

Souchet (*Cyperus esculentus sativus*)

Cypéracées vivace cultivée comme annuelle

Présentation : Cousin du papyrus, son trésor se trouve sous terre où se cachent de délicieux tubercules au goût de noisette, encore meilleurs s'ils sont stockés quelques semaines après avoir été ramassés.

Origine : Pourtour du bassin méditerranéen (Europe méridionale, Afrique du Nord, Proche-Orient).

Un peu d'histoire : Ce légume très ancien, est cultivé depuis l'Antiquité en Égypte. Il y fut, pendant longtemps, un élément important de la nourriture, surtout pour concocter des gâteaux. Le souchet a été présent sur les rives du Nil. On trouve sa trace 6 000 ans avant J.C. On a découvert des vases de souchet dans les tombes des pharaons.

On le retrouve au Moyen Âge et il est encore cultivé de nos jours en Espagne. Les Espagnols en font une boisson traditionnelle : la « Horchata de chufa », un lait végétal. Les premières traces de production du souchet, remonte au VIII^e siècle, quand les arabes amenèrent le souchet en Espagne, trouvant là le climat et le sol idéal, sableux.).



Si cette espèce est originaire du bassin méditerranéen, elle s'est naturalisée dans de nombreuses régions du monde. On la trouve en abondance en Californie, au Ghana, au Nigeria, au Niger, au Burkina Faso, au Mali, en Côte d'Ivoire où il est appelé « pois sucré » ou « tchoncon ». Elle n'est cultivée qu'à petite échelle, par des particuliers pour la consommation personnelle ou pour être éventuellement vendue sur les marchés.

Noms vernaculaires : Chufa noisette de terre, amande de terre, gland de terre, souchet tubéreux, souchet sultan, souchet sucré, tigernut, noix tigée.

Description : Plante herbacée, de la même famille que les papyrus, haute de 40 cm, à tiges dressées et raides formant une touffe de feuilles longues, minces, à section triangulaire, semblables à de l'herbe. Les fleurs à épillets aplatis sont brun-jaune et ne donnent pas de graine.

Sous terre, se trouvent de nombreux et petits tubercules bruns, presque ronds, légèrement allongés, écailleux et aux marques circulaires très visibles, portés par des rhizomes grêles. Dans de bonnes conditions, le souchet devient envahissant. Les tubercules formés à l'extrémité des rhizomes restent en dormance durant l'hiver et engendrent de nouvelles pousses assez tardivement au printemps. Mais dans la plupart de nos régions, il faut en replanter chaque année, en pleine terre ou en pot.

Sol et exposition : Un sol frais, meuble, léger, riche en humus à une exposition ensoleillée.

Le souchet a besoin d'humidité et de chaleur.

Multiplication : Par plantation de tubercules de la mi-mars à fin avril, déposez 4-6 tubercules tous les 30 cm, en rayons espacés de 40 cm, et recouvrez-les de 3 cm de terre.

Vous pouvez aussi mettre des tubercules dans des godets, début mars, au chaud et à la lumière du jour. Puis plantez-les en pleine terre quand les risques de gelées ne sont plus à craindre, en mai. Si vous démarrez la culture sous abri, optez pour la plantation des tubercules dans des godets de carton afin de les repiquer avec ces contenants. Dans tous les cas arrosez -les après la mise en place.

Incidences de la lune : A planter en lune décroissante.

Température de germination : Il lui faut un terrain réchauffé pour que la germination soit satisfaisante.

Entretien : Binez légèrement au pied des plants et supprimez les mauvaises herbes dès que les feuilles ont 5cm de haut. Gardez la terre humide de la plantation à la levée.

Arrosez quotidiennement par temps sec car le souchet a de gros besoins en eau. Paillez dès que les touffes mesurent 10 cm.

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

Rotation des cultures : Il rentre dans la catégorie des plantes racines

Bons mariages : Il est un très bon voisin pour les autres plantes.

Quantité pour 2 personnes : 4 à 5 pieds.

Durée de culture : 8 à 9 mois

Variétés : L'espèce type

Rusticité ; Pas très rustique, il faut mieux les ramasser avant les fortes gelées, a moins de bien les couvrir

Astuces : La levée étant capricieuse, faire tremper les tubercules dans de l'eau pendant une nuit avant la plantation.

La récolte : De fin octobre à début novembre, avant les premières gelées, arrachez les touffes, quand le feuillage est sec, pour récolter les tubercules, à l'aide d'une fourche-bêche, secouez-les au-dessus d'un tamis à mailles fines pour laisser passer la terre, lavez les tubercules, les étaler au soleil 2 à 3 jours pour qu'ils sèchent. En séchant, il devient plus petit et sa saveur d'amande s'amplifie.

Conservation : Lorsque les tubercules sont bien secs, les conserver à l'abri de la lumière et des gelées, dans des récipients ou des sachets en papier ou en toile. Les tubercules deviennent, au fil du temps, fripés et secs. Il suffit de les tremper dans de l'eau pour les réhydrater et les consommer.



Utilisations : Plus une friandise qu'un vrai légume, le souchet se grignote ou sert à la préparation de plats et de boissons. Les tubercules s'apprécient crus ou grillés, à l'apéritif. Crus, dans les salades, ils apportent une note croquante, très agréable. Moulus en pâtisserie pour remplacer l'amande. En Espagne, ils se transforment en boisson appelée « horchata de chufa » (proche du sirop d'orgeat). En Italie, on fabrique une huile de table.

En Afrique, le souchet est consommé frais ou sec comme douceur, au même titre que les arachides ou la noix de coco. On en extrait un jus exquis. On en tire aussi une excellente huile ainsi que de la farine. On le trouve souvent sur les étalages des marchés.

Dans la région de Valence, en Espagne, où ils ont été introduits par les Arabes, les souchets servent à préparer une boisson rafraîchissante sucrée, un lait végétal connu en Espagne sous le nom « **horchata de chufa** » (lait de souchet, ou plus précisément orgeat de souchet), proche du sirop d'orgeat. 100 ml d'horchata de chufa contient 66 kcal, 0,5 g de protéines, 10 g de glucides dont 2 g d'amidon et 2 g de matières grasses.

Il peut être utilisé comme substitut du lait dans l'alimentation des personnes intolérantes au lactose. Aujourd'hui, le lait de souchet est vendu en bouteille de 1 litre dans les magasins bio et même en grande distribution.

La recette de l'horchata de chufa : lavez les souchets, broyez-les, ajoutez 3 litres d'eau par kg de souchet. Laissez macérer la pâte pendant 24 h, puis filtrez-la. Pressez-la plusieurs fois, en ajoutant et en mélangeant, petit à petit, 2 litres d'eau par kg de souchet. Ajoutez 100 à 150 g de sucre par litre et effectuez un dernier filtrage.

Goût : En séchant, ils prennent un goût sucré et doux, entre la cacahuète, l'amande et la noisette.

Produire ses graines : Ne produit pas de graine sous notre climat.

Maladies parasites et traitement : Les pucerons peuvent s'intéresser au feuillage.

Optez pour la plantation de quelques pieds de capucine, à côté. Ces fleurs seront sacrifiées tellement les pucerons en sont friands, pour la bonne santé du souchet comestible.

Comme beaucoup de plantes à racines ou tubercules comestibles, le souchet attire irrésistiblement les mulots et autres rongeurs. Comme il n'y a pas de remède miracle, la culture en grosse potée est la seule solution si votre jardin abrite un peu trop de cette faune. Et pourquoi ne pas adopter un chat ?

Conseils écologiques : Dans les régions à climat très doux, cette plante herbacée rhizomateuse se comporte en vivace et peut devenir envahissante voire invasive, surtout si le sol est humide. Elle est alors difficile à éradiquer dans les pelouses et des massifs à cause d'un système racinaire stratifié et en couches, avec des tubercules et des racines fragiles qui sont sujettes à se casser lorsqu'on les tire. Et chaque morceau se bouture, la plante se développe à toute vitesse. Cette plante commence à être une nuisance dans des terres légumières en France, jusqu'en Normandie.

Propriétés : Le souchet a d'excellentes qualités nutritionnelles, avec une composition semblable à l'huile d'olive et un contenu riche en minéraux, en particulier phosphore et potassium. Il est riche en vitamine E, un anti-oxydant. L'huile de souchet contient 18 % d'acides gras saturés (acide palmitique et acide stéarique) et 82 % d'acides gras insaturés (acide oléique et acide linoléique). Le souchet peut être utilisé comme substitut du lait dans l'alimentation des personnes intolérantes au lactose dans une certaine mesure.

Sources

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