

## La TÉTRAGONE CORNUE!

“ La tétragone cornue (*Tetragonia tetragonioides*, O. Kuntze), mieux connue sous le nom d' "épinard de Nouvelle-Zélande" ou d' "épinard d'été" est une plante herbacée de la famille des Aizoacées, originaire de la Nouvelle-Zélande et de nombreuses îles de l'Océan atlantique. Elle est appréciée et cultivée depuis longtemps aussi à l'île de la Réunion, où les créoles la désigne sous le nom de "brède tétragone" ou "zépinaud".

Dans le monde occidental, la tétragone cornue est d'abord arrivée en Angleterre - dans la foulée des expéditions du navigateur James Cook (1728-1779) - avant de se répandre dans plusieurs pays du continent européen, dont la France à partir de 1810. Parfaitement acclimatée, la tétragone était jadis très fréquente dans nos potagers. À bien des égards, c'est un légume absolument remarquable, auquel sa richesse en vitamine C confère d'ailleurs des vertus redynamisantes fort intéressantes pour notre organisme. Riche en sels minéraux, elle contient aussi les précieuses vitamines B1, B2 et PP.

Mais, comme tant d'autres légumes d'antan, la tétragone n'a pas trouvé grâce aux yeux des "Merchant adventurers" cupides qui organisent (lisez "banalisent") nos chaînes d'approvisionnement vivrier selon les règles du plus gros profit... financier.

C'est une plante très facile à cultiver, qui ne demande presque aucuns soins. D'une année à l'autre, elle se réensemence toute seule avec une aisance désinvolte. Elle s'étale fortement, formant un excellent couvre-sol durant l'été.



### ***En cuisine,***

**on consomme les feuilles de la tétragone crues ou cuites. Les tiges sont dures et fibreuses, ce qui les rend impropres à la consommation. Les petites feuilles jeunes des sommités de la plante sont un délice dans les salades. Ces feuilles sont plus charnues et moins fibreuses que celles des véritables épinards (*Spinacia oleracea*, Linné). Hachées, cette verdure est plus veloutée que l'épinard. Il n'est pas nécessaire d'y adjoindre de la crème fraîche pour que la structure devienne agréable au palais. Et puis, il a ce petit plus : une discrète saveur marine, un petit goût subtilement iodé (comme sa lointaine cousine, la ficoïde glaciale).**

**La tétragone cornue se prépare comme les épinards, et accompagne judicieusement les viandes blanches. On les cuit au beurre, au jus, en potage ou on les fait simplement sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, une pointe d'ail et de l'échalote. (Pour les connaisseurs, il est d'usage d'ajouter quelques feuilles de petite oseille à celles de la tétragone.)**

En conclusion, je ne peux qu'encourager ceux d'entre vous qui, légitimement soucieux de biodiversité, décideront de cultiver dès le printemps prochain dans un coin de leur jardin cet excellent légume introuvable dans le commerce standard. Ceux-là découvriront qu'ils s'offrent un plaisir bien grand et fort sain pour un minimum d'effort jardinier.

Vous voulez tenter l'expérience ? Le semis est assez dur à démarrer (avril), mais la capacité germinative peut être grandement améliorée si vous plongez les graines pendant 48 heures dans de l'eau tiède ou mieux, pendant 24 heures dans un peu de petit lait. (Ce "truc" un peu étrange de jardinier s'explique par la présence dans le lait d'une enzyme qui fait réagir le germe.). Après, la culture se fait quasiment toute seule, avec premières récoltes en juillet.

Les autres attendront de les retrouver dans les futurs cabas de Marie et Ahmed ! **Merci encore à vous deux ! :o)**

! Texte (modifié par moi) et photo tirés du site :

<http://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be/archive/2008/11/03/legumes-oublies-la-tetragone-cornue.html>

\* on les trouve chez Germinance, par exemple : [http://www.germinance.com/tetragone\\_26-F5-E60.php](http://www.germinance.com/tetragone_26-F5-E60.php)