L'ARROCHE DES JARDINS

Atriplex hortensis L.

Plante angiosperme-dicotylédone-caryophyllale
Famille: *Chenopodiaceae*
Genre: *Atriplex*
Origine: Asie centrale, Sibérie
Exposition: ensoleillée
Type de sol: frais, profond, humifère
Type de végétation: plante annuelle
Hauteur: peut atteindre 2 m

Inflorescence: inflorescence en glomérules peu ou pas feuillés, composés de nombreuses petites fleurs de coloration variant selon la variété.

Semis: dès la fin mars, en pleine terre, semer en poquet de 3 à 4 graines à une profondeur de 1 cm espacé de 25 cm, en rangs écartés de 40 à 50 cm.
Eclaircir au stade 4 ou 6 feuilles, en ne gardant que la plante la plus vigoureuse.

Récolte: 3 à 4 mois après le semis, les feuilles sont cueillies au fur et à mesure des besoins, quand elles sont encore tendres et avant la montée en graine.

Cette plante potagère annuelle a été très appréciée du Moyen Âge à la Renaissance. De culture facile et autrefois très répandue, elle était utilisée pour ses propriétés calmantes et diurétiques.

Charlemagne la distinguera avec quelques dizaines d'autres légumes lorsqu'il en prescrira la culture dans les fermes de l'Empire par le Capitulaire De Villis Vel Curtis Imperii (écrit vers 795). Elle figure dans la liste sous l'appellation Adripias

Principales caractéristiques alimentaires pour 100 g de feuilles fraiches (14 KCal):

- teneur en glucides: 1,4 g,
- teneur en protéines: 1,8 g.

En cuisine, les feuilles d'arroche sont préparées à la façon des épinards. Leur saveur est semblable mais leur qualité gustative est moindre. On conseille de les cuire dans beaucoup d'eau.
Les jeunes feuilles peuvent être consommées crues, en salade.

Feuille: alterne, limbe triangulaire, dentée, de couleur vert, blonde ou pourpre selon la variété
Fleur: hermaphrodite, fleurs femelles les unes à périgone et sans bractéoles, les autres, nues et pourvues de bractéoles avec périanthe de trois à cinq pièces, soudées à la base.
Fruit: valve fructifère (bractéoles accrescentes) membraneuse, ovale à arrondie, entière, réticulée.
Tige: dressée, anguleuse.
Mode de reproduction: sexuée, à partir des graines.

Recette - Tourte à l'arroche

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 gr de pâte brisée préparée à l'avance
- 300 gr de feuilles d'arroche
- 200 gr de fromage blanc bien ferme (type Saint-Marcellin)
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sarriette
- beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 10 minutes (casserole) + 30 à 45 minutes (four)
Total: ± 1 heure
Matériel: 1 casserole, 1 moule à tarte de 30 cm de diamètre, four

Préparation:

1. Faire fondre les feuilles d'arroche à la cocotte avec un peu de beurre, jusqu'à ce qu'elles aient diminué de moitié puis, hacher finement.
2. Mélanger avec le fromage blanc, l'œuf et la sarriette.
3. Saler, poivrer.
4. Dans un moule à tarte beurré, étaler la moitié de la pâte en la piquant avec une fourchette, disposer la garniture et recouvrir avec le reste de pâte, en ménageant une cheminée.
5. Cuire à four chaud, thermostat 8 (220-240°C), pendant 30 à 45 minutes.
6. Servir chaud.
7. Bon appétit!

D'après L'épinard, l'arroche et la tétragone; Jérôme Goust; Actes Sud

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be