

Plantes potagères

Les plantes potagères sont des plantes dont on fait une utilisation culinaire, étymologiquement destinées au potage et cuites en pot. Elles sont produites en petite quantité dans les jardins et en grande quantité pour la commercialisation par maraîchage. Elles incluent les légumes, certaines plantes à fruits, les plantes aromatiques et condimentaires.

Les légumes

Selon la partie de la plante qui est consommée et ses caractéristiques, on distingue plusieurs catégories de légumes :

* **les légumes secs** dont on consomme les graines arrivées à maturité, ce sont les légumineuses (Fabacées) : lentille, pois chiche, haricots, etc... évoquées dans les plantes à féculents.

* **Les tubercules**, organes issus de la tubérisation de tiges souterraines (rhizomes, racines), qui ont une forte teneur en glucides de réserve (amidon ou inuline) : pomme de terre, patate douce, crosne, topinambour, etc .. évoqués dans les plantes à féculents

* **Les légumes frais ou légumes verts** consommés peu après la cueillette ou après conservation (appertisation, congélation). Différents organes végétaux sont consommés :

- la racine : carotte, betterave, panais, etc... ;
- les feuilles ou une partie : les salades, le céleri, le chou, l'épinard, etc ;
- les tiges : asperge, pousses de bambous, poireau, etc... ;
- les bulbes : ail, échalote, oignon, etc.. ;
- les fleurs en bouton (chou-fleur, brocoli, etc...) ou réceptacle floral du jeune capitule : artichaut.

Les racines

- **Carotte**

La Carotte (*Daucus carota*) est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées (Ombellifères). La carotte sauvage est commune en prairies sèches, terrains incultes, sablonneux ou caillouteux jusqu'à 1500m.

A l'ère Secondaire la carotte sauvage, racine mince et aigre, se trouvait dans ce qui est aujourd'hui l'Afghanistan. 10 000 ans avant notre ère, elle se répand au gré des explorations humaines, au Moyen-Orient, en Asie, en Afrique, puis en Europe (apportée en Espagne par les Arabes vers 1000-1100). La carotte est domestiquée à l'Est au Xe siècle. Encore présente aujourd'hui en Asie, elle est

souvent violette (due à la présence d'anthocyanes) ou jaune. À l'ouest, au XIIIe siècle, la carotte est utilisée comme plante aromatique. Au XVe siècle, les français, les allemands et les hollandais commencent à cultiver les carottes. Au XVIe siècle, les variétés européennes sont à chair ou à peau blanche, jaune, rouge, verte, pourpre et noire. Les hollandais par croisement de variétés à chair rouge et à chair blanche obtienne la carotte orange charnue qui va supplanter les autres variétés. A partir de cette variété orange, de nombreuses variétés modernes, à



racine ronde ou conique, et plus ou moins large et longue sont apparues. La carotte européenne a été importée en Amérique et cultivée au Venezuela en 1565. En Amérique du Nord, apparue autour de 1620, elle servait à nourrir le bétail, c'est à la fin de la Première Guerre mondiale quelle entre dans l'alimentation humaine après la découverte du carotène et de ses bienfaits.

La carotte est cultivée pratiquement partout sur la planète, sauf dans les régions tropicales. La production mondiale des quelques 500 variétés de carottes est d'environ 26 millions de tonnes par an.

Les carottes se mangent crues, cuites, en jus, en sorbet. Les fanes (feuilles et tiges) peuvent être consommées dans les salades ou dans les soupes.

Ce qui caractérise la carotte, crue, cuite ou en jus, est la présence de caroténoïdes dont le bêta-carotène qui donne la coloration orange, la lutéine et le zéaxanthine aux propriétés antioxydantes.

Certaines études ont démontré que grâce à cela, 100 g de carottes par jour permet de diviser par deux le risque de cancer du poumon. Les carottes sont riches en fibres, en majorité pectine et cellulose.

Carotte, valeur nutritive pour 100 g :

Eau : 88,2 g	Cendres totales : 0,86 g	Fibres : 3,63 g	valeur énergétique : 26 kcal
Protéines : 0,98 g	Glucides : 4,80 g (Sucres)	Lipides : 0,20 g	Acides gras saturés : 38,5 mg
Oméga-3 : 12 mg	Oméga-6: 105 mg	Oméga-9 : 3,8 mg	Acide myristique : 0.300 mg
Acide palmitique : 35 mg	Acide stéarique : 2,6 mg	Acide oléique : 3,2 mg	Acide 11-eicosénoïque : 0,6 mg
Acide linoléique : 105 mg	Acide alpha-linoléique : 12 mg		
Minéraux	Oligo-éléments		
Bore : 0,312 mg	Calcium : 35 mg	Chlore : 36 mg	Chrome : 0,004 mg
Cobalt : 0,0013 mg	Cuivre : 0,049 mg	Fer : 0,386 mg	Iode : 0,0016 mg
Magnésium : 13 mg	Manganèse : 0,170 mg	Nickel : 0,0055 mg	Phosphore : 36 mg
Potassium : 328 mg	Sélénium : 0,0014 mg	Sodium : 62 mg	Zinc : 0,266 mg
Vitamines			
Provitamine A : 1,5 mg	Vitamine B1 : 0,069 mg	Vitamine B2 : 0,053 mg	Vitamine B3 : 0,580 mg
Vitamine B5 : 0,270 mg	Vitamine B6 : 0,270 mg	Vitamine B8: 0,005 mg	Vitamine B9: 0,026 mg
Vitamine C : 7 mg	Vitamine E : 0,513 mg	Vitamine K : 0,015 mg	
Acides aminés			
Arginine : 41 mg	Cystine :13 mg	Histidine : 15 mg	Isoleucine : 43 mg
Leucine : 42 mg	Lysine : 47 mg	Méthionine : 8 mg	Phénylalanine : 31 mg
Thréonine : 36 mg	Tryptophane : 10 mg	Tyrosine : 16 mg	Valine : 40 mg

- **Panais**

Le panais, *Pastinaca sativa*, est une plante herbacée bisannuelle à racine charnue, appartenant à la famille des Apiacées (ombellifères), de couleur blanc ivoire et au goût sucré. Longtemps a été confondu avec la carotte qui au départ été blanche et le nom latin de *pastinaca* désignait le panais que la carotte, la confusion a été dissipée quand la carotte est devenue *Daucus pastinaca*. Autrefois très cultivé comme légume et comme plante fourragère sa culture a lieu aujourd'hui en Grande Bretagne, dans les pays nordiques et en Afrique du Nord mais réapparaît avec l'attrait des légumes anciens. le panais a servi à la préparation de sirops, de confitures, de vin et même d'une farine à pâtisserie.



Sa valeur nutritionnelle diffère peu de celle de la carotte, il est cependant plus calorique 75 kcal/100g, contient plus de glucides 17,9/100g et un peu plus de fibres 4,9g/100g, plus riche en phosphore 71mg/100g et vitamine B9 58 µg/100g.

- **Navet**



Le navet, *Brassica rapa* L, plante herbacée de la famille des Brassicacées, a une racine charnue allongée ou arrondie de couleur variable : jaune pâle, blanche, noire, bicolore rose-blanc...le plus souvent à chair blanche et des feuilles oblongues, rugueuses et poilues. Ce légume serait originaire d'Europe, Inde et Asie centrale. Les Grecs et les Romains



connaissaient de nombreuses variétés de navet. Au premier siècle de notre ère, ce légume servait en France de nourriture pour les humains et pour les animaux d'élevage. Il a été introduit en Amérique par Jacques Cartier en 1541. Très consommé en Europe, il a été détrôné par la pomme de terre.

Les racines se mangent cuites, sautées, gratinées, en purée, en jardinière, dans les potages et pot-au feu. Au Japon, il est mariné tranché dans un mélange de sucre et de vinaigre de riz. Dans les pays arabes, il sert de condiment après avoir mariné dans de l'eau et du vinaigre. Dans le sud des États-Unis, les feuilles cuites sont ajoutées aux soupes et aux ragoûts. En Allemagne, on râpe le navet et on le fait cuire comme la choucroute avec des baies de genièvre et de la saucisse.

Le navet est peu calorique, 17 kcal pour 100g, moins riche en glucides que la carotte, 3,2 g /100g.

- **Rutabaga**

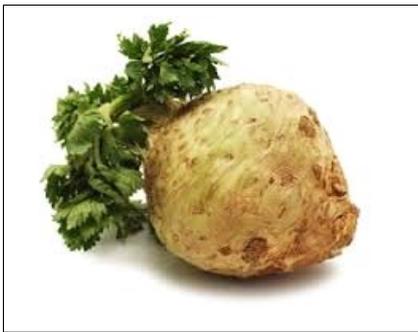
Le rutabaga ressemble au navet par sa racine mais sa chair est jaune, ses feuilles sont lisses. Il résulterait d'un croisement spontané entre un chou frisé et un navet. Il a été découvert à la fin du Moyen Âge en Europe (Suède).

En Occident, comme le navet, il est considéré comme un aliment de famine consommé par les plus pauvres. Actuellement, il se retrouve sur les étals. En Orient, en Chine les feuilles consommées par toutes les classes de la société.



- **Céleri**

Le céleri, *Apium graveolens* L., est une plante de la famille des Apiacées, originaire du bassin méditerranéen et cultivée pour sa racine (céleri-rave), ses côtes (céleri-branche) et ses feuilles (le céleri à couper). On le trouve à l'état sauvage au bord des ruisseaux et dans les endroits humides (var. *Graveolens*), c'est à partir de cette variété qu'on a obtenu les variétés : *dulce* : le céleri-branche ou céleri à côtes ; *rapaceum*, le céleri rave ou céleri-navet et *secalinum* : le céleri à couper. Le céleri est très peu calorique (entre 10 et 20 kilocalories pour 100 grammes). Les graines sont utilisées pour parfumer certains plats.



- **Radis**

Le radis (*Raphanus sativus*) est une plante bisannuelle de la famille des Brassicacées. La racine est à peau rouge, rose, blanche ou gris-blanc et à chair blanche. Le radis noir appelé à tort raifort est plus grand et plus épicé. Les radis sont d'autant plus forts qu'ils ont manqué d'eau.

Il serait originaire du Proche-Orient ou du sud-ouest de l'Asie. Il était connu en Égypte il y a plus de 5 000 ans. Il était plus cultivé pour ses graines qui produisent une bonne huile comestible. Les Grecs et les Romains en cultivaient plusieurs variétés. Au Moyen Âge et à la Renaissance, c'était le légume racine le plus commun dans le Nord de l'Europe et en Angleterre. C'est au XVIIIe siècle qu'est apparu le petit radis rond et rouge que l'on trouve aujourd'hui. Il a été introduit en Amérique avec la colonisation.



Sa racine est mangée crue, sauf en chine, au Japon et en Corée où elle est marinée dans du sel ou du miso, ses fanes sont comestibles et utilisées en potage ou comme des épinards.

Radis, valeur nutritionnelle pour 100 g :

Eau : 94,8 g		Fibres : 1,5 g	valeur énergétique : 18,5 kcal
Protéines : 0,6 g	Glucides : 2,6 g (Sucres)	Lipides : 0,3 g	Acides gras saturés : 0,1 g
Acide linoléique : 0,04 g	Acide alpha-linoléique : 0,01 g		
Minéraux et	Oligo-éléments		
Potassium : 243 mg	Calcium : 20 mg	Magnésium : 7 mg	Phosphore : 18 mg
Sodium : 12 mg	Fer : 0,8 mg		
Vitamines			
β-Carotène : 12 µg	Vitamine B1 : 0,03 mg	Vitamine B2 : 0,04 mg	Vitamine B6 : 0,07 mg
Vitamine B9: 52 µg	Vitamine C : 23 mg		

Salsifis et scorsonère



salsifis



scorsonère

Le salsifis, *Tragopogon*, originaire d'Europe et d'Asie occidentale, et la scorsonère ou salsifis noir, *Scorzonera hispanica*, originaire du Caucase sont des plantes de la famille des Astéracées. Bien que différents sur le plan botanique, ils ont le même goût et sont souvent confondus, les salsifis sont actuellement commercialisés sous le nom de scorsonère. Il existe des espèces sauvages connues depuis l'antiquité comme plantes médicinales. Les pays producteurs sont principalement les Pays-Bas et de la Belgique, en France ils sont cultivés dans le Loiret et en Picardie.

Ces plantes possèdent toutes les deux une racine comestible de forme allongée et assez charnue, à saveur légèrement sucrée, moins fibreuse chez la scorsonère. la pelure du salsifis est blanc-jaune et celle de la scorsonère est noire. Les feuilles, particulièrement les jeunes pousses, sont comestibles. Leur chair renferme de l'inuline, un sucre non digestible qualifié de prébiotique.

Salsifis, valeur nutritive pour 100 g :

Eau : 85 g	Cendres totales : 0,86 g	Fibres : 1,6 g	valeur énergétique : 30,2 Cal
Protéines : 2,2 g	Glucides : 4,1 g	Sucres 2 g	Amidon: 2,1 g
Lipides : 0,20 g	Acides gras saturés : 0,1 g	Acides Gras PolyInsaturés : 0,1 g	

Acide linoléique : 100 mg	Acide α -linoléique : 10 mg		
Minéraux	et	Oligo-éléments	
Potassium : 238 mg	Calcium : 34 mg	Magnésium : 14 mg	Phosphore : 44 mg
Sodium : 16 mg	Fer : 0,4 mg		
Vitamines			
β -Carotène : 19 μ g	Vitamine B1 : 0,05 mg	Vitamine B2 : 0,13 mg	Vitamine B6 : 0,170mg
Vitamine B9: 0,02 mg	Vitamine C : 4 mg	Vitamine E : 1.25 mg	

Comparées aux racines de salsifis, les scorsonères sont plus caloriques (75 kcal) contiennent plus de glucides (15g), moins de protéines (1,5 g) et de lipides (0,5 g). Elles sont plus riches en fibres (4 g) présence de manganèse (0,4 mg), de cuivre (0,30 mg) et de zinc (0,22 mg) et de l'allantoïne, composé aux propriétés médicinales.

- **Betterave**



betterave rouge



betterave sucrière

La betterave, *Beta vulgaris*, est une plante de la famille des chénopodiacées originaire des côtes de la Méditerranée où on la trouve toujours à l'état sauvage. Le mot betterave dérive de « bette » plante dont elle est issue et de « rave », toute plante potagère cultivée pour sa racine. La betterave était consommée à la préhistoire, c'est au milieu du XIXe siècle qu'elle se popularise et Jacques Cartier l'apporte en Amérique.

Sa racine charnue est utilisée comme légume dans l'alimentation humaine (betterave rouge), comme plante fourragère (betterave fourragère, blanche) et pour la production du sucre (betterave sucrière). Les feuilles sont cuisinées comme des épinards. Aujourd'hui, les hybrides dominent le marché mais des variétés anciennes comme la crapaudine, l'égyptienne, la jaune, la blanche et la chiggia réapparaissent.

La production mondiale de betteraves sucrières est de 269 millions de tonnes, principalement produits par la Russie, la France et les Etats-Unis. La France est le premier pays producteur de sucre. La production mondiale de betteraves fourragères est de 10 millions de tonnes. Depuis quelques années, la betterave est cultivée pour produire l'éthanol et bientôt du biogaz.

Betteraves rouges cuites, valeur nutritionnelle pour 100 g :

Eau : 87,2 g		Fibres : 1,5 g	valeur énergétique : 43,4 kcal
Protéines : 2.3 g	Glucides : 7.17 g (sucres : 6,68 g, amidon : 0,494 g)	Lipides : 0,1 g	Acides gras saturés : 0,0223g
Acide saturés : 0,0223 g	Acide mono-insaturés : 0.0183 g	Acides polyinsaturés : 0.0554 g	
Minéraux	et	Oligo-éléments	
Potassium : 266 mg	Calcium : 18.4 mg	Magnésium : 16.3 mg	Phosphore : 31.1 mg
Zinc : 0,312 mg	Sélénium : 0.3 µg	Iode : 0.325 µg	
Vitamines			
β-Carotène : 21 µg	Vitamine B1 : 0.01 mg	Vitamine B2 : 0.01 mg	Vitamine B3 : 0.1 mg
Vitamine B6 : 0.04 mg	Vitamine B9: 74 µg	Vitamine C : 5 mg	

La betterave est l'un des rares végétaux qui contiennent des bétalaïnes, antioxydants, pigments qui donnent la couleur. Elle contient aussi des composés phénoliques dont les flavonoïdes dont le pouvoir antioxydant demeure après la cuisson. Feuilles et pelure en sont riches.

Les feuilles de betterave (cruës ou cuites) contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine, 2 caroténoïdes au pouvoir oxydant.