

Les amarantes

Amaranthus spp., Famille des Amaranthacées

C'est souvent dans les potagers que l'on rencontre cette plante... que l'on s'empresse d'arracher ! Originaire d'Amérique Centrale, elle était pourtant cultivée par les Indiens, pour son exceptionnelle richesse nutritive.



Parties utilisées en cuisine : feuilles, « graines ».

Périodes de cueillette :

- ⇒ **Feuilles** : du printemps à l'automne, jusqu'aux gelées
- ⇒ « **Graines** » : fin d'été et automne

Saveur :

- ⇒ Les **feuilles** ont une saveur douce, peu marquée.
- ⇒ Les « **graines** » cuites ont une texture mucilagineuse.

Utilisations :

- ⇒ **Les feuilles** se dégustent crues en salades. Cuites, elles peuvent être utilisées en quiches, soupes, gratins, etc.
- ⇒ **Les « graines »**, très nourrissantes, sont consommées comme des céréales (vendues en magasins bio et diététiques). Elles représentaient une part importante de l'alimentation des Indiens d'Amérique Centrale.

Confusions : Avant la floraison, on peut confondre les feuilles d'amaranthe avec celles de la morelle noire (*Solanum nigrum*). Celles des amarantes ont des nervures très marquées (nettement en relief) ; leur marge est parfois ondulée (du fait de la nervation en relief). Les nervures de la morelle sont plus discrètes, et les marges de ses feuilles sont sinuées-dentées. La floraison et la fructification permettent de dissiper tout doute.

Texte : tous droits réservés. © Caroline – « Calenduline » - www.laventureaucoindubois.org.



L'Aventure au Coin du Bois

