

Tétragone cornue (*Tetragonia tetragonoides*)

Aizoacées annuelle

Présentation : Voilà bien une plante dont il serait dommage de se passer au jardin tellement elle est simple à cultiver et à cuisiner. Crues ou cuites, ce sont les feuilles que l'on consomme. Elles ont un goût assez proche de l'épinard. La tétragone tient son nom du grec ancien : « tetra », quatre, et « gonu », angle par analogie avec ses graines surmontées de quatre pointes.

Un peu d'histoire : Elle faisait partie de l'alimentation traditionnelle des Maoris en Nouvelle-Zélande et autres peuples indigènes. Arrivée depuis fort longtemps dans l'île de la Réunion, les créoles la cultivent toujours, l'appelant « brède tétragone » ou « zépinard ». La découverte de la Nouvelle-Zélande se fait entre octobre 1769 et mars 1770. Cook cartographie la côte tandis que Banks herborise. C'est ainsi, entre autres, qu'il découvre la tétragone cornue. S'il rapporte des graines en Europe, le capitaine Cook ramasse les feuilles, les fait cuire sur le bateau, pour nourrir son équipage qui souffre de scorbut.

Deux ans plus tard, des plants de tétragones cornues sont cultivés au Jardin botanique de Kew, près de Londres. Les pays anglo-saxons l'adoptent sans problème dans leur



assiette. En parallèle, elle migre au Japon et en Amérique du Sud. Il faut attendre le XIX^e siècle pour qu'elle fasse partie de nos habitudes

alimentaires.

Aujourd'hui la tétragone cornue est souvent classée dans les légumes oubliés, c'est simplement parce qu'elle est peu connue du grand public, car on la trouve rarement sur les étals du marché. Pourtant cette plante est une alternative intéressante aux épinards car elle monte peu en graines l'été. Heureusement, les vrais « potagistes » ne l'ont pas oubliée et elle fait partie de leur culture privilégiée, donc de leurs repas estivaux. Comme elle monte moins facilement à graines que l'épinard, sa culture le remplace avantageusement en été et dans les régions à climat chaud.

Origine: Nouvelle-Zélande ainsi que des nombreuses petites îles voisines du Pacifique Sud.

Autres noms: Tétragone étalée, épinard de Nouvelle- Zélande, épinard des pauvres.

Description : Plante aux tiges étalées, charnues, ramifiées, atteignant 1 m de larges. Les feuilles charnues, alternes, triangulaires, vert foncé, sont grandes, entières. Les petites fleurs vertes, sises à l'aisselle des feuilles, solitaires, sans pétales, fleurissent en juillet. Les graines assez grosses, noires, pointues d'un côté, grosses de l'autre côté ont des pointes en couronne. Prolifiques, elles se ressèment si facilement, sans toujours geler en hiver, que l'année suivante la pérennité est assurée.

Sol et exposition : Culture dans un sol riche en humus, frais, léger, profond, pas trop acide. Climat tempéré à chaud à une exposition ensoleillée.

Multiplication : Si vous souhaitez avancer la récolte, semez sous abri en mars et avril. Par semis d'avril à mai,

semer directement en place en déposant 3 à 4 graines tous les 80 cm en tous sens, en quinconce. Tassez, le terrain doit être ferme, arrosez à la pomme d'arrosoir. A la levée, ne conserver que deux plants par distance. Semer 3-4 graines dans des godets au chaud (serre, châssis) et garder la plantule la plus vigoureuse. Les mettre en place avec leur motte lorsque les gelées ne sont plus à craindre. Les graines de tétragone cornue sont assez difficiles à germer : les faire tremper dans de l'eau tiède pendant une nuit ou deux avant de les semer. Vous pouvez laisser courir les tiges au sol ou les palisser et récolter les feuilles charnues tout l'été car elles supportent la chaleur.

Entretien : Les binages et les sarclages sont nécessaires. Arroser de façon à garder la terre humide. En effet, même si la tétragone supporte le grand soleil et la chaleur, le sol doit rester frais pour qu'elle soit productive et que les feuilles restent tendres. Paillez dès que les plants mesurent 10 à 14 cm de haut.

Taille : Si vous désirez effectuer une taille, ce qui n'est pas nécessaire, faites-le dès l'apparition des tiges florales. Pour favoriser la ramification et la croissance des feuilles, donc la production, pincez la hampe florale dès son apparition, puis pincez l'extrémité des tiges lors des récoltes.

Récolte : Trois mois après le semis, selon les besoins. C'est de juillet à octobre que se dégustent les feuilles de ce légume charnues presque grasses. Coupez les feuilles une à une au couteau lorsqu'elles sont bien développées, sans trancher les tiges. Ne touchez pas aux petites feuilles près du cœur, ce sont elles qui vont grossir et assurer les prochaines cueillettes.

Rendement moyen : 3 kg de feuilles fraîches par

pied.

Conservation : Les consommer le plus rapidement possible. Se congèle bien. Pour les conserver 2 ou 3 jours au réfrigérateur : Lavez-les, égouttez-les grossièrement, puis roulez-les dans un torchon. Dans l'humidité du tissu, elles vont rester fraîches.

Produire ses graines : Cette plante cultivée en annuelle se multiplie à l'aide de ses graines. Lors des récoltes des feuilles, pensez à laisser un pied ou deux fleurir, puis former les semences. Ensuite, il suffit de les récolter lorsqu'elles sont mûres, en septembre ou octobre. Les sécher à l'ombre et les conserver au frais et au sec. Conservez-les dans un endroit sombre. Notez la date de récolte, ainsi que le nom. Note : à maturité, les graines ont un aspect de petite tête de diable.

Utilisations : La tétragone se mange crue, lorsque les feuilles sont très jeunes, ou cuite. Si son goût est souvent comparé à l'épinard, c'est exact lorsqu'elle est cuite : la saveur est assez proche, bien que plus iodée. En revanche, dégustée crue, la différence vient avant tout de la texture, plus croquante et grasse, un peu comme la ficoïde glaciale, avec des petits poils qui chatouillent agréablement la langue. Crue, elle se déguste seule ou agrémentée les salades. Le mariage de sa douceur avec l'acidité de la tomate et de quelques feuilles d'oseille ciselées, arrosées d'un soupçon d'huile est toujours réussi.

Cuite, elle se concocte en gratin, sautée, juste jetée dans l'eau quelques minutes, puis

égouttée et assaisonnée de beurre salé et d'un soupçon d'ail. Une poêlée, avec oignons émincés et lardons fumés revenus, sert de plat complet, surtout si on y ajoute des œufs mollets. Elle accompagne aussi parfaitement bien poissons et viandes blanches.

Goût : Cuit, son goût rappelle celui de l'épinard, en un plus iodé. Cru, il se déguste seul ou agrémenté les salades.

Variété : l'espèce type

Nombre de graines au gramme : 10 à 12

Durée germinative : 3 à 4 ans

Levée : 8 à 15 jours

Température de germination : 15°C

Rusticité : Nulle

Quantité pour 2 personnes: 4 ou 5 pieds (1 pied tous les 75 cm) suffiront à votre consommation. 6 m de long de cette plante permet de récolter environ 5 kg de feuilles, quantité suffisante pour 2 personnes. On peut faire plusieurs semis par an.

Bons mariages : La tétragone aime voisiner avec le fraisier. Ce dernier lui assure un meilleur rendement et des feuilles plus tendres.

Astuces : Afin d'assurer de nouveaux semis, l'idéal est d'abandonner un petit bout du potager à cette belle et bonne envahisseuse. Un seul pied, et le sol est couvert sur

une bonne surface pendant tout l'été. Faire tremper dans de l'eau tiède pendant une nuit ou deux avant de les semer.

Utilisez des godets en tourbe, à installer directement en terre avec les jeunes plants, car ces derniers supportent mal la transplantation.

S'il y a manque de place dans votre potager, pensez aux cultures intercalaires. Installez une rangée de plants de laitue et une autre de radis : tous ces légumes seront bons à récolter avant que la tétragone n'ait pris sa taille adulte, occupant le terrain.

Incidences de la lune : Semis en lune descendante

Fertilisation : normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost.

Rotation des cultures : La tétragone n'est pas épuisante pour le sol, et peut donc être cultivée plusieurs années de suite au même endroit

Maladies parasites et traitement : La tétragone est pratiquement exempte de maladie. On note parfois de la pourriture sur les tiges, toujours causée par un excès d'arrosage ou des pluies à répétition.

Limaces et escargots aiment parfois déguster ses jeunes feuilles tendres lorsqu'elles sortent de terre. Pour les éloigner, les bonnes vieilles méthodes naturelles fonctionnent bien mais demandent une attention journalière : offrez-leur un grand bol de bière dans lequel elles iront se noyer, ivres... Bâissez des barrières de cendre ou de sciure, infranchissables, car elles ne peuvent pas glisser sur ces matériaux.

Propriétés : En diététique, la tétragone a toutes les qualités. Elle est riche en fibres et en eau. Contenant peu

de calories, ce légume feuille fait le bonheur des personnes attentives à leur ligne, d'autant plus qu'il favorise le transit intestinal. Sa teneur en vitamine C renforce et tonifie l'organisme. Riche en sels minéraux en bonne quantité, la tétragone cornue contient aussi des vitamines PP, B1 et B2. Moins concentrée en acide oxalique que l'épinard, elle permet aux personnes souffrant de rhumatisme de l'adopter sans restriction.

Souces :

Terre vivante - René Vigan

Rustica- Internet - Tous les légumes V. Renaud