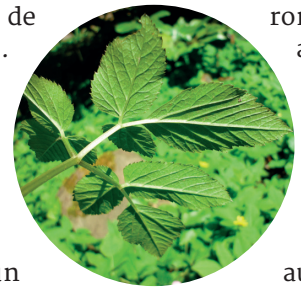
Lionel RAWAY

Le pire ennemi du jardinier est… un ancien légume !

Lorsque j'anime des balades en forêt à la découverte des plantes comestibles, je ne compte plus les participants passionnés de jardinage qui crient à la malédiction lorsque je m'arrête devant un tapis d'égopodes.

« Saleté ! », « Pire que le chiendent ! », « Increvable »…. clament-ils. Les qualificatifs peu élogieux ne manquent pas pour désigner la plante vivace qui, semble-t-il, prend un peu trop d'aise dans certains jardins. Il est vrai que cette herbacée aussi courante que méconnue est de nature plutôt dynamique. Elle forme de denses tapis qui colonisent les lisières de forêt, les bords de chemin ou les pieds de haies.



Savoir qu'il s'agit d'un ancien légume changera probablement votre regard. Vous auriez bien tort de ne pas y goûter : sa saveur rappelle celle de la carotte, du persil et du céleri, ses proches cousins appartenant eux aussi à la famille des apiacées (anciennement Ombellifères).

Feuilles, pétioles et fleurs peuvent être consommés. Souvent nommé à tort « la tige », le pétiole est toutefois fibreux ; à l'instar du céleri, il conviendra pour plus de confort de le tailler en fine brunoise avant de l'utiliser.

Les feuilles offriront d'excellents potages tandis que les fleurs décoreront avantageusement les assiettes.

Les amateurs de bonne chère se réjouiront par ailleurs d'apprendre que l'égopode est réputé soigner la goutte (appelée aussi podagre), qui se traduit par des douleurs articulaires liées à un excès d'acide urique ; d'où son nom d'égopode podagraire.

FICHE D'IDENTITÉ

Nom commun :
Égopode podagraire

Nom vernaculaire : Pied de chèvre, Herbe aux goutteux, fausse angélique

Nom latin : *Aegopodium podagraria*

CRITÈRES RAPIDES DE TERRAIN
> Pousse en colonies et forme des tapis
> Long pétiole triangulaire avec une gouttière
> Saveur de persil-carotte-céleri
> Folioles disposées en 3×3
> Couleur verte uniforme

> Plante glabre (cependant, une forte loupe permettra d'observer des poils très courts sur la partie inférieure des nervures)

Hauteur : jusqu'à 65 cm pour la tige.

Floraison : petites fleurs blanches ou rosâtres à 5 pétales, regroupées en petites ombelles hémisphériques, comptant de 10 à 20 rayons de même longueur. Leur apparition est assez brève.

Milieux : lisières, haies, bords de chemin, sols humides semi-ombragés riches en nitrate.

Racine : rhizome et longs stolons souterrains.

ACCORD METS ET VIN

Notre conseil

Cuvée «à la Reine» 2014
Château d'Arlay Jura
Blanc 100% Chardonnay

Une cuvée spéciale de 100% Chardonnay, issue des vieilles vignes de Chardonnay récoltées à haute maturité, au lieu-dit « à la Reine ». Vinifiée et élevée en cuve inox exclusivement, avec des remontages de lies fines, elle offre un parfait équilibre entre la fraîcheur du cépage et les arômes de fruits secs du terroir jurassien.

L'attaque est ronde et suivie d'une finale droite et saline typique du Jura, allant merveilleusement bien sur le cabillaud, tout en équilibre avec la sauce au fromage de chèvre. Son style n'est pas sans rappeler certains Saint-Véran ou Chablis. Arômes de raisin sec, fleur, fruit sec, avec une très belle minéralité.

À servir légèrement frais, 10° à 12°. Potentiel de garde de 10 à 15 ans ; son vieillissement va apporter et accentuer des arômes de champignons et de fruits secs.

Disponible en boutique.

MA PART DES ANGES
info@mapartdesanges.be
Boutique et Bar à vins
rue Généraux Cuvelier 32
6820 Florenville
+32 477 85 27 65

Cabillaud sauce chèvre, tuile au parmesan et brunoise d'égopode

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Parmesan râpé	40 g
Blanc d'oeuf	1
Vin blanc sec	100 ml
Citron vert	1
Pamplemousse	1
Beurre	50 g
Égopode (bien tendre)	15 jeunes pousses (15 cm max)
Pétioles d'égopode	100 g
Fromage de chèvre	75 g
Moutarde	1 c à s
Lait demi-écrémé	50 ml
Farine	30 g
Fond de poisson	100 ml
Dos de cabillaud	300 g
Sel et poivre, paprika	Quantité souhaitée
Siphon (facultatif mais utile pour créer un espuma avec la sauce aux agrumes)	1

PRÉPARATION :

1. Faire fondre le chèvre dans le fond de poisson, ajouter un peu de beurre et assaisonner.

2. Tailler les pétioles en petits dés et les blanchir quelques instants.

3. Cuire les dos de poisson à l'unilatérale à feu vif. Assaisonner généreusement.

4. Dans une assiette creuse, verser un fond de sauce poisson-chèvre. Y déposer le cabillaud et une tuile de parmesan/paprika. Saupoudrer de dés d'égopode.

5. Bonne dégustation !

Retrouvez Lionel Raway sur WWW.CUISINESAUVAGE.ORG