



Panier de légumes du 13 novembre

La mâche... entre autres noms !

La mâche a en fait une multitude de noms vernaculaires, tous plus jolis et évocateurs les uns que les autres ! Selon les régions, vous la reconnaîtrez sous le nom de blanchette, clairette, raiponce, oreillette, pomache, oreille-de-lièvre, rampon, salade de blé, doulcéta, ou encore gallinette, laitue d'agneau, herbe des chanoines, boursette, doucette, valérianelle,...

La mâche vient du bassin méditerranéen. Elle s'est rapidement diffusée dans le reste de l'Europe où elle s'est installée dans les champs de céréales, s'y comportant comme une mauvaise herbe. Dans certains Etats du Sud des Etats-Unis, elle constitue une véritable plaie pour les agriculteurs, qui doivent l'éliminer à l'aide d'herbicides chimiques...

Pendant des siècles, les paysans français et italiens la récoltaient à l'état sauvage durant l'hiver, période de l'année où elle est à son meilleur. Cela la rendait utile et très appréciée au Moyen-Âge, car c'était un des seuls légumes verts d'hiver. Le poète Ronsard chantait « la petite salade des champs et des prés », et les apothicaires vantaient ses vertus ! On attribuait également à la mâche de légères propriétés relaxantes, à l'instar de sa cousine, la valériane. Jusqu'au milieu du XVIIe siècle, elle est l'hôte de nombreux potagers familiaux, mais n'atteint pas le stade de la commercialisation.

La culture maraîchère de la mâche apparaît en France, sur les bords de Loire, à la Renaissance. On la trouve notamment représentée dans une peinture de Léonard de Vinci, "La Lédia et le Cygne", aujourd'hui disparue.

Au Second Empire, un restaurateur parisien crée la salade « Victor-Emmanuel » composée de mâche, de céleri rave et de betterave rouge ; voici donc les trois couleurs du drapeau italien réunies dans l'assiette !

Dans l'entre-deux-guerres, la production profite des besoins des agglomérations urbaines, demandeuses de ces salades d'hiver et de printemps. En 1924, 8 000 tonnes transitent par le Carreau des Halles, à Paris, dont une bonne part venue du Val de Loire.

La région nantaise est aujourd'hui le premier producteur européen de mâche devant l'Allemagne et l'Italie. A elle seule, la région produit 85% de la mâche française et exporte 40% de sa production notamment vers le Royaume-Uni, l'Espagne, le Benelux, l'Allemagne, l'Italie et d'autres destinations plus lointaines comme les pays du nord de l'Europe ou encore la Russie, etc.

A cuisiner : velouté de mâche

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de mâche
- 30 g de beurre
- 1 grosse pomme de terre (200 g environ)
- 1 cube de bouillon de volaille
- sel poivre

Préparation

Faire revenir la mâche et la pomme de terre coupée en morceaux dans le beurre pendant quelques minutes.

Ajouter 1 litre d'eau et le cube de bouillon de volaille, du sel et du poivre. Faire cuire 25 min.

Mixez. Déguster avec un peu de crème fraîche si vous voulez.

Bon appétit !