

JARDINAGE

La moutarde, du condiment au légume



Des graines de moutarde brune, l'espèce la plus importante tant pour le condiment que pour le légume.

JONATHAN HUNTER



Le Mizuna, une moutarde que l'on trouve souvent en mélange dans les sachets de salades prêtes à l'emploi.

J. GREILLAT

Joséphine Greillat

La moutarde évoque plus un pot de condiment qu'une plante. Pourtant, la moutarde feuille est un légume moderne, bien adapté à nos habitudes alimentaires actuelles.

Outre le condiment fort apprécié, la moutarde est un légume de culture simple et rapide, vite préparé, avec un goût relevé et présentant des couleurs variées.

Condiment, légume, engrais vert, plante fourragère, ses utilisations sont multiples. L'usage de la moutarde à des fins alimentaires est attesté en Chine depuis plus de trois mille ans. Plusieurs espèces sont des moutardes mais la plus importante, tant pour le condiment que pour le légume, est sans conteste la moutarde brune.

■ La moutarde brune (*Brassica juncea*)

Très populaire en Asie, elle compte un nombre impressionnant de formes et de croisances différentes. On l'appelle aussi moutarde indienne, moutarde chinoise ou moutarde à feuilles. C'est l'espèce la plus utilisée pour la confection de nos moutardes d'assaisonnement.

Les moutardes à feuilles commencent à être bien connues chez nous. Du plus bel effet dans les potagers, les variétés et les utilisations sont

multiples (salade, soupe, quiche, à la vapeur, à la poêle, etc.).

■ Saveur

Leur saveur diffère selon les variétés, de très douce à une note plus forte ou poivrée. Mais le piquant varie aussi selon le stade de la plante, la partie de la plante et les conditions de culture. Plus les feuilles deviennent grandes, plus elles deviennent piquantes. Les feuilles peuvent être récoltées très jeunes.

Au printemps, les tiges qui commencent à monter peuvent être utilisées en salades ou cuites.

Le piquant disparaît à la cuisson. Il faut compter deux à cinq mois jusqu'à maturité selon les variétés. On cueille alors les feuilles petit à petit, à la manière des côtes de bette. Elles sont cuites comme des épinards (supprimer la côte) ou crues, émincées en salade pour donner un peu de piquant.

■ Culture

Sa culture est simple et rapide. C'est une plante robuste et vigoureuse.

Elle aime le temps chaud mais n'apprécie pas les grandes chaleurs. Elle supporte bien des conditions fraîches et résiste jusqu'à -4 à -8°C selon les variétés. Les types frisés seraient les plus résistants aux froids. Par contre, elle est sensible à la sécheresse et montera très vite à graines en cas de sol sec.

Semis en place en début de printemps ou en été en rangs

distants de 30 à 50 cm, 10 à 45 cm sur la ligne selon la variété. Le semis au début de printemps présente l'inconvénient de monter vite à graines. Le semis en été permet des récoltes jusqu'aux grands froids. La moutarde brune est un des seuls légumes pouvant se récolter si tard!

Les variétés sont multiples et souvent très décoratives avec des feuilles rondes, ovales, dentelées, gaufrées, etc., et de couleur jaune-vert à vert sombre ou pourpre.

■ La moutarde japonaise ou Mizuna (*Brassica rapa* var. *japonica*)

Les feuilles se consomment très jeunes (saveur douce) mais la plante croît jusqu'à 23 cm de hauteur et 45 cm de largeur. La croissance est rapide et la plante est très résistante au froid. Récolte deux à cinq semaines après le semis. Pour récolter le Mizuna, soit toute la rosette est coupée soit les feuilles sont coupées individuellement. La plante repousse jusqu'à cinq fois.

■ La moutarde-épinard ou Komatsuna (*Brassica rapa* var. *pervidis*)

Le Komatsuna peut atteindre 20-35 cm de hauteur après seulement vingt à trente jours après le semis. Les feuilles sont vert foncé, font 18 cm de largeur, 30 cm de longueur au stade adulte. Les tiges sont minces, vert clair. Il peut être mangé à tous les stades. Récolte en vingt à huitante jours après le semis. Couper à 2 cm du sol pour que la plante re-

pousse (jusqu'à trois coupes). Très utilisé en pickles au Japon.

■ La moutarde tubéreuse (*Brassica juncea* var. *napiformis*)

Contrairement aux autres moutardes, cette forme n'a pas du tout de goût piquant et se rapproche beaucoup plus du navet pour sa culture et son usage. Sa racine est de très bonne saveur mais malheureusement introuvable. Voici un véritable légume oublié!

■ La moutarde d'Abyssinie (*Brassica carinata*)

Légume récent puisqu'il a été découvert en Ethiopie en 1957. C'est un légume d'usage polyvalent, de croissance rapide et savoureux.

Les jeunes feuilles et pousses sont consommées crues. Elles sont coupées et repoussent à leur base. Les inflorescences sont consommées comme des brocolis, les feuilles adultes sont cuites et de l'huile est tirée des graines. Il n'est pas rustique et aime la chaleur. Semis direct au printemps, à partir d'avril-mai. Récolte des premières feuilles huit semaines plus tard.

■ Engrais verts

La moutarde est aussi utile comme engrais vert. De croissance rapide, elle occupe rapidement le terrain. Semis possible dès la fin de l'hiver. La broyer à la débrouailleuse avant de préparer le sol pour un légume d'été. Une autre

possibilité est le semis en fin d'été. La culture sera naturellement détruite par le gel. L'inconvénient de cet engrais vert est qu'étant de la famille des brassicacées, donc de celle des choux, radis, navets, etc., il doit en être tenu compte pour les rotations.

■ La moutarde-condiment

B. nigra, *B. juncea* et *Sinapis alba*, respectivement la moutarde noire, brune et blanche sont utilisées pour la fabrication de la moutarde.

B. nigra est la plus piquante et ses graines sont les plus petites, *Sinapis alba* est la plus douce et ses graines sont les plus grosses. Au XIII^e siècle, Dijon est déjà connu pour sa moutarde extra forte à base de *B. nigra*.

De nos jours, la fabrication se fait surtout avec la moutarde brune, à la saveur moins forte et dont la production provient essentiellement du Canada. Les dénominations de moutarde «extraforte» ou «forte» ne peuvent être fabriquées qu'à partir de graines brunes ou noires.

Le pouvoir piquant de la moutarde provient d'une huile essentielle très volatile, l'allylsénévol. Cette substance est obtenue par hydrolyse de la sinigrine contenue dans la graine lorsque celle-ci est écrasée et en présence de liquide. C'est elle qui fait pleurer et qui pique le nez mais elle s'estompe lors de la fabrication après un certain laps de temps. Elle perd de son agressivité en présence d'acide ou de chaleur.

FABRICATION ARTISANALE

Nettoyage: les graines sont nettoyées pour éliminer les impuretés et la poussière.

Eclatage: les grains sont aplatis par passage entre deux rouleaux. L'écorce des graines est fendue pour que l'amande puisse s'imprégner du mélange lors du trempage et pour lancer la réaction d'hydrolyse.

Trempage: les graines sont trempées (avec brassage) quelques heures dans un mélange de vinaigre, d'eau et de sel. Plus le mélange est acide, moins il sera piquant.

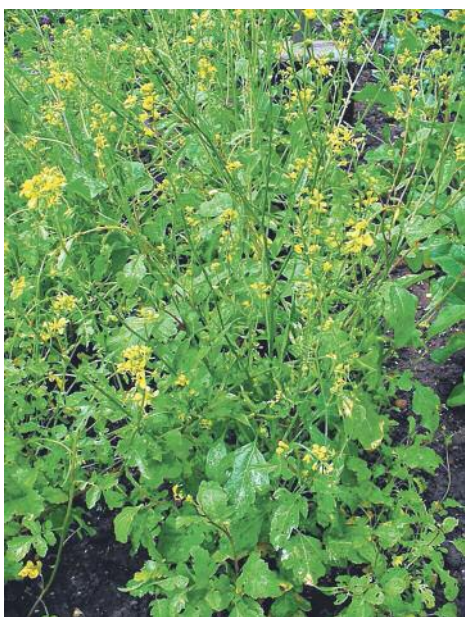
Broyage: elles sont broyées par des meules de pierre (pas d'échauffement de la pâte comme dans les procédés industriels).

Tamisage: l'écorce est séparée de la pâte (inutile en cas de moutarde à l'ancienne).

Stockage: environ 72 h de maturation sont nécessaires, jusqu'à disparition de l'amertume (aussitôt après sa fabrication, la moutarde garde un goût très amer).

Malaxage: il désaère, élimine les molécules d'air qui oxydent la moutarde (se fait sous vide) et homogénéise la pâte. La moutarde doit ensuite reposer quelques jours avant d'être consommée.

JG



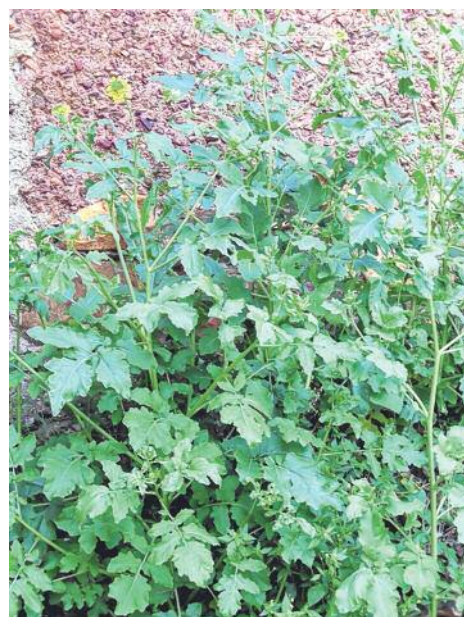
La moutarde noire est la plus forte.

H. ZELL



Des fleurs de moutarde.

OPEOLIGHT



La moutarde blanche est la plus douce.

JAVIER MARTIN



La Komatsuna, très appréciée au Japon.

JOGA