

# LE JARDIN DES CURIOSITES

## PLANTE OUBLIEE et PLANTE A DECOUVRIR

Plante oubliée.

### ➤ Les crosnes du Japon : **Stachys affinis** - Famille des Lamiacées

Le crosne est un légume racine vivace, cultivé comme annuel, originaire de la Chine. Il a été introduit et acclimaté en France par Auguste Pailleux en 1882, dans le potager d'une propriété qu'il possédait à Crosnes (91).

Très apprécié à la fin du 19ème siècle, il est aujourd'hui un légume oublié, car entre-temps, il a été un aliment indispensable en temps de conflits et est resté synonyme d'aliment de privation dans l'esprit des



Français. Il fait de trop rares apparitions sur les étals de nos marchés en hiver.

Le crosne se récolte entre décembre et mars, quand les feuilles sont sèches

Nous consommons ses petits rhizomes blancs/beiges de 3 à 4 cm, ressemblant à des tortillons. Le tubercule a un goût fin, un peu sucré, qui se situe entre l'artichaut et le salsifis.



Plante à découvrir

### ➤ La stévie : **Stevia rebaudiana** - famille des Astéracées

La stévie, plante à sucre, est originaire d'Amérique du Sud (Brésil et Paraguay) où elle a été utilisée pendant des siècles par les Indiens Guaranis comme plante édulcorante et médicinale.

Elle a un pouvoir sucrant compris entre 250 et 300 fois celui du sucre, n'apporte pas de calories, et peut être consommée sans danger par les diabétiques

Au début des années 1970, les japonais ont commencé à cultiver la stévie pour remplacer les édulcorants artificiels ;

depuis les années 1980 elle est cultivée et consommée dans de nombreux pays d'Asie, en Amérique du Sud et en Israël.

En France elle n'est autorisée à la consommation que depuis le 6 septembre 2009 (arrêté officiel), et uniquement à titre d'édulcorant et de complément alimentaire.

