

JARDINAGE

Coqueret et autres physalis cousins

Joséphine Gretillat

Cerise de terre, coqueret, alkenge, groseille du Cap, tomatillo, amour en cage, lanterne japonaise... Tous sont bien des physalis et donnent de petites baies entourées d'un calice qui se dessèche à maturité.

Acroquer crues ou cuites dans une tarte à la place de mirabelles, les groseilles du Cap et ses cousines sont délicieuses. Le tomatillo, quant à lui, se préfère cuit en sauce tandis que l'amour en cage s'admire au jardin pour ses belles lanternes orange.

Le genre physalis comprend plus de 100 espèces connues mais il règne une certaine confusion parmi certaines, par exemple avec *Physalis pruinosa*, que certains assimilent à *P. pubescens*, ou parfois vendu sous *P. peruviana*...

■ **Physalis alkengegi: l'amour en cage**

L'amour en cage est vivace et se cultive comme plante ornementale. Les fruits sont enfermés dans une enveloppe orange vif et à maturité, les calices se transformant en parchemin, ils ressemblent à de petites lanternes.

■ **Physalis peruviana: le coqueret du Pérou**

Originaire du Pérou et du Chili, il s'est répandu rapidement partout où pousse la tomate. Il mesure de 50 centimè-

tres à 2 mètres. Cultivé comme annuel chez nous, ce physalis est vivace dans les régions tropicales ou subtropicales. Ses exigences sont comparables à celles de la tomate, mais il mûrit assez tardivement: la récolte, en septembre-octobre, dépend en grande partie du climat de l'automne.

Ce physalis préfère les sols plutôt pauvres et sableux. En cas de sol trop fertile, la plante produit trop de feuilles au détriment des fruits. Les fruits se récoltent à maturité (un fruit non mûr est toxique), la baie est orange et le calice qui l'entoure se dessèche. La conservation est de deux mois. Leur goût est acidulé, légèrement sucré et parfumé. Il rappelle la mangue, la groseille, la tomate ou les agrumes. Il se consomme cru ou cuit en tarte, en compote, en confiture ou en sirop. Nutritionnellement, le fruit est intéressant car il contient des vitamines A, B et C et est une bonne source de carotène, de fer et de phosphore.

■ **Physalis ixocarpa: le tomatillo**

Originaire du Mexique et déjà consommé par les Mayas et les Aztèques, c'est l'ingrédient principal de la «salsa verde». Il s'agit d'un mélange de purée de tomatillo, d'oignon, de piment et de coriandre.

Fruit-légume, il mesure de 30 à 50 centimètres et sa croissance est rapide. La récolte est abondante et précoce. Le fruit est relativement gros, de 2 à 6 centimètres de diamètre selon la variété et de couleurs jaune, violette ou verte. Il se conserve bien jusqu'en jan-

vier-février. Lorsque les fruits sont mûrs, ils sortent presque totalement de l'enveloppe et tombent par terre. La saveur est douce, acide ou insipide. Il se consomme principalement cuit en sauce, mais se mange aussi cru à maturité.

A l'inverse des autres physalis, les fleurs du tomatillo sont autostériles, ce qui signifie qu'il faut plus d'une plante pour assurer une bonne mise à fruit.

■ **Physalis pubescens**

Ce physalis produit un grand nombre de petits fruits (jusqu'à un demi-kilo par plante). Le fruit est consommé cru ou cuit en confiture, compote ou tarte. Il est aussi utilisé dans les cakes à la place des raisins secs. Il se conserve très

bien tout l'hiver dans son enveloppe. Certaines variétés ont une saveur rappelant l'ananas, d'autres la mandarine ou la prune. De port buissonnant plus petit que le coqueret du Pérou et que le tomatillo, il n'a pas besoin de tuteur car il mesure seulement 30 centimètres mais s'étend jusqu'à presque un mètre.

■ **Physalis pruinosa: la cerise de terre**

Ce physalis est très proche de *Physalis peruviana* par son apparence et l'utilisation de ses fruits qui sont plus petits. Leur goût rappelle celui de la tomate et des agrumes. Par contre, il est bien plus rustique et supporte mieux les températures proches de zéro, voire en dessous.



Les baies délicieuses et décoratives de *P. peruviana*.



La lanterne japonaise égaye le jardin à l'automne.



Les tomatillos se ressemblent très facilement au jardin.

CHRONIQUE DU CHÂTEAU DE PRANGINS

Des bouts de chou au jardin

Bernard Messerli

Les élèves de tous âges découvrent avec intérêt le château et son jardin.

Avec juin et ses courses d'école, le château, son jardin et son parc ont vu (et entendu!) des centaines de représentants d'une jeunesse fourmillante, trépidante et bouillonnante. Je ne participe que peu ou prou à ces animations. Plutôt spécialisé dans les visites pour adultes, je laisse volontiers la catégorie enfants à mes collègues guides qui sollicitent parfois mon aide pour mon plus ponctuel plaisir. Ainsi, les retrouvai-je, début juillet, pour la fête des promotions de Prangins; plus de 200 élèves réunis dans le parc pour écouter les discours et chanter sous un soleil de plomb, et goûter à l'ombre des tilleuls du quinconce.

Mais avant les quatre heures, quelques petits jeux organisés par nous autres guides. De mon côté, il s'agit de mettre des étiquettes sur les légumes débordant d'un panier ou sur une demi-douzaine de plantes de la prairie adjacente; herbage un peu malmené par toutes les mamans cherchant le meilleur angle pour immortaliser leur progéniture. Une fois notre parasol repéré, voici la petite meute (une douzaine de 9-



Dessin d'une élève de Claudine Levha, de l'Etablissement primaire de Gland.

11 ans) qui déboule avec une excitation communicatrice. «Faut faire quoi?!». Pas de temps à perdre. Je tente quelque explication. «La sauge des prés, c'est presque la même que celle, arbustive, qu'on utilise pour soigner; elle peut aussi aider à refermer des plaies qui traînent... Ah, ça, on la mange, après épluchage, en sauce blanche, c'est la racine d'une sorte de pissenlit nommée scorsonère». La plupart réussit fort bien l'exercice d'identification et peut rendre la feuille avec un paraphe de Nobel.

Curiosité des chérubins

Ces jeunes ados et leur besoin de versatile-labile-zapping se distinguent bien de la tranche 6-8 ans. Un grand poster, confectionné par une classe primaire de Gland, me rappelle une belle matinée d'automne passée dans le potager avec des bouts de chou pétillants de curiosité.

«On a bien aimé chercher la méchante plante.» Indice épineux dans une boîte transparente, il fallait dénicher la plante la plus hargneuse du potager, le cardon, bien sûr. «On a vu qu'il existait de toutes petites et de très grosses».

Vu, mais pas goûté, car des Sept-en-gueule et des Catillac, c'était la fin. «On a évité de toucher les plantes avec une tête de mort.» Ces triangles de danger, c'est toujours un moment fort de la visite des plus petits, remarque Marie-Claire Jahiel, guide pour «Les 5 sens du potager». Ce macabre petit crâne aux os croisés peut rappeler quatre des six enfants de Louis-François Guiguer. Le troisième baron de Prangins les vit partir en bas âge, ceci pour cause de santé fragile. La fréquentation des chérubins de juin entre boulingrin, bassins et sarrasin, semble vouloir effacer ce lointain chagrin.

À TABLE

Emincé de porc aigre-doux

Recette pour 6 personnes.
Temps de préparation: 30 minutes.
Temps de cuisson: 10 minutes.

Un voyage en Chine

Evadez-vous en Chine le temps d'un repas en mitonnant à la maison une recette chinoise facile et légère. La cuisine en Chine, loin de se limiter au riz, est multiple et très riche de ses diversités. Il suffit souvent de quelques ingrédients spécifiques pour cuisiner chinois. Optez donc pour notre émincé de porc à l'aigre-doux. Bienvenue à la table de l'Empire du milieu! Bon appétit ou plutôt 请慢用!

Ingrédients

400 g de filet de porc
200 g de poires ou ananas au sirop ou fruits frais
½ poivron vert
1 cc d'ail
Huile de colza
Marinade
1 cs huile de colza
1 cc de maïzena
1 cc de sauce soja
½ cc de sel
½ cc de sucre
Poivre

Sauce

1 dl de bouillon
1 dl de jus de fruits (poires ou ananas)
1 cs de maïzena
2 cc de soja

Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un plat. Emincer la viande, la mettre mariner 30 min. au frais.

Couper en petits morceaux les fruits et garder le jus. Couper le poivron de même grandeur.



Les produits de notre région conviennent bien à la cuisine chinoise

Préparer le bouillon, y délayer la maïzena, ajouter le jus de fruits et le soja.
Chauffer dans une poêle l'huile, rissoler la viande et l'ail finement haché, faire revenir 3 à 4 min. tout en remuant. Ajouter le poivron et laisser mijoter 1 min. environ, puis verser la sauce et remuer jusqu'à épaississement.

Ajouter les fruits, mélanger le tout et servir.

COMMISSION CULINAIRE
DES PAYSANES VAUDOISES (APV)

▼ Votre avis

Appréciez-vous nos idées de recettes? Avez-vous des remarques ou des suggestions de thèmes à nous faire parvenir?

Vos réponses
journal@agrihebdo.ch
Fax 021 613 06 40