

## **Poire de terre Cochet** (*polymnia sonchifolia*)

Astéracées

vivace cultivée comme annuelle

**Présentation** : Plante ornementale, la poire de terre produit aussi des tubercules délicieux en sauce. Cette plante est longue à former des tubercules, car c'est une plante de jours courts et elle est très sensible aux gelées. Le fruit a la texture proche de celle de 'Passe-Crassane' ce qui lui vaut sûrement son nom de poire.

**Un peu d'histoire** : C'est le botaniste Hugh Algernon Weddell (1819-1877) qui a aperçu pour la première fois la poire de terre cochet sur les étals d'un marché de La Paz en 1857. Cette plante a été mentionnée dans sa *Flore du Pérou*. Plusieurs essais de culture ont été effectués en France sans succès. Personnellement, je la cultive depuis de nombreuses années.

**Origine** : Amérique du Sud certainement Pérou.

**Noms vernaculaires** : aricoma, jíquima, jiquimilla, yacón.

**Description** : Cette plante mesure entre 1,30 m et 2 mètres. Les tiges sont solides, rameuses, à petits sillons verticaux. Les grandes feuilles triangulaires, opposées, se terminent en légère pointe à angles peu accentués et inégaux. Elles sont rudes, vert pâle, garnies de poils courts sur le dessus. Les fleurs jaunes sont groupées en bouquets terminaux et ne donnent pas de graine sous notre climat. Les tubercules ressemblent à ceux du dahlia, groupés au collet par 5 ou 6, ils mesurent plus de 15 cm de long et sont charnus, rouge-pourpré. C'est une plante de jours courts, ce qui signifie que la formation de ses tubercules se fait tardivement (elle se fait fin septembre).



**Multiplication** : Par division de souche. Les éclats de souche ou les plants de yacón achetés dans le commerce restent encore chers. Mais quand on

en a un, on en a dix (ou plus !) : au moment de la récolte, il suffit de conserver les renflements porteurs de bourgeons qui se trouvent juste au pied de la tige, au-dessus des tubercules. Fin mars-début avril, les replanter en pots, les conserver à l'abri des gelées ; mettre en place mi-mai en poquets distants de 70 cm en tous sens. Eventuellement, conserver les touffes de racines en serre et les planter directement en place fin avril-début mai.

Par bouturage de rejets du collet : planter les rejets en pots, comme précédemment.

Par bouturage de tiges : en septembre, prélever des morceaux d'une quinzaine de cm, supprimer les feuilles de la base, les mettre à raciner dans de l'eau avec du charbon de bois, à l'abri des gelées. Ensuite les disposer en pot. Mettre en place mi-mai avec la motte. Distance entre 2 plants : 80 cm.

**Sol et exposition :** Culture dans un sol frais, meuble, riche en humus, sous un climat chaud à tempéré et exposition ensoleillée.

**Entretien :** Ce végétal aime les terres profondément ameublies, et amendées (3 à 5 kg/m<sup>2</sup> de compost bien mûr.) et des arrosages réguliers surtout en période chaudes et sèches. Sans soins particuliers, sinon des binages et des sarclages qui sont nécessaires. la plante fera un peu plus d'un mètre. Si la terre est bien amendée avec de bons arrosages, la plante atteindra plus de 2 m. Prévoir de la place pour son développement.

**Fertilisation :** Normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost. Les fertilisations foliaires ne sont pas obligatoires avec un sol équilibré.

**Rotation des cultures :**  
Il est préférable d'effectuer une assez longue rotation de 4 à 5 ans avant de la cultiver au même endroit.

**Bons mariages :** La poire de terre cochet semble s'accorder avec toutes les autres plantes.



**Quantité pour 2 personnes** : 2 pieds maximum.

**Durée de culture** : Cette plante reste en place de 7 à 8 mois.

**Variété** : l'espèce type.

les tubercules s'y conservent bien dans du sable.

**Rusticité** : Très gélive .

**Récolte** : Après une plantation de souche 7 à 9 mois, par bouturage de tiges 12 à 14 mois.

Ramasser les tubercules avant les grands froids, le plus tard possible, mi-décembre pour que les plants aient eu le temps d'accumuler du sucre dans leur réserve, assez tôt pour qu'ils n'aient pas encore souffert de forts gels. Lors des premiers froids, quand les feuilles ont noirci, coupez les tiges et déterrez les plants délicatement à l'aide d'une fourche bêche en creusant assez loin du centre de la plante pour ne pas abîmer les racines. Elles sont fragiles et peuvent facilement se casser en deux. Par ailleurs, le feuillage des poires de terre servira à recouvrir le sol pour le reste de l'hiver.

Séparez les poires en deux parties. D'un côté, vous obtenez une souche dure et violacée et de l'autre des organes de réserve comestibles. Inutile de replanter ces derniers pour reproduire un nouveau plant : contrairement aux pommes de terre et aux patates douces, ils n'ont pas d'œil et ne germeront pas. Conservez-les dans un endroit frais, sec et à l'abri des rongeurs.

Gardez les souches à l'abri, dans une caisse et dans le noir, vous pourrez les diviser et les replanter au printemps prochain. En effet, les poires de terre, tels les topinambours et les tournesols, se divisent à partir de leur souche comme leurs autres cousins, les dahlias.

**Rendement moyen** : 2,5 à 3 kg

**Conservation** : Garder les tubercules en cave jusqu'à début mars, dans du sable sec. Les exposer plusieurs jours au soleil avant de les consommer.

Fragile les tubercules se conservent parfois difficilement, aussi il faut prendre beaucoup de précaution en les arrachant afin d'éviter de les blesser; soulever la souche à la fourche-bêche en tournant autour.

Les souches sont résistantes au froid si le sol n'est pas humide, mais elles attirent les rongeurs. Les rentrer en cave en hiver : les tubercules s'y conservent bien dans du sable ; ou au jardin, en silo.

**Utilisations :** On consomme les organes de réserve de la souche tubéreuse et on les cuisine en gratin, en salade ou en version sucrée dans un gâteau. Une fois épluchés, les tubercules de la poire de Cochet offrent une chair blanche qui s'accommode cuite comme des pommes de terre. Le tubercule se consomme aussi comme un fruit. On peut les consommer crus, coupés en fines tranches, rapês et assaisonnés d'un jus de citron, mijotés, accompagnés d'une viande, ou tout simplement les déguster sautés, séchés, au four.

**Goût :** Rappelle la poire par sa chair granuleuse. Saveur douce, sucrée, croquante. Plus il est vieux, plus il est bon. Le goût du vieux yacon tout ridé qui a un peu trainé au fond du garage est extraordinaire : fruité, juteux, sucré.



**Produire ses graines :** Ne donne pas de graines sous nos latitudes

**Maladies parasites et traitement :** Cette plante ne se soucie ni des maladies ni des ennemis des cultures.

**Propriétés :** Il ne fait pas grossir mais il ne fait pas maigrir non plus, faut pas rêver ! Disons simplement que le sucre qu'il contient, l'inuline, n'est pas assimilable par notre organisme. Par contre, les bactéries de notre intestin adorent. C'est vrai que, parfois, cela se manifeste par quelques ballonnements et odeurs nauséabondes. Mais ce n'est pas systématique.

Il est également riche en fibres, en antioxydants, en calcium, en fer, etc.

Par ailleurs, son feuillage ample et très original peut être mis à profit dans les massifs et les plates-bandes d'ornement.

### **Sources**

René Vigan- Terre vivante

Rustica -Internet

Tous les légumes V.Renaud