

La Gazette des Hérissons

Vous informe sur la scorsonère

La scorsonère

Légume racine de la famille des composées, il est originaire du sud de l'Europe, comme le salsifis. En italien, la *scorzona* désigne la vipère noire, et en catalan, *escurço* signifie petite vipère. La plante a la réputation de combattre le venin des serpents. Elle est cultivée depuis des siècles. La scorsonère à la peau noire, est moins fibreuse et a un goût plus délicat que le salsifis, son jumeau à la peau blanchâtre ou jaune.

Ses qualités :

Elle doit être pelée avec des gants car elle tache les mains, sa sève laiteuse forme une colle puissante. Puis, pour éviter qu'elle noircisse, il faut la tremper dans l'eau citronnée. Sa cuisson est longue. On peut la consommer froide, en salade ou chaude, sautée à la poêle, à l'étuvée, en gratin ou en frite.

Son apport calorique est moyen; elle contient des vitamines B, C et E ; elle est riche en potassium, calcium et magnésium, en fer et phosphore. Elle contient également du manganèse, important pour les cartilages et le métabolisme du cholestérol et de l'inuline, glucide bien supporté par les diabétiques mais ce sucre peut provoquer des ballonnements chez les personnes sensibles. Ses fibres favorisent le transit intestinal.

Sa culture :

La scorsonère est une plante vivace, qui peut rester plusieurs années en place. C'est une longue racine pouvant aller à + de 40 cm de profondeur, qui nécessite un matériel spécifique pour l'extraire de la terre. Le semis est difficile à réaliser à cause de la forme en demi-lune de sa graine, ce qui explique le peu de place qui lui est accordée dans les fermes maraîchères. Elle occupe le sol de longs mois : dans le champ des Hérissons, la scorsonère ramassée le 26 janvier 2012, a été semé en avril 2011.

Scorsonères en fricassé :

(pour 6 personnes, 1h de préparation et cuisson)

800g de scorsonère, 1 oignon, farine, 2 œufs, 1 citron, persil, beurre, sel, poivre

Pelez, lavez puis coupez les scorsonères en tronçons de 10cm. Coupez celles qui sont trop larges en 2. Plongez-les dans un saladier rempli d'eau citronnée.

Epluchez l'oignon, émincez le et faites le colorer dans du beurre chauffé dans une sauteuse. Ajoutez les scorsonères après les avoir séchés avec du papier absorbant. Laissez cuire à couvert pendant 15 mn, à feu modéré puis saupoudrez les scorsonères de farine, remuez jusqu'à coloration puis mouillez avec 15cl d'eau. Salez.

Couvrez, baissez le feu et faites cuire encore au moins 30 mn. Préparez dans un bol un mélange avec les œufs battus et le jus de citron. Versez-le en mélangeant sur les scorsonères bien tendres, vérifiez l'assaisonnement puis parsemez de persil haché. Bon appétit

Sources des **Hérissons** : légumes oubliées d'hier et d'aujourd'hui et 125 recettes- Kathleen et Yves PACCALET-édition Hoëbeke ; racines
-Laurence Salomon -édition la plage ; + observations et pratique du Hérisson Gérard Bernier