

Accueillons

La

Nature Jardin



Je crée un potager écologique

LEGUMES DE HAUTE ARDECHE

Sur la **Montagne Ardéchoise**, le **Plateau**, peu de légumes restaient destinés au seul usage culinaire.

Le plus souvent, telle plante du potager pouvait – et devait – se convertir en production fourragère annuelle pour nourrir le bétail (porcs charcutiers, lapins, mais aussi brebis ou chèvres ...).

Si la récolte se révélait abondante, sans doute les vaches nourrices – et les génisses – en profitaient aussi.

Par exemple, les **Raves** étaient considérées comme un 'fourrage rafraîchissant' ainsi que les **Betteraves fourragères**, à moindre altitude.

De cette époque révolue (depuis le milieu du XXème siècle), la culture des **Raves plates d'Auvergne – demi-tardives** – subsiste encore.

Au contraire, le **Radis fourrager de Montagne**, appelé aussi **Raifort d'Ardèche**, ou localement **Rabouzit**, a bien réduit son importance.



Rave d'Auvergne (Eveline Mermillod)

Il s'agissait à la fois d'un condiment pour aromatiser les soupes et les potées, mais aussi d'un légume cru consommé râpé.

Quelques autres variétés potagères, après avoir connu plusieurs décennies glorieuses, résistent encore : tel, ce **Haricot Nicolass**, variété naine à gousses zébrées de violet, récolté et séché en début d'automne (fin septembre, début octobre) ;



Haricots Nicholass (Christian Giroux)

Quant aux variétés des années 1950 / 1960 (**Haricot vert Triomphe de Farcy** ou bien '**St-Fiacre**', ou encore '**Cent pour un**') les variétés modernes semblent les avoir enterrées.

De même, les légumes alors présents dans presque tous les potagers, tels les **Salsifis** et les

Scorsonères, restent aujourd'hui une rareté. Sans doute, leur épluchage, qui mâchurait durablement les mains en noir, a dû décourager nombre de cuisinier(e)s.

La Pomme-de-terre : une valeur sûre, surtout en Montagne !

D'anciennes variétés de Pomme-de-terre se maintiennent davantage en culture, telle la '**Early Rose de Montagne**' appelée sur le Plateau – et dans les cantons ardéchois voisins – '**l'Arly Rose**'. Cette variété – tous usages – reste toujours appréciée en potages et purées, mais aussi en gratins et potées. Elle sauvegarde ses attraits grâce à sa chair rosée-marbrée, en dépit 'd'yeux' incrustés dans la peau, ce qui la rend difficile à éplucher.

Pour illustrer ses emplois multiples, vous trouverez ci-dessous la recette '**Bombine d'Ardèche au goût d'automne**'.

Parmi toutes les recettes à base de Pommes-de-terre, celle-ci mérite une attention particulière ...

Ingrédients : (pour 6 pers.)

- * 1 kg 'd'Arly Rose' pelées
- * 150 g cèpes frais nettoyés
- * ¼ l crème fraîche
- * 10 gousses d'ail frais
- * sel, poivre

Préparation :



Parc
naturel
régional
des Monts d'Ardèche

* Dans un plat à gratin, disposer les 'Arly Rose' en tranches dressées

* Ecraser les gousses d'ail et les disperser sur les pommes-de-terre

* Ajouter les cèpes coupés en dés

* Saler, poivrer

* Verser la crème fraîche – étendue d'eau – jusqu'au tiers de la hauteur du plat

* Cuire 55 mn à 180°

* Servir chaud (en accompagnement d'une Estoufado de Bœuf AOP Fin Gras du Mézenc, par exemple)

Bon appétit !

Christian Giroux 2014

