

# Légumes rares et anciens

Cardon, Cerfeuil tubéreux, Crosne, Panais, Raifort, Rutabaga, Scorsonère, Topinambour

## Cardon



Originaire des régions méditerranéennes, le cardon est un légume de la famille de l'**artichaut**, cultivé pour ses tiges (de 40 à 50cm de hauteur). Son parfum rappelle celui du cœur d'artichaut. Il est principalement cultivé en Rhône Alpes, dans le Val de Loire et région PACA, et on peut le consommer dès la fin de l'automne et en hiver. C'est un aliment **très peu calorique** (13 kcal/100 g), riche en éléments minéraux, potassium, calcium, et très riche en fibres.

Utilisation culinaire : On consomme les tiges effilées et éventuellement blanchies avant d'être préparées en gratin, au jus, en omelette ou à la moelle, en accompagnement des viandes blanches.

## Cerfeuil tubéreux

Petit tubercule en forme de carotte, renflé et court (5-6cm), de couleur brun-gris, le cerfeuil tubéreux est apprécié pour sa saveur délicate, au **parfum léger d'anis**. Sa chair est blanche, farineuse et sucrée.

Utilisation culinaire : Comme la **pomme de terre**, on accommode ses racines en purée, ragoût, frites ou sautées à la poêle.



## Crosne



Son nom vient de la ville de Crosne en Essonne. Ce petit tubercule, tendre et juteux, est produit juste sous la surface du sol, par une plante semblable à la menthe. Sa saveur **douce et délicate** rappelle celle de l'**artichaut**.

Utilisation culinaire : Une fois nettoyé par brossage, il se consomme cru en salades mélangées, ou revenu dans du beurre, en friture ou en beignet, en accompagnement de viandes.

## Panais

Le panais est une racine de couleur ivoire qui ressemble à une carotte, mais blanche ! Sa chair est légèrement sucrée, au **parfum singulier**. Il existe plusieurs variétés de panais, toutes assez semblables. Le demi-long de Guernesey, dont il est la spécialité, est la plus courante.

Utilisation culinaire : Son utilisation est semblable à la **carotte**, une fois cuit, il se prête, à une **multitude de recettes**.



## Raifort



On consomme sa longue racine pivotante, charnue, de couleur blanche. Il se distingue par sa saveur piquante et prononcée, au **goût de moutarde**.

Utilisation culinaire : Râpé, il sert de condiment (comme **substitut à la moutarde**). Pulvérisé, il est saupoudré sur les plats en cours de cuisson, relève les potées, viandes bouillies et pot au feu. Le **wasabi** japonais est fabriqué à partir de la racine de la plante du même nom, qui est aussi une variété de raifort.

## Rutabaga

Cette grosse racine pèse entre 500g et 1kg. Il ressemble beaucoup au **navet** mais s'en distingue cependant par une forme plus allongée avec un renflement sur sa partie supérieure. Son épiderme est jaune avec un collet vert.

Hissé au rang d'**aliment de base** durant la Seconde Guerre mondiale car il n'était pas, comme la pomme de terre, réquisitionné au titre des indemnités de guerre versées à l'Allemagne, il n'en garde **pas bonne réputation** en France chez les personnes âgées (comme le Topinambour).

Utilisation culinaire : Les gratter et les éplucher, enlever le cœur s'il est brun. Il s'emploie **comme le navet**, mais doit cuire **deux fois plus longtemps**. On le prépare cuit à la vapeur ou en purée, dans des potages ou en ragoûts, **comme la pomme de terre**. Couper en morceaux peu épais et les faire bouillir dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce que le rutabaga soit tendre.



## Scorsonère



Aussi appelé salsifis noir, la scorsonère est une racine longue et cylindrique de couleur brun noirâtre. Sa chair est blanche. Attention aux mains car elle exsude un **latex très salissant** !

Utilisation culinaire : Comme le salsifis, elle doit être **pelée légèrement** avec un éplucheur légume, avant d'être plongée dans un bain d'eau **citronnée ou vinaigrée** afin d'empêcher qu'elle noircisse. Elle est cuite rapidement à la vapeur ou dans de l'eau additionnée d'un peu de lait pour lui donner du moelleux.

## Topinambour

Le topinambour est un tubercule de forme plus ou moins arrondie et de couleur brune. Sa texture est **ferme et croquante**. Sa saveur, considérée par certains comme très agréable, se rapproche de celle des **fonds d'artichaut** ou des **salsifis**.

Utilisation culinaire : Les tubercules se consomment **cuits de diverses manières** : en salade, chauds en accompagnement, frits, en purée, sautés au beurre, etc. On peut aussi les consommer crus, râpés ou coupés en lamelles, comme des crudités dans de la vinaigrette.



**Parmi les autres légumes méconnus, on peut également citer : l'asperge sauvage, la bourrache, la consoude, le crambé, l'héliantis, le lampagioni, le pak-choy ou encore la truffe de Chine.**