

## JARDINAGE

## Raifort et wasabi: du piquant au jardin

Joséphine Gretillat

**Le raifort et le wasabi appartiennent à la même famille et tous deux sont des condiments très appréciés pour leur saveur forte et épicée. Mais si l'un est facile à cultiver, l'autre ne l'est pas!**

De la famille des brassicacées comme la moutarde et les choux, le raifort et le wasabi sont deux épices avec des exigences toutes différentes quant à leur culture. Alors que le raifort s'installe facilement et tend même à devenir envahissant, le wasabi nécessite des conditions bien particulières pour daigner pousser.

## ■ Le raifort

Le raifort (*Armoracia rusticana* ou *Cochlearia armoracia*), originaire de l'Europe de l'Est et de l'Asie occidentale, était déjà connu dans l'Égypte ancienne où il était utilisé en-

tre autres pour l'embaumement des morts!

Le raifort est une plante vivace et rustique de grande ampleur. Il forme de longues racines cylindriques à chair blanche de 40 cm de long. Les feuilles sont grandes, allongées et dentées, d'un beau vert brillant. La hampe florale atteint 60 cm et porte des petites fleurs blanches généralement stériles. Les premières feuilles qui apparaissent au printemps sont quasiment réduites à leurs nervures mais les suivantes se développent normalement. Il existe une variété à feuillage panaché très décorative.

**Culture:** le raifort se plaît dans une bonne terre fraîche, profonde et riche en humus. Vu la longueur des racines, le sol est profondément défoncé avant la plantation.

Généralement, les raiforts sont laissés en place dans les jardins et une partie de racine est déterrée selon les besoins. La partie restante suffit à entretenir la plantation. Mais pour obtenir de bons résultats,

il est préférable de garder les plus grosses racines pour la consommation et de replanter chaque année les autres en segments de 15 à 25 cm de longueur.

**Usage et propriétés:** la saveur très forte du raifort ne se dégage que lorsque la racine est râpée. La sinigrine, substance contenue dans les cellules de la plante, est inodore mais se décompose en une essence volatile responsable du caractère piquant lorsque la racine est râpée. Cette essence est détruite à la cuisson.

Le raifort a des propriétés antimicrobiennes, dépuratives et stimulantes. Il est très riche en vitamine C et est une excellente source de minéraux.

Le raifort râpé et mélangé au même volume de vinaigre se conserve un à deux mois en pot au frigo. Il est utilisé pour relever des sauces (par exemple avec du fromage blanc), des viandes et des poissons. Le raifort est très populaire en Europe de l'Est, en Allemagne, en Alsace et dans les pays scandinaves. En Angleterre, où il se



Le wasabi est principalement utilisé pour relever les plats de poisson.

nomme «horse radish», soit radis de cheval, il accompagne le roast-beef dans une sauce composée de raifort, d'huile, de vinaigre et de crème.

## ■ Le wasabi

Le wasabi (*Wasabia japonica*) est un condiment indispensable à la cuisine japo-

naise. Il signifie «rose trémière des montagnes» en japonais.

C'est une plante vivace indigène au Japon où elle pousse dans les vallées humides, près des cours d'eau. Ses larges feuilles en forme de cœur, d'un vert luisant, sont portées sur de longs pédoncules. La hampe florale atteint 1 mètre

de haut. Cette plante a les mêmes exigences que le cresson des marais et sa culture se fait dans des «piscines» alimentées par un courant d'eau continu.

La multiplication se fait par division de la racine. Poussant à la mi-ombre et exigeant un courant d'eau, cette plante n'est pas facile à cultiver. En outre, sa croissance est plutôt lente et demande 15 à 24 mois pour produire une racine exploitable. Celle-ci, râpée, sert à faire une pâte verte au goût puissant et piquant. Sa saveur est supérieure à celle du raifort.

Les pâtes de wasabi ou autres préparations vendues dans le commerce sous cette appellation sont le plus souvent fabriquées à partir de raifort coloré en vert. Le wasabi étant plus difficile à produire, il est aussi plus rare et donc plus cher.



J. GRETILLAT

Wasabi, raifort, moutarde et radis sont toutes des plantes de la même famille.



F. VINCENTZ

Les fleurs étant généralement stériles, la plante de raifort se multiplie à partir de fragments de racines.



J. GRETILLAT

Le raifort est une plante vivace et rustique.

## CHRONIQUE DU CHÂTEAU DE PRANGINS

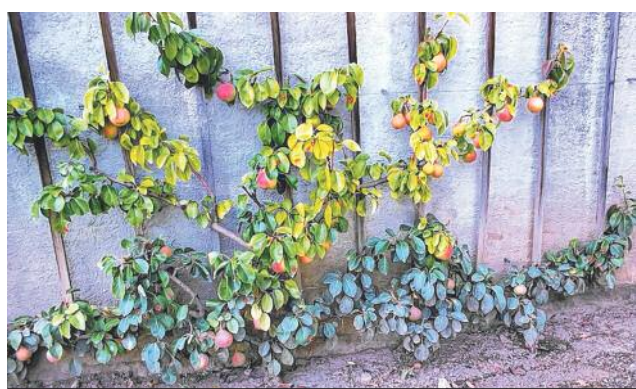
## Harmonie chez les fruitiers

Bernard Messerli

**Philosophes, savants, agronomes et jardiniers ont un même objectif: trouver équilibre et harmonie sur les arbres fruitiers.**

Entre châteaux, on essaie de se rendre service. Madame et Monsieur d'Yvoire, du château éponyme (sur la rive d'en face), se sont déplacés pour l'inauguration de notre Centre d'interprétation du potager, mi-octobre de l'an dernier; Monsieur pour nous faire l'honneur d'un discours. De mon côté, je suis allé admirer le labyrinthe des cinq sens, notamment pour préparer une journée arboricole en ces lieux que nous avons intitulée «Pour des arbres fruitiers équilibrés et harmonieux, conférence-atelier».

Il faut presque revenir deux siècles et demi en arrière pour oser enfilier de l'équilibre et de l'harmonie jusque dans les couronnes fruitières... Influencé par le tricentenaire de sa naissance, ça respire Rousseau à plein nez! «J'ai plaidé pour un équilibre entre le cœur, les sentiments, la sensibilité, l'intuition, et la raison», écrit le philosophe genevois dans la *Nouvelle Héloïse*. Et lorsqu'il parle de la plus grande merveille de la nature dans *La profession de foi du vicaire savoyard*, c'est pour dire qu'il y met «l'harmonie et



B. MESSERLI

L'espalier de poirier Bergamote peine à remplir l'espace par manque de végétation et les paniers par sa faible production.

l'accord du tout». J'aurais aussi bien vu «est l'accord du tout».

Après le philosophe, l'investigation se porte vers les savants du siècle des Lumières. *Le Traité des arbres fruitiers* publié en 1768 à Yverdon par La Société économique de Berne propose de «ranger leurs branches horizontalement, & à égale distance en proportion de la longueur de leurs feuilles. Et au cas où il n'y a pas assez de branches pour remplir les vides (sic), on peut au commencement de Mai pincer les pousses, ce qui fera pousser les branches latérales, qui suppléeront au défaut de celle qui manquent».

## Trouver un équilibre

A la même époque, Duhamel Du Monceau met en avant la beauté et la fécondité comme objets de taille. La beauté (en premier!) dépend des yeux du bois, alors que la fécondité pro-

vient des boutons, précise l'agronome français. Il ajoute, comme pour souligner la notion d'équilibre arboricole: «... on court le risque de ne remplir l'un qu'au préjudice de l'autre, si l'on ne distingue pas sûrement ces deux sortes de boutons sur l'arbre qu'on taille».

A pareille époque (fin d'été), c'est l'équilibre entre la production et la végétation qui nous intéressent. Les contraintes du labyrinthe d'espaliers d'Yvoire ont obligé le chef jardinier à pratiquer de drastiques suppressions de rameaux pendant tout l'été, ne laissant que des rosettes de feuilles autour de chaque fruit. Pommes et poires peinent à atteindre leur calibre de maturité. Sans parler de la difficulté de renouveler le bois faute de rameaux! Mais personne ne le saura, le cours n'ayant pu se donner par manque de participants.

## À TABLE

## Les délices de la Bénichon

Recette pour 1 kg de pâte, soit 850 g de croquets.

Temps de préparation: 15 minutes pour la pâte avec un robot.

Fabrication et cuisson: 40 minutes.

## De croquants croquets

Les pâtisseries de la Bénichon, fête traditionnelle du canton de Fribourg, se composent d'un assortiment de différentes gourmandises, principalement les pains d'anis, les bricelets et les cuquettes. Arrêtons-nous aujourd'hui sur un biscuit à l'allure très sobre mais aux saveurs subtiles: le croquet. Le café ou le thé se marient très bien avec cette mignardise.

## Ingrédients

2 œufs  
250 g de sucre  
1 pincée de sel  
70 g de beurre fondu, puis refroidi  
80 g de crème  
8 à 10 g de bicarbonate d'ammonium, délayé dans la crème  
500 g de farine  
1 œuf pour la dorure  
sucre en poudre pour saupoudrer

## Préparation

Dans la terrine du robot, peser le sucre. Ajouter le sel et les œufs. Fouetter jusqu'à ce que la masse soit bien mousseuse.

Ajouter le beurre liquide refroidi, la crème avec le bicarbonate, bien mélanger.

Retirer le fouet du robot et y placer le mélangeur, incorporer la farine, jusqu'à obtention d'une pâte compacte.

Former une boule, emballer d'un film alimentaire et laisser reposer 12 à 24 heures. Il est possible de garder cette pâte quelques



C. ANDREY

Le croquet est un biscuit à l'allure sobre, mais aux saveurs subtiles.

jours au réfrigérateur, elle gagne en maturité.

Abaisser la pâte à 4 mm sur une feuille de plastique et y découper des rectangles de 6 à 8 cm sur 2 à 3 cm à l'aide d'une roulette à pâtisserie.

Déposer les rectangles de pâte sur une plaque rectangulaire munie d'un papier à pâtisserie. La totalité de la portion donne 3 à 4 plaques rectangulaires.

Dorer à l'œuf. Eventuellement saupoudrer de sucre.

Cuire au four à 230 - 250°C durant 8 à 10 minutes.

Sortir et laisser refroidir sur une grille.

Les croquets se conservent trois à quatre semaines dans une boîte en fer blanc.

COLETTE ANDREY (FR)