

## **Crosne** ( *Stachys sieboldii* )

Lamiacées vivace cultivée comme annuelle

**Présentation** : Ce sont les petits rhizomes blancs qui se mangent. Cet étrange légume-racine n'est en rien une plante compliquée ; il est juste un peu pénible à ramasser !

**Un peu d'histoire** : Cette plante porte le nom de la ville de Crosne dans l'Essonne, où elle fut cultivée pour la première fois en France en 1885 par Monsieur Pailleux. C'est le docteur Bretchneider botaniste russe, qui la ramena en Europe en 1882.

Les crosnes ont connu un siècle de gloire avant d'être oubliés. Heureusement, nous les retrouvons dans nos jardins et sur les étals des marchés depuis quelques années.

**Origine** : Nord de la Chine.

**Noms vernaculaires**: épiaire à chapelet, stachys tubéreux.



**Description** : C'est une plante à tiges carrées, formant une touffe atteignant jusqu'à 60 cm de hauteur. Les feuilles sont opposées, oblongues, pointues, dentelées, pétiolées, couvertes de poils rugueux, légèrement gaufrées, ressemblant à certaines menthes. Ne fleurit pas sous notre climat

et donc ne donne pas de graines. Chaque touffe possède de nombreux rhizomes blancs de très petite taille, formés de renflements successifs ayant la forme d'un tire-bouchon, groupés en chapelets.

**Multiplication** : dès mars, placez 3 rhizomes par godet et maintenez-les en pépinière jusqu'à ce que les feuilles se développent. Puis quand la plante est bien développée, installez les crosnes en pleine terre, assez profondément (10 cm environ) à raison d'un pied tous les 40 cm entre rang et 30 sur celui-ci. Avant la plantation, donnez un bon coup de crochet pour émietter la terre.

**Attention, c'est une plante envahissante !**

**Sol et exposition**: Une terre sablonneuse et humifère lui convient tout à fait . En sol lourd, faites un apport de sable comme pour les asperges.

Exposition ensoleillée.

**Incidence de la lune** : Planter les rhizomes de préférence en lune décroissante.

**Entretien** : Binages et sarclages inévitables. Arrosez régulièrement, et surtout en période de chaleur et de sécheresse.

Si possible, buttez vos crosnes lorsqu'ils font 20 cm de haut, vers le début juin, afin d'augmenter un peu le rendement.

Veillez à n'effectuer que des binages superficiels à partir du début juillet, juste pour garder le terrain propre ; des binages trop profonds endommageraient les racines. Paillez à partir de juillet.

Faites juste attention aux rongeurs.

**Fertilisation** : Normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost. Les fertilisations foliaires par poudrage mensuel de lithothamne (de mai à août) sont bénéfiques.

**Rotation des cultures** : Après la récolte des crosnes, travaillez le sol en apportant du fumier bien décomposé : vous pourrez ainsi les replanter au même endroit.

**Bons mariages** : Semble s'accorder avec toutes les autres plantes.

Les crosnes et la betterave ont des besoins similaires et il est facile de les associer en culture. Plantez les rhizomes de crosnes, puis semez la betterave lorsque le feuillage des crosnes commence à sortir. La betterave grandit vite et se récolte avant les crosnes, qui ont alors tout le temps de former les nouveaux rhizomes à récolter en automne.



**Quantité pour 2 personnes** : 1 2 à 15 pieds.

**Durée de culture** : 8 mois après la mise en place.

**Variété** : l'espèce type.

**Rusticité** : moyenne.

**Astuce** : Lorsque vos récoltes sont moins abondantes, il est temps de changer vos rhizomes. Choisissez alors des plants régénérés du commerce, certifiés indemnes de virose. Si vous n'en trouvez pas dans votre jardinerie ou sur internet, soyez prévoyant : à l'automne, achetez-en chez votre marchand de légumes, et conservez-les dans du sable jusqu'à la plantation.

**Récolte** : La récolte de début novembre à fin mars au fur et à mesure des besoins ; mais en sachant attendre que le feuillage jaunisse. En effet ces tubercules se forment très tardivement et il serait donc dommage de les arracher prématurément.

Arrachez en douceur les tubercules à la fourche-bêche, au fur et à mesure des besoins. Détachez-les un à un des racines sur lesquelles ils se sont formés. Pour pouvoir continuer l'arrachage même s'il gèle, paillez les rangs.

Pour laver vos crosnes, utilisez un jet et un tamis de maçon à grosses mailles. Les rhizomes ne s'épluchent pas ; les frotter dans un torchon rugueux, en y ajoutant une poignée de gros sel pour faciliter l'opération, les rincer à nouveau avant de les faire cuire.

**Rendement moyen** : de 1 à 2 kg/m<sup>2</sup>.

**Conservation** : Les crosnes ne se gardent pas ; ils brunissent à l'air : récoltez-les et consommez-les vite, ou conservez-les dans une fosse remplie de sable et enterrée. Dernier détail : les crosnes se congèlent très bien.

**Utilisations :** Les tubercules sont lavés et frottés dans un linge avec du gros sel. Les eaux de lavages peuvent être citronnées afin de conserver au crosne sa blancheur. La cuisson doit être courte 6 à 7 mn, sinon le légume perd sa tenue. Il faut que les tubercules soient très frais.

Ensuite vous pouvez les accommoder de nombreuses façons : Juste braisés, pour accompagner un sauté de veau ou une volaille ; en gratin ; à la vapeur ; bien chauds, enrobés de beurre salé ; froids, juste assaisonnés d'huile d'olive, de jus de citron, de persil et d'ail hachés ou avec du quinoa, de la mâche et des herbes. Les épices, tels le cumin ou le curry leurs conviennent très bien ; crus, conservés au vinaigre, ils font office de cornichons à la forme amusante.

**Goût :** saveur très fine, entre le topinambour et le fond d'artichaut.

**Produire ses graines :** Cette plante ne produit pas de graines sous notre climat.

#### **Maladies parasites et traitement :**

**La pourriture :** Elle est provoquée par des champignons (*Rhizoctonia fusarium*) qui attaquent les rhizomes.

C'est pratiquement la seule maladie dont souffre cette plante. Elle est due à un sol trop humide.

**Les limaces :** Installez des pièges à bières pour attirer les limaces loin de vos plantations, ou des demi-pamplemousses vidés : le lendemain, vous n'aurez qu'à vider les bols de bière où les limaces se seront noyées, et à

récupérer les gastéropodes collés sur l'intérieur de la pelure des agrumes. Des barrières de cendre ou de sciure les tiennent éloignées des plantations, car elles patinent en voulant les franchir.

**Les larves de hannetons** : Éliminez manuellement les larves du hanneton lors de la préparation de la terre au printemps et pratiquez des binages réguliers en cours de culture. Semez des engrais verts autour des rangs : ils éloignent ces gros vers blancs.

**Propriétés** : Le crosne contient un glucide spécifique, appelé stachyose. Ce polymère glucidique dérivé du galactose est peu digeste et peut être source de flatulences.

Digestif, et nutritif, le crosne du Japon est riche en sucre et en amidon ; Il contient aussi des vitamines (A, C) et du fer.

Riche en protéines et en sels minéraux (potassium, phosphore, calcium...) et peu calorique, car il ne contient pas de lipides. Avec sa bonne teneur en glucides, il donne de l'énergie, bienvenue en période hivernale.

**Sources :**

- Terre Vivantes - René Vigan
- Rustica - Internet
- Tous les légumes V.Renaud