

LE JARDIN DES CURIOSITES

PLANTES DU PEROU

Ces plantes sont toutes originaires du Pérou qui fait partie des 10 pays au monde ayant la plus grande biodiversité.

➤ Le quinoa : **Chénopodium quinoa - Chénopodiacees**

Originnaire des Andes, culture emblématique des Hauts plateaux (3 à 4000 m d'altitude), riche en protéines, il est un aliment de base des populations locales. Depuis quelques années on le trouve sous forme de grains, farines, flocons dans les rayons « bio » en Europe.



➤ L'amarante : **Amaranthus - Amaranthacées**



L'Amarante est une plante de 1 à 2 m de haut à fleurs rouges. Les civilisations Aztèques, Mayas et Incas la cultivent pour leur alimentation ; dans nos régions elle est essentiellement une plante décorative, mais peut être cultivée pour ses feuilles comestibles comme des épinards ou pour ses graines riches en fer et en calcium

➤ Le physalis ixocarpa : **Physalis péruviana - Solanacées**

Le Physalis, dit coqueret du Pérou ou « amour en cage », pousse entre 800 et 3000 m d'altitude dans les régions montagneuses Andines. Son fruit, comestible, est rond au centre d'un calice ressemblant à une lanterne. Le fruit de Physalis ixocarpa est de couleur pourpre à la chair verte.



➤ Le Haricot de Lima : **Phaséolus lunatus - Fabacées**



Plante annuelle dont l'origine sud-américaine remonterait à plus de 7000 ans, c'est le premier haricot introduit en Europe par les conquistadors. Buissonnant ou grimpant il peut atteindre de 0,5 à 4 m de haut. Les grains peuvent être blancs, rouges, pourpres, brunâtres ou noirâtres, unis ou tachetés; les plus courants sont crème ou verts. Ils sont savoureux et leur texture est farineuse.

Les graines crues peuvent être toxiques.

➤ La maca : **Lépidium meyenii - Brassicacées**

Une des plantes les plus anciennes et plante sacrée des hauts plateaux du Pérou, entre D.H.E.A. et Viagra, elle pousse entre 3.800 et 4.500 m en milieu sauvage protégé. Sa racine est riche en vitamines, éléments minéraux (calcium, potassium, magnésium, fer, phosphore, zinc), fibres et protéines. Sa racine est utilisée dans des préparations énergisantes et aphrodisiaques



➤ La cocona : **Solanum sessiliflorum - Solanacées**

Plante d'Amazonie dont le fruit ressemble à une tomate (vert, puis jaune, à maturation rouge sombre), pulpe de couleur jaune orangé. De goût acidulé, se consomme en jus de fruit dilué, en salade de fruits ou en confiture.

