

Les tiges

Pour ces légumes des parties de la tige sont transformées et consommées

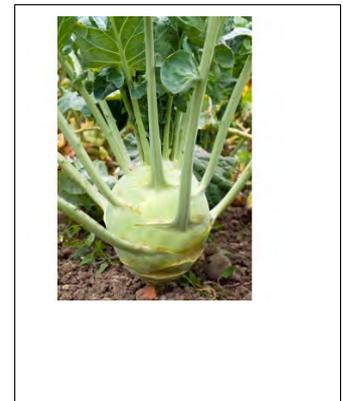
- **Fenouil**

Le fenouil, *Foeniculum vulgare* est une plante de la famille des Apiacées (ombellifères), à ne pas confondre avec l'aneth ou anis car seul le fenouil est utilisé comme légume. On le trouve encore à l'état sauvage au Sud de l'Europe et en Asie mineure d'où il est originaire. Actuellement, il s'agit du fenouil bulbeux (var. *Azoricum*) qui est un renflement à la base de la tige. Consommé depuis très longtemps, il a été cultivé par les Égyptiens. Cette variété sélectionnée probablement en Sicile était sensible à la photopériode mais depuis 1970, des variétés tolèrent les jours plus longs des étés nordiques. Depuis, sa culture s'est répandue tant aux États-Unis que dans le nord de l'Europe et au Royaume-Uni. L'Italie est le premier producteur (92% de la production), suivie de l'Espagne, les Pays-Bas, l'Israël, la Turquie et l'Égypte qui sont aussi des exportateurs.

Il est très riche en eau et en potassium (473 mg/100).

- **Chou-rave**

Le chou-rave est une variété de choux (var. *Gongylodes*) qui se distingue des autres choux (cf feuilles) car c'est la tige tubérisée et non les feuilles qui est consommée.



- **Asperge**



Asperge cultivée



Asperge sauvage

L'asperge, *Asparagus officinalis*, est une plante de la famille des Liliacées, parfois classée chez les Asparagacées qui n'existe pas dans la classification classique. Elle est originaire de l'Europe centrale et méridionale, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale et occidentale. On la trouve à l'état

sauvage et est cultivée depuis l'antiquité. En France, elle a fait la réputation d'Argenteuil à partir de 1805, mais n'y est plus cultivée. Aujourd'hui, elle est largement cultivée dans de nombreux pays sur tous les continents. La production mondiale d'asperges est de 6,5 millions de tonnes par an. Les premiers producteurs d'asperges sont la Chine, le Pérou et les Etats-Unis, la production française a diminué.

L'asperge est une plante dont la griffe (racines charnues rayonnant en étoile) produit chaque année des bourgeons qui s'allongent en tiges charnues appelées turions. Certains acides aminés contenus dans la plante sont dégradés en composés soufrés qui donnent une odeur particulière à l'urine. Leur culture en butte fait qu'elles doivent être récoltées à la main ce qui en fait un légume cher.

L'asperge contient des antioxydantes (des pigments caroténoïdes, du glutathion et de l'acétylcystéine, un composé sulfuré nommé dimer), des phytoestrogènes, des fructo-oligosaccharides, glucides reconnus pour leur effet prébiotique et a une forte teneur en folates (vitamine B9).

- **Poireau**



Poireau cultivé

Le terme Poireau désigne plusieurs plantes du genre *Allium* de la famille des Aliacées: le poireau de vigne *Allium polyanthum* et le cultivé *Allium porrum*. On l'appelle aussi porreau, poirée, poirette, asperge du pauvre. Le poireau sauvage pousse dans les vignes, les friches, on trouve à la base des bulbilles qui peuvent être replantées. Il est originaire du Moyen-Orient et du sud-ouest asiatique et aurait été domestiqué plusieurs millénaires avant notre ère. En Amérique, il est cultivé depuis fin du XVIIIe siècle.

La production mondiale est de 2046 millions de tonnes par an, le premier producteur est l'Indonésie suivie de la Turquie et de la Belgique.