

Toujouse – Cuisiner le rumex à la créole avec Nadia

Encore un plat délicieux avec une plante sauvage



Toujouse – Cuisiner le rumex à la créole avec Nadia

Ce mercredi 2 novembre, Nadia Boyer convie ses élèves à confectionner un plat avec de l'oseille sauvage, ou rumex, qui pousse toute l'année et qui fait partie de ce qu'on appelle habituellement « les mauvaises herbes ». Les feuilles et les pétioles sont comestibles, mais il vaut mieux manger les feuilles au printemps, quand elles sont fraîches et pas encore dures. De plus, Nadia juge que le goût des feuilles vient perturber celui des pétioles, plus agréable que celui des feuilles, si on les cuisine ensemble dans la préparation à la créole.

Les pétioles

Ce sont donc les pétioles qui sont à l'ordre du jour. On va cueillir le rumex dans le pré d'un ami à Toujouse, puis l'on se met au travail : d'abord séparer les pétioles des feuilles, puis retirer la peau de la tige des pétioles (elle se retire comme les fils des haricots verts).

Pendant ce temps, un gros oignon est émincé et quelques tomates coupées en tranches. Les pétioles sont pesés : 180 g, soit un plat pour 2 ou 3 personnes (additionné de riz). On rince les pétioles, on fait blondir les tranches d'oignon avec de l'huile d'olive bio dans la cocotte, puis on ajoute les tomates qui cuisent quelques minutes. C'est maintenant le tour des pétioles de rumex. La cuisinière ajoute une bonne dose de poudre de gingembre (ce qui n'est pas obligatoire). Elle mélange sans cesse avec une cuiller en bois pour éviter que cela attache. Le plat est prêt au bout de 4 à 5 minutes, quand les pétioles ont blondi, mais il vaut mieux goûter...

Il ne reste plus qu'à servir avec du riz préparé par ailleurs. Les convives sont ravis : ces pétioles de rumex ont un goût très fin, très légèrement astringent.

Précisions sur le rumex

Appelé aussi, oseille sauvage, patience ou encore oseille-épinard, le rumex est de la famille des polygonacées (plantes apétales, feuilles amères et astringentes). Il contient de la vitamine C. Il est dépuratif, tonique, fortifiant et stimulant. Ses feuilles sont adoucissantes. En cuisine, on prépare les feuilles comme des légumes. Les pétioles peuvent être consommés en gratin.

Gratin de rumex pour 4-5 personnes (recette de Nadia Boyer)

Ingrédients : 1 kg de feuilles de rumex avec pétioles, un gros oignon, un morceau de gingembre (2 cm), 2 petites tomates bien mûres, sel, graisse de canard ou huile d'olive.

Séparer les pétioles des feuilles en les coupant, enlever la petite peau fine des pétioles (comme des fils de haricots verts), les couper en tronçons de 4 cm environ et les rincer. Couper finement l'oignon, les tomates, râper le gingembre finement.

Une fois les ingrédients prêts, faire chauffer l'huile (ou la graisse de canard) dans une marmite et faire revenir les oignons pendant une à deux minutes, puis ajouter les tomates et les laisser cuire pendant une à deux minutes également. Ajouter les pétioles, puis le gingembre et laisser mijoter deux à quatre minutes : c'est prêt !

Préparer une béchamel, napper la préparation et enfourner.



Nadia Boyer emmène tout le monde faire la cueillette



Une des élèves en train de cueillir



Une autre



Il faut couper à la base du pétiole



Le panier est bientôt plein



A la cuisine, on sépare le pétiole de sa feuille



On ôte les fils du pétiole



Tous travaillent



Idem



Les pétioles sont pesés



Les ingrédients: oignon, tomates, sel, huile, gingembre



L'oignon et les tomates sont émincés



Les pétioles sont rincés



Les tranches d'oignon sont mises à blondir



Les tomates vont dans la cocotte...



...puis les pétioles



C'est cuit !



Nadia sert le plat



Et l'on déguste