

## **Raifort sauvage** (*Armoracia rusticana*) (*Cochlearia armoracia*)

Vivace

Brassicacées

**Présentation :** Le raifort, est une solide plante vivace dont on consomme la racine en condiment. Comme son surnom l'indique, son goût est aussi fort que le wasabi. Il ne faut pas confondre le raifort avec le raifort japonais (*Wasabia japonica*). Les deux plantes sont différentes, bien qu'étant de la même famille et ayant toutes deux une saveur très forte.

**Un peu d'histoire :** Le raifort était connu des Égyptiens 1 500 ans avant notre ère, ainsi que des Grecs et des Romains qui lui attribuaient de nombreuses propriétés médicinales. Tant les feuilles que les graines ou la racine étaient employées. Au XIIe siècle, il était déjà cultivé en Europe centrale. Sa popularité ne s'est jamais démentie dans cette région du globe. Il a certainement joué un rôle de conservateur pour nombre d'aliments, ses propriétés bactéricides étant puissantes. Il est surtout utilisé dans les pays d'Europe de l'Est et du Nord où c'est une base de la nourriture quotidienne.

**Origine :** Europe orientale et Asie occidentale.

**Noms vernaculaires :** Moutarde des Allemands, moutardelle, moutarde des capucins, moutarde des moines, cran de Bretagne, cran des Anglais, cranson de Bretagne, radis de cheval, herbe aux cuillers, raifort sauvage, herbe au scorbut...



**Description :** Le raifort est une plante herbacée à très grandes feuilles vert brillant, allongées, radicales, découpées, en forme de lance, mesurant environ 40 à 50 cm de long sur 12 cm de large. Les tiges florales mesurent jusqu'à 60 cm de haut et la touffe développe une envergure de 80 à 90 cm.. La racine est longue, charnue, biscornue, jaune brun à chair blanche. Elle mesure 50 cm de long, sur 3 à 7 cm de large.

Petites fleurs blanches ou jaunes à calice, en grappes, apparaissant de mai à juillet. Elles sont généralement stériles.

**Multiplication** : La multiplication se fait par division de touffes au début du printemps ou à l'automne, divisez les anciennes touffes et replantez les éclats avec un espace de 60 cm entre chaque plant.

Par bouturage de tronçons de racines, prélever des tronçons de racines de 10 cm munis de pousses, les replanter aussitôt.

Avant de l'installer, soyez sûr de vous, car ensuite **il est impossible de l'éradiquer**. Au jardin d'herbes, elle prend beaucoup de place. N'hésitez pas à la planter au verger ou en isolé, dans un coin un peu oublié du jardin.

**Sol et exposition** : Le sol doit être frais, riche en humus, léger. Au niveau climat le raifort ne craint ni la sécheresse ni le froid. L'exposition doit être ensoleillée à mi-ensoleillée.

**Entretien** : le raifort demande un entretien limité. Un binage et un apport de fumure annuel suffisent au printemps. Pour garder son pied toujours au frais, pensez à bien pailler le sol. Pour ne pas être envahi, il est conseillé de ne pas laisser les fleurs monter en graines. Le raifort se multiplie en divisant les racines des pieds en place. La tige florale peut se supprimer ce qui permet d'obtenir des racines plus grosses.

**Fertilisation** : Apportez chaque année 1 à 2 fourchées de fumier bien fait à l'entrée de l'hiver.

**Durée de culture** : Les pieds peuvent rester en place plusieurs années au même endroit.

**Variétés** : Trois espèces, mais seule l'*armoracia rusticana* est cultivée comme condiment.

La variété panachée est très ornementale.

**Quantité** : Un seul pied suffit pour les besoins d'une famille

**Rusticité** : très rustique

**Astuces** : Pour éviter que votre pied prenne des proportions, il suffit de le planter dans un bidon de 200 l en plastique amputé d'un tiers de la hauteur. Après avoir supprimé le fond et que vous l'aurez enterré, les racines ont très peu de chance de resurgir autour.

**Récolte** : Pour la récolte du raifort, il vous faut une bêche et de l'huile de coude car la plante tient bien au sol. La récolte se fait de septembre à avril, au fur et à mesure des besoins ; 18 mois à 2 ans après l'installation.

**Conservation** : La conservation peut se faire dans un endroit frais pendant quelques mois, stratifier les racines dans du sable sec, en cave, après avoir supprimé le collet. On peut aussi les râper et les conserver dans l'huile, dans des verres fermés, pendant 2 à 3 mois au réfrigérateur.



**Utilisation** : La racine râpée remplace la moutarde. Elle est très employée dans les pays nordiques, en Allemagne et en Alsace.

Elle relève les salades, les viandes, le pot au feu, les farces, les sauces, et entre dans la composition de certaines préparations culinaires comme le chrain, une sauce consommée par les communautés juives d'Europe de l'Est.

En cuisine, on utilise les jeunes feuilles de raifort frais pour aromatiser les salades. La racine blanche, crue ou cuite, entre dans la composition de la sauce au raifort notamment, mais aussi de marinades et de mayonnaises.

A utiliser avec modération, comme la moutarde, car elle peut provoquer des irritations de l'estomac.

**Goût** : Saveur très forte et piquante rappelant la moutarde.

**Maladies, parasites et traitement** : Cette plante n'est guère sujette aux attaques de maladies ou de nuisibles.

**Propriétés :** Riche en vitamines (B et C) et en sels minéraux (calcium, magnésium, sodium), le raifort est connu pour ses propriétés stimulantes et diurétiques. En médecine, le raifort est reconnu pour ses propriétés stimulantes et antiscorbutiques.

**Attention :** la consommation de racine de raifort à grosses doses est contre-indiquée en cas de grossesse ou d'allaitement, d'hypothyroïdie, d'ulcères d'estomac ou intestinaux...

### **Sources**

René Vigan - Terre Vivante

Rustica - Internet

Tout les légumes V. Renaud