
Chou-rave
Crosne

Maceron
Navets jaunes
Oca du Pérou
Oignon Rocambole
Onagre ou jambon des
jardiniers
Panais
Persil tubéreux
Poire de terre

Pomme de terre d'antan
(vitelotte bleu d'Artois)
Radis noir et radis d'hiver
Raiponce
Rutabaga ou chou-navet
Salsifis
Scolyme d'Espagne
Scorsonère
Souchet comestible
Topinambour et helianthi