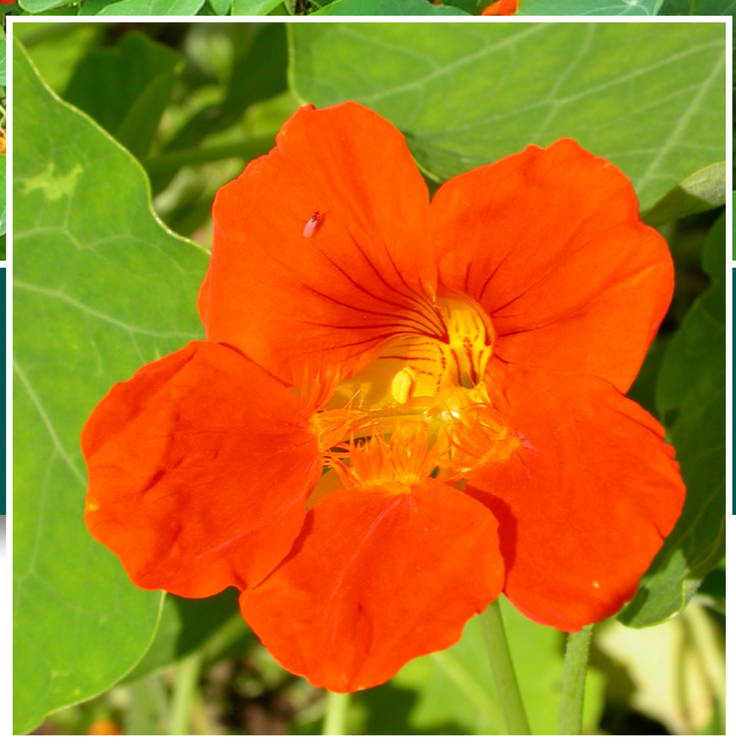
LA CAPUCINE DES JARDINS

Tropaeolum majus L.



Plante angiosperme-dicotylédone-geraniale
Famille: *Tropaeolaceae*
Genre: *Tropaeolum*
Origine: Amérique centrale et Amérique du Sud
Exposition: ensoleillée
Type de sol: frais, profond, léger et humifère
Type de végétation: plante annuelle
Hauteur: tige volubile, peut atteindre 5 m de longueur

Semis: en février sous abri, germination en 8 jours, repiquer en pleine terre au mois d'avril ou dès la fin avril, en pleine terre, semis écartés de 30 cm entre et dans les rangs. La capucine se ressème spontanément les années suivantes.

Récolte: feuilles et fleurs suivant les besoins.

La capucine des jardins est originaire des forêts d'altitude d'Amérique du Sud (Bolivie, Pérou, Colombie) et a été introduite en Europe au XVIe siècle par les conquistadors espagnols. Elle fit son entrée en France au XVIIe siècle et a connu, sous le nom de «cresson du Pérou», une certaine notoriété à la Cour de Louis XIV, qui en offrit un bouquet à Madame de Maintenon.
Son originalité et sa facilité de culture eurent vite fait de conquérir les Parisiens et ses fleurs décorèrent bientôt tous les balcons, même les plus modestes.
Son utilisation culinaire date également de cette période mais, hier comme aujourd'hui, c'est avant tout, une plante ornementale comestible.
La médecine populaire fait parfois appel à la capucine comme stimulant dans les affections scrofuleuses. La médecine actuelle s'intéresse à la plante comme désinfectant urinaire, grippal et dermique.
Les parties les plus goûteuses sont les feuilles, les fleurs et les graines. Elles sont surtout consommées crues, encore que les feuilles fassent d'excellents potages.
Les jeunes feuilles et les fleurs fraîches agrémentent les salades de leur saveur poivrée.
L'éperon des fleurs y ajoute une note acide-sucrée originale, pas désagréable du tout. Les boutons floraux et les fruits verts peuvent être confits, dans du vinaigre, comme les câpres; et les graines servir de substitut de poivre.

Fleur: hermaphrodite, axillaire, solitaire, à symétrie bilatérale, atteignant 7 cm de diamètre.
Feuille: entière, limbe pelté, suborbiculaire, à nervures principales non terminées en mucron.
Le fruit est constitué de 3 parties indéhiscentes devenant dures et rugueuses et se séparant à maturité.
Tige: cylindrique et volubile.
Mode de reproduction: sexuée, à partir des graines.

Recette - Salade de capucine et de roquette

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 poignée de feuilles de capucine
- 12 fleurs de capucine
- 200 gr de roquette
- 250 gr de mozzarella
- 25 tomates cerise
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 20 minutes
Total: 20 minutes
Matériel: passoire

Préparation

1. Trier, laver et égoutter les feuilles de capucine et de roquette, détailler en fines lanières.
2. Disposer les lanières au fond de chaque assiette avec des petits dés de mozzarella et les tomates entières par-dessus, saler et poivrer au moulin, ajouter 3 fleurs entières de capucine sur chaque assiette.
3. Servir avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
4. Bon appétit!

1. Varia: si la roquette est en fleurs, mélanger ses fleurs blanches ou mauves à celles de la capucine.
2. Varia: on peut remplacer le vinaigre balsamique par du jus de citron ou, mieux, par une vinaigrette de capucine (pétales émincés, boutons et graines écrasées, huile, vinaigre).

Adapté d'une recette familiale

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