ABÉCÉDAIRE
des légumes

une création de

Marie-Loïc Sénamaud

©marieloic.com

Pour souligner l'arrivée de l'été et la saison du jardinage
Voici le numéro deux d'une série d'abécédaires à colorier.
Ces petits fanzines sortiront au rythme d'un par trimestre.

Pour chaque légume, j'ai ajouté une courte description.
Les textes ne sont pas de moi, j'indique la source au bas
de chaque page. Pour accéder au texte en entier en cliquant
sur les liens fournis dans l'article du blogue ou encore recopier les liens dont vous retrouverez la liste au verso du livret.

Pour le montage rien de plus simple.

1. Imprimez chaque page dans l'ordre recto verso.
Par exemple page 1 recto, page 2 versos et ainsi de suite.

2. Plier chaque feuille en deux

3. Assembler le livre et brocher à cheval, c'est-à-dire
sur l'épine du livret.

4. À l'aide d'un couteau à lame rétractable (x-acto),
coupez l'excédent de papier.

Et voilà votre livre est prêt à être colorié !
Amusez-vous bien !

Marie-Loïc Sénamaud

A

Artichaut

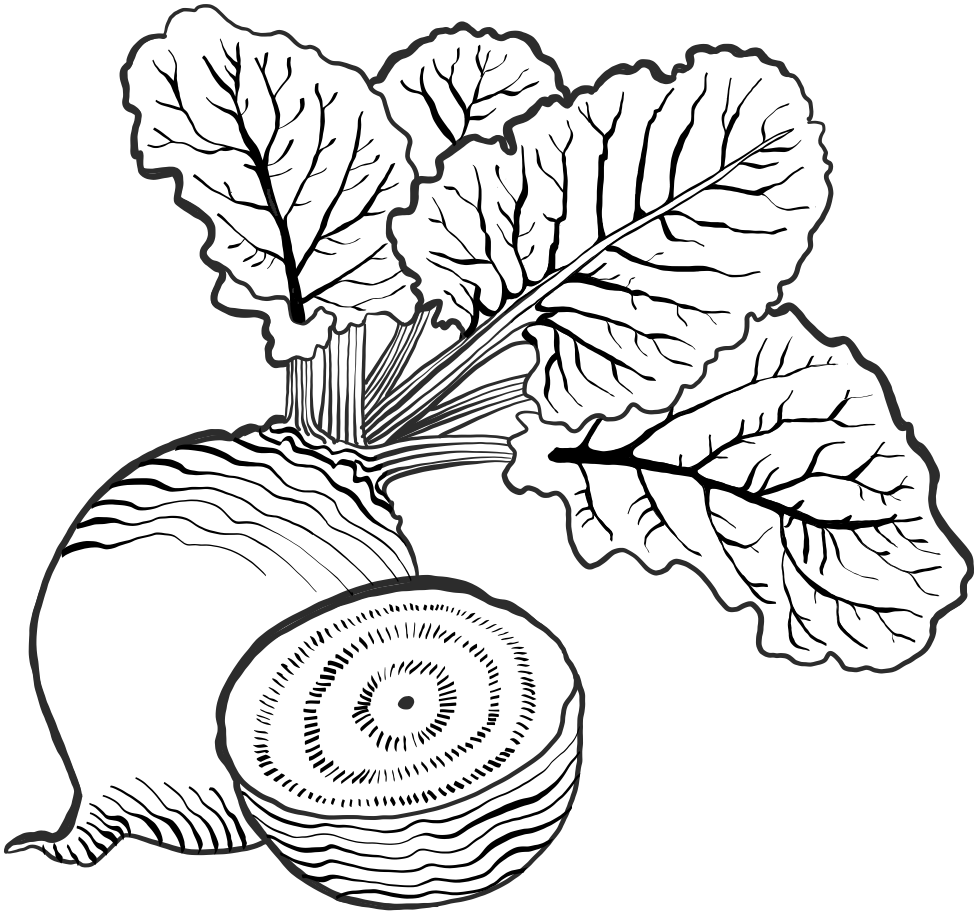
L'artichaut est un chardon domestiqué et cultivé. Il serait originaire d'Afrique du Nord, d'Égypte ou d'Éthiopie. Sa culture est mentionnée en Italie du Nord à partir du XV^e^ siècle. Cette fleur de chardon améliorée par les Arabes a été apportée de Naples à Florence en 1466.

source : wikipedia.org

©marieloic.com

B

Betterave



L'aire d'origine de l'espèce *Beta vulgaris* se trouve en Mésopotamie et c'est vraisemblablement là que les premières cueillettes ont eu lieu lors de la sédentarisation des hommes. La betterave est connue comme légume depuis l'Antiquité.

source : wikipedia.org

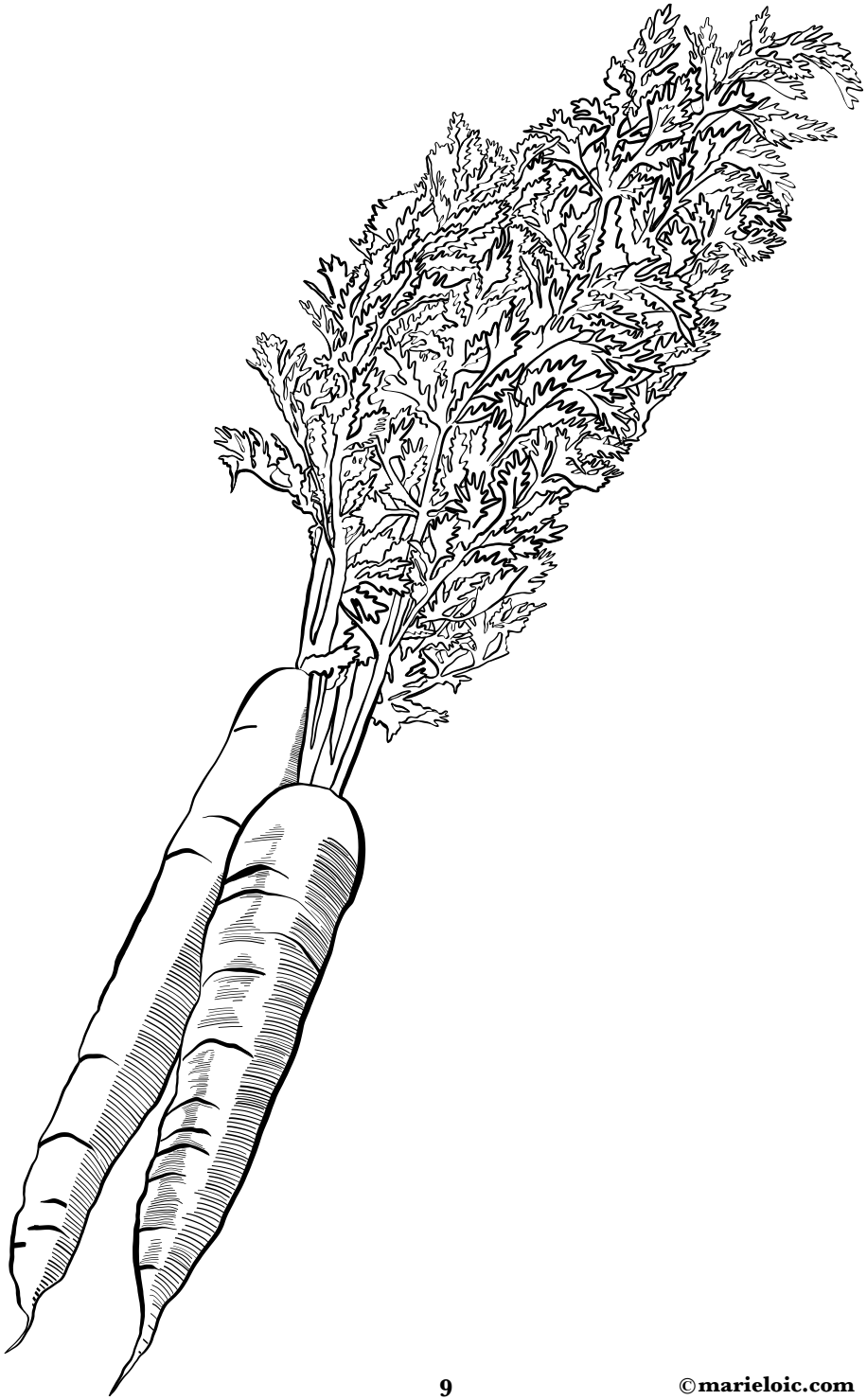
©marieloic.com

C

Carotte

L'ancêtre sauvage de la carotte provient d'Iran, qui reste le centre de la diversité de Daucus carota. La carotte sauvage est une parente de la carotte du jardin. La carotte de l'Ouest est apparue à la suite de sélections naturelles à la Renaissance, au XVII^{e} siècle, en Hollande. C'est la première carotte charnue, dite « carotte longue orange ».

source : wikipedia.org



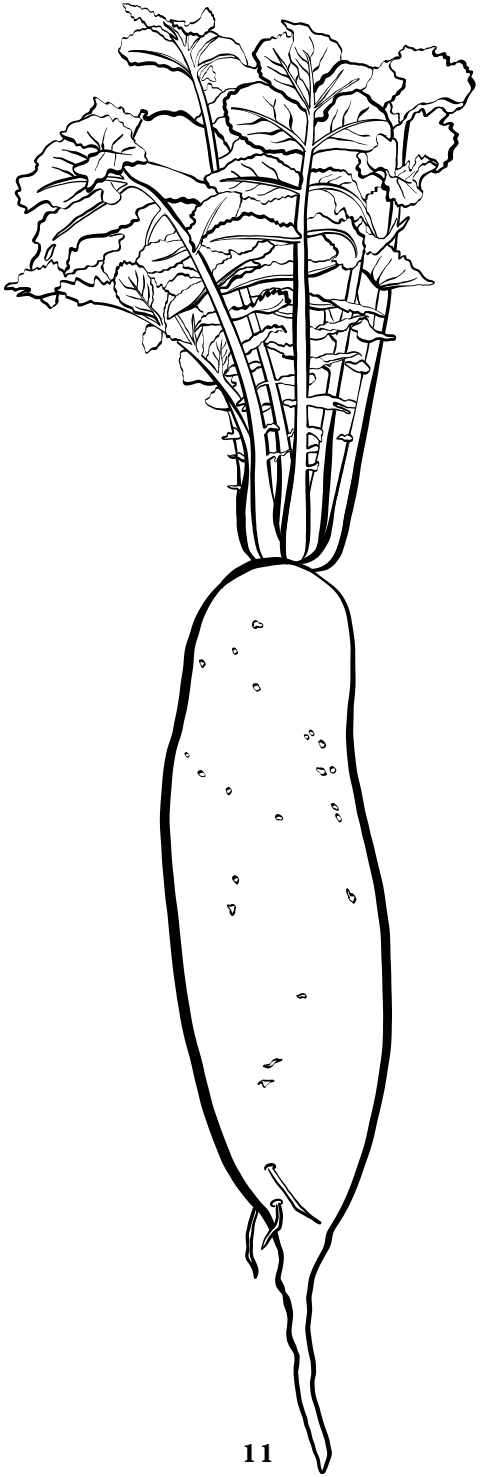
©marieloic.com

D

Daikon

Le daikon est un légume de la famille des radis cultivé depuis plus de 1200 ans au Japon, dont le nom signifie littéralement « grande racine ». Plusieurs variétés existent, même si la plus répandue reste l'aokubi daikon, celle avec un peu de vert sur le légume à la base des feuilles.

source : vivrelejapon.com



©marieloic.com

E

Endive

C'est un légume neuf ! Sa culture n'a été mise au point qu'en 1850 par le jardinier-chef de la Société d'Horticulture belge, un certain M. Bréziers. En cave et pendant l'hiver, il serre de petits monticules de terre autour de quelques pieds de chicorée sauvage. Quelques semaines plus tard, il obtient une salade en forme de fuseau, avec de larges feuilles pâles : la chicorée dite witloof (ou feuille blanche en flamand) est née !

source : lesfruitsetlegumesfrais.com

©marieloic.com

F

Fenouil

Dès l'Antiquité, le fenouil était utilisé comme condiment. Le fenouil doux commence à être cultivé en Toscane vers la fin du Moyen Âge. Popularisé par Catherine de Médicis, il est devenu l'un des légumes préférés des Italiens. Claude Mollet, jardinier d'Henri IV et de Louis XIII l'acclimate aux potagers royaux. On le trouve encore aujourd'hui à l'état sauvage sur les côtes méditerranéennes.

source : lesfruitsetlegumesfrais.com

©marieloic.com

G

Gombo

Calou, Gombo (Guyane) Okra (pourtour méditerranéen) Cay-boung-vang (Asie) Bendi (Malaisie). Les Anglais l'appellent aussi « doigts de dame », allusion à la forme du fruit. Son origine est incertaine. On sait qu'il était déjà cultivé en Égypte il y a plus de 2000 ans et il est très populaire en Méditerranée orientale, Inde, Asie du Sud-Est, États-Unis et Caraïbes.

source : herbier-guyane.ird.fr

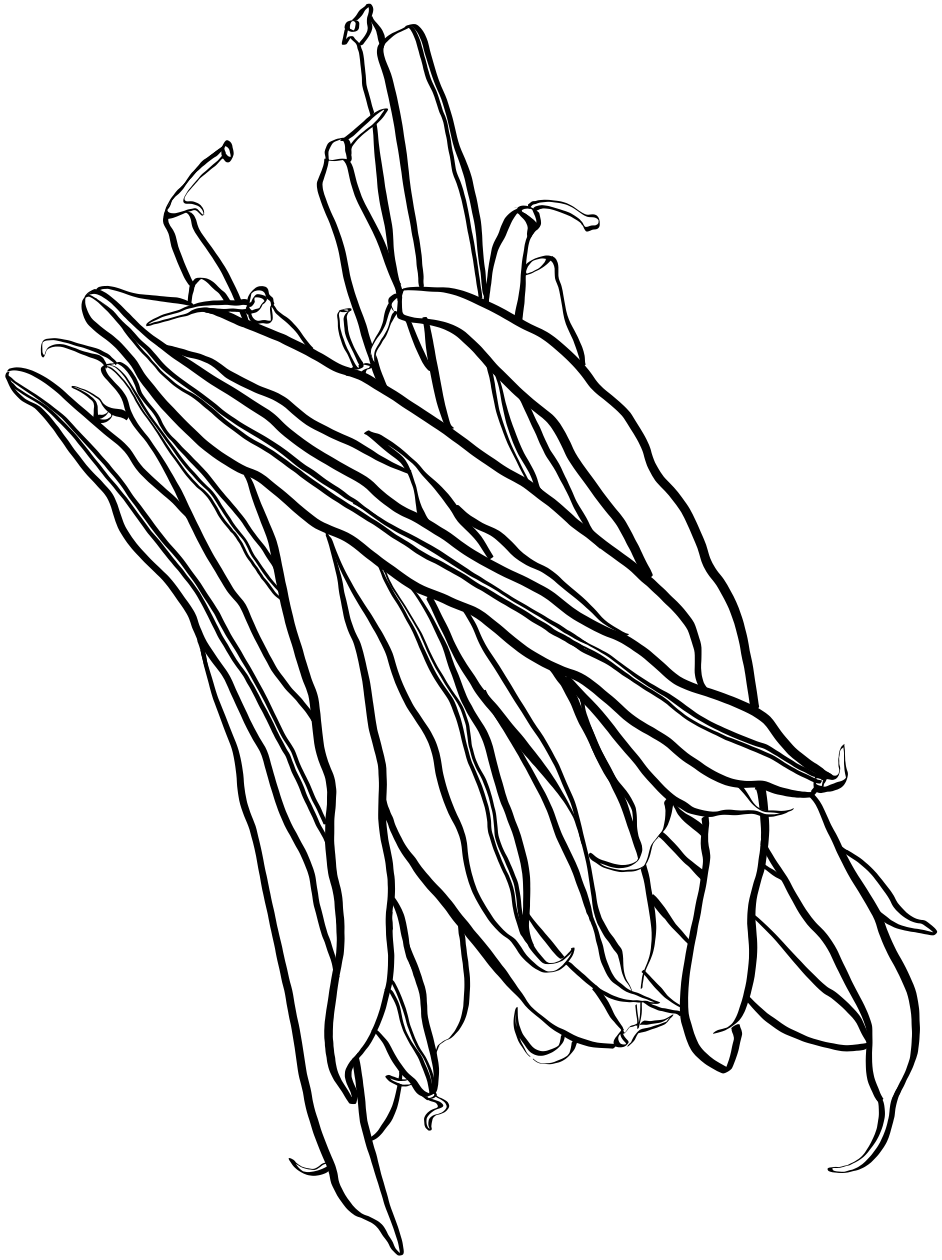
©marieloic.com

H

Haricot vert

Originaire du Nouveau Monde, le haricot vert était déjà cultivé au Pérou et au Mexique voici plusieurs millénaires. Son nom viendrait d'ailleurs de l'appellation aztèque « ayacolt ». C'est Christophe Colomb qui découvrit le haricot à Cuba, mais ce légume n'eut pas un succès immédiat. Ce sera Catherine de Médicis qui imposera le haricot à la Cour.

source : lesjardinslaurentiens.com



©marieloic.com

I

Igname

Igname est un nom vernaculaire désignant en français plusieurs espèces de plantes. Il est cultivé dans toutes les régions tropicales du globe pour leurs tubercules riches en amidon. « Igname » se traduit par « yam » en anglais. Cela vient d'une racine africaine « nyam » qui signifie « manger » et que l'on retrouve dans plusieurs langues africaines : « yamyam » en haoussa, « nyama » en zoulou. Les Peuls disent « ngare nyame» pour dire « venez manger » tandis que les Sérères diront « gari nyam » pour le même usage.

source : wikipedia.org

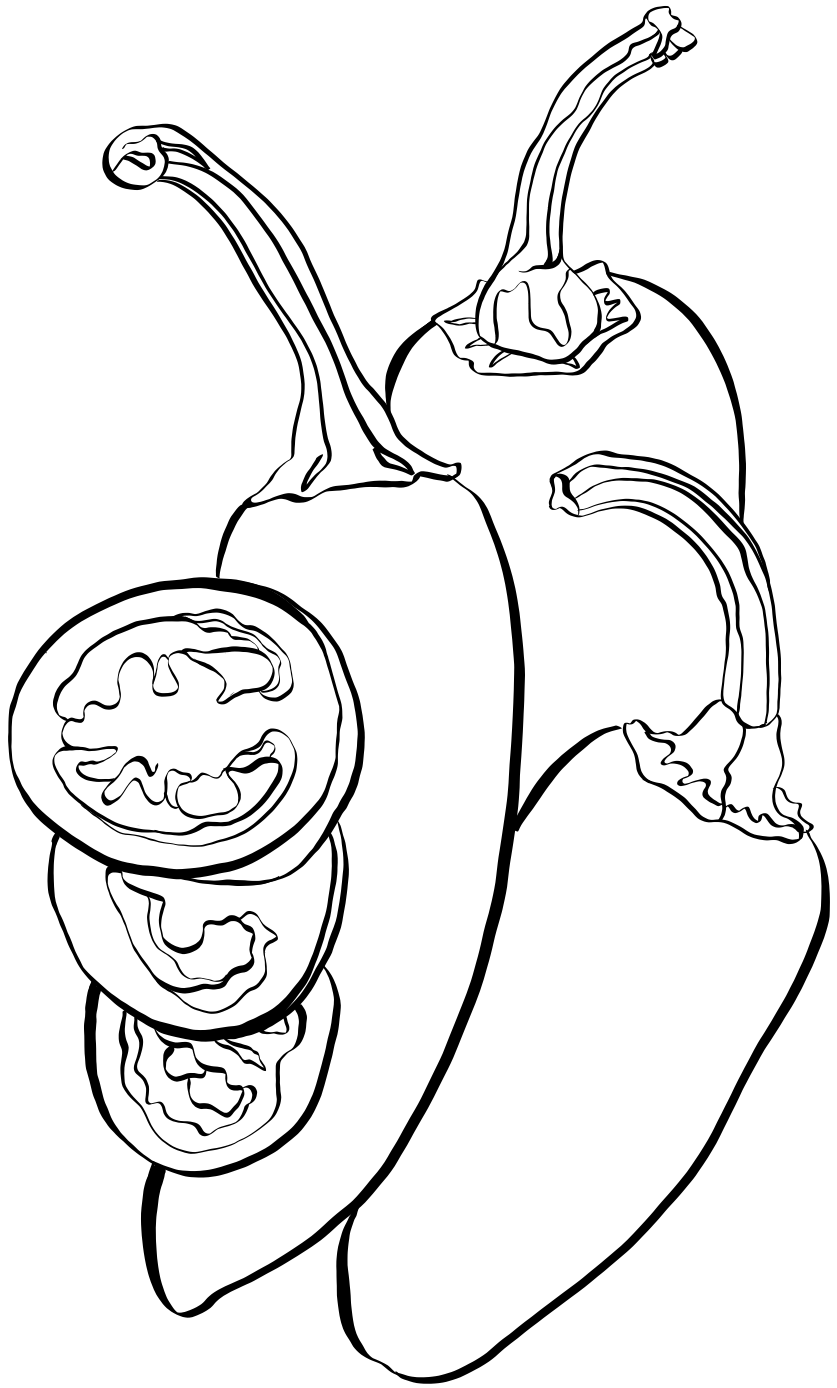
©marieloic.com

J

Jalapeño

On le pense originaire du Brésil. Au Mexique, à Tehuacan, on le cultivait déjà 7500 ans av. J.-C. Ce fut l'une des premières plantes à être cultivées en Amérique du Sud, il y a 7000 ans. On utilisait les piments pour leurs propriétés médicinales, comme condiment ou comme légume. Les piments furent introduits en Europe à la fin du XV^{e} siècle, à la suite des voyages de Christophe Colomb. Découvert par les Espagnols à Saint-Domingue, le piment deviendra rapidement « l'épice du pauvre ».

source : lesjardinslaurentiens.com



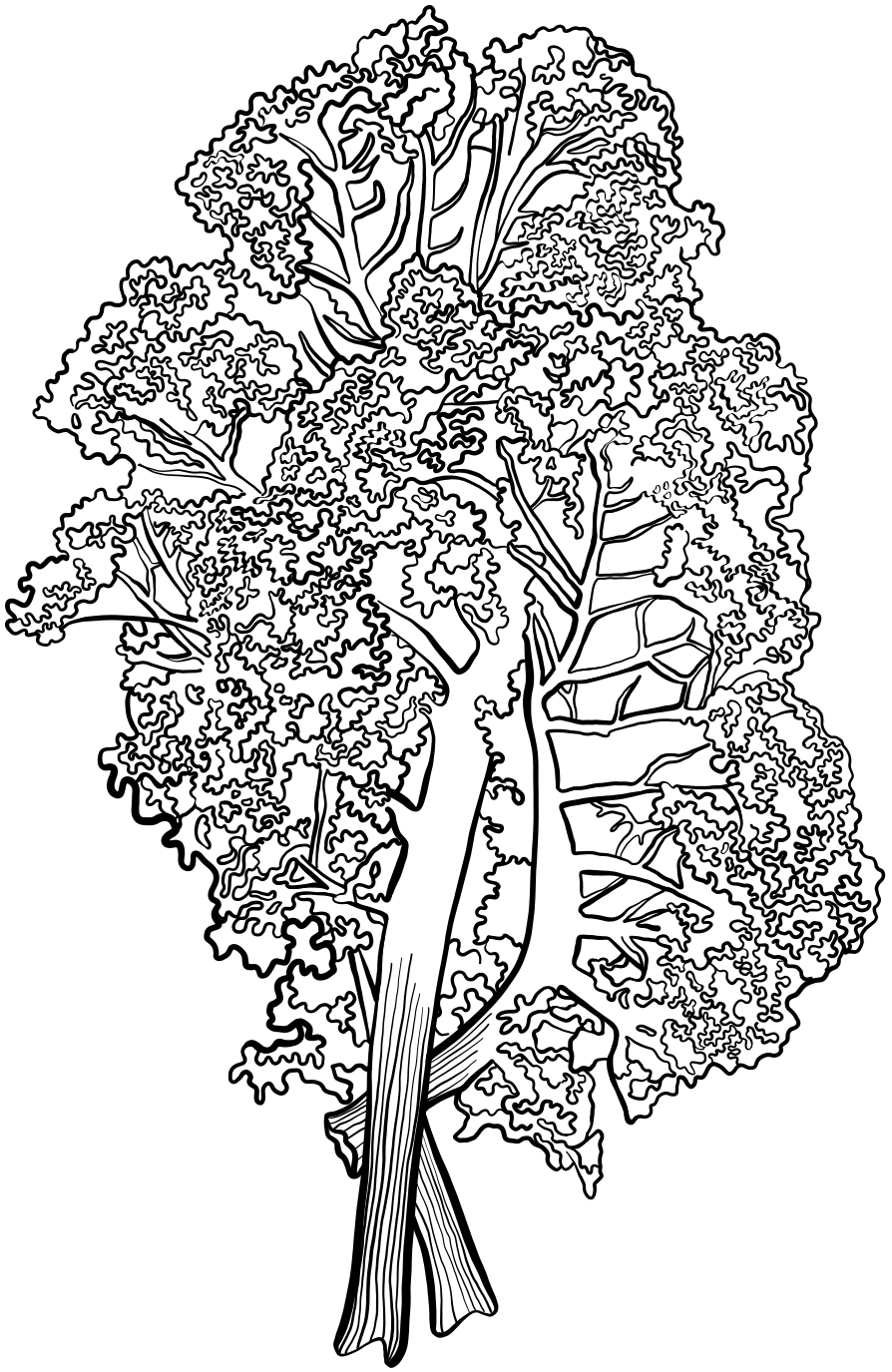
©marieloic.com

K

Kale

Originaire du pourtour méditerranéen, il était l'un des légumes feuilles les plus cultivés en Europe jusqu'à la fin du Moyen Âge. Sa grande résistance au froid et aux maladies était très appréciée des paysans. Le chou kale tomba ensuite dans l'oubli. Il ne cessa cependant jamais d'être cultivé dans le nord de l'Europe en Écosse, en Allemagne, en Hollande et en Scandinavie. Au cours du XVII^{e} siècle, il arriva sur le continent américain.

source : blog.fermedesaintemarthe.com



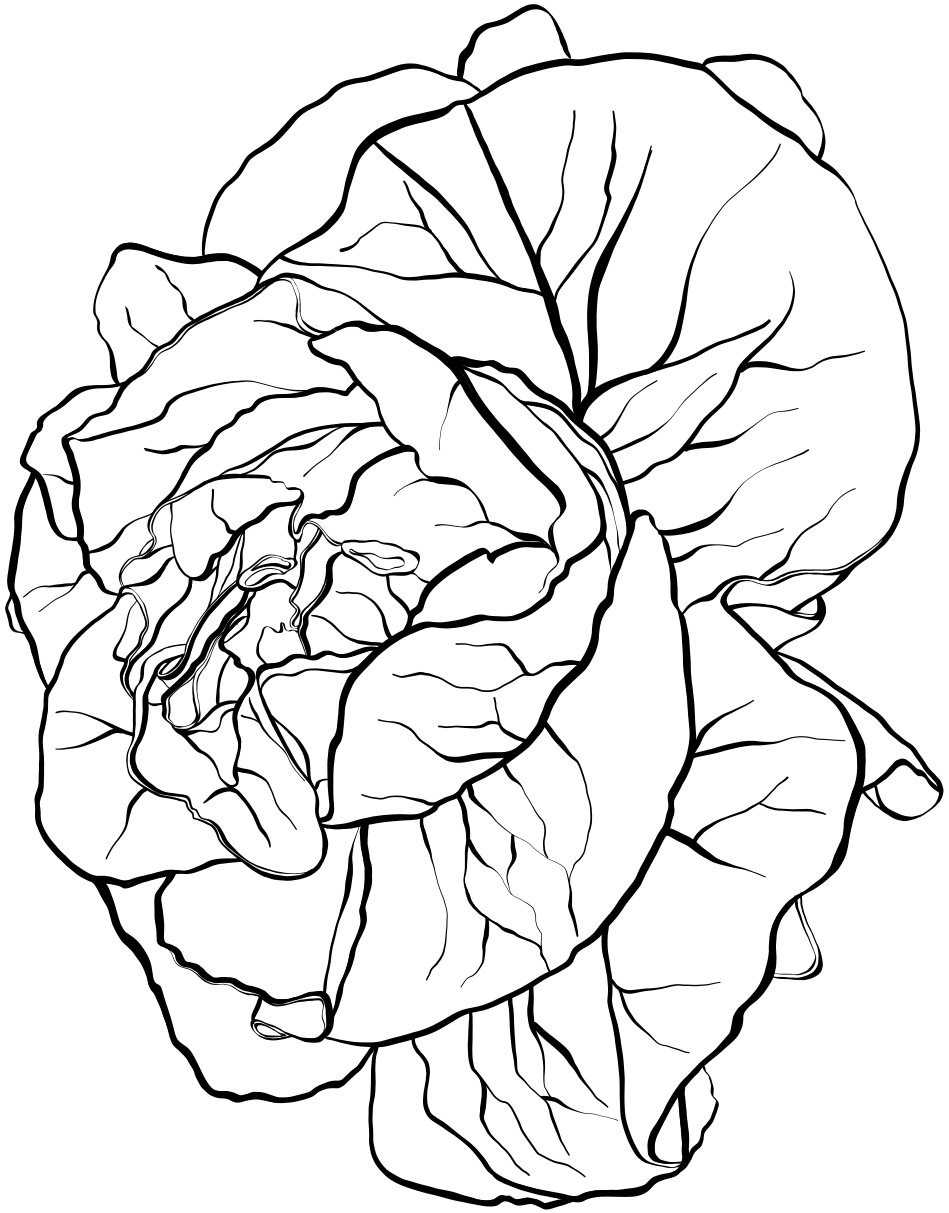
©marieloic.com

L

Laitue

La laitue proviendrait de formes sauvages originaires des montagnes du Kurdistan. Si elle est loin d'être le premier légume cultivé (il n'y a pas de mot sanscrit ou hébreu pour la désigner), elle est produite et consommée au cours du premier millénaire avant notre ère. Hérodote la cite ainsi dans la Table des rois de Perse en -550.

source : lesfruitsetlegumesfrais.com



©marieloic.com

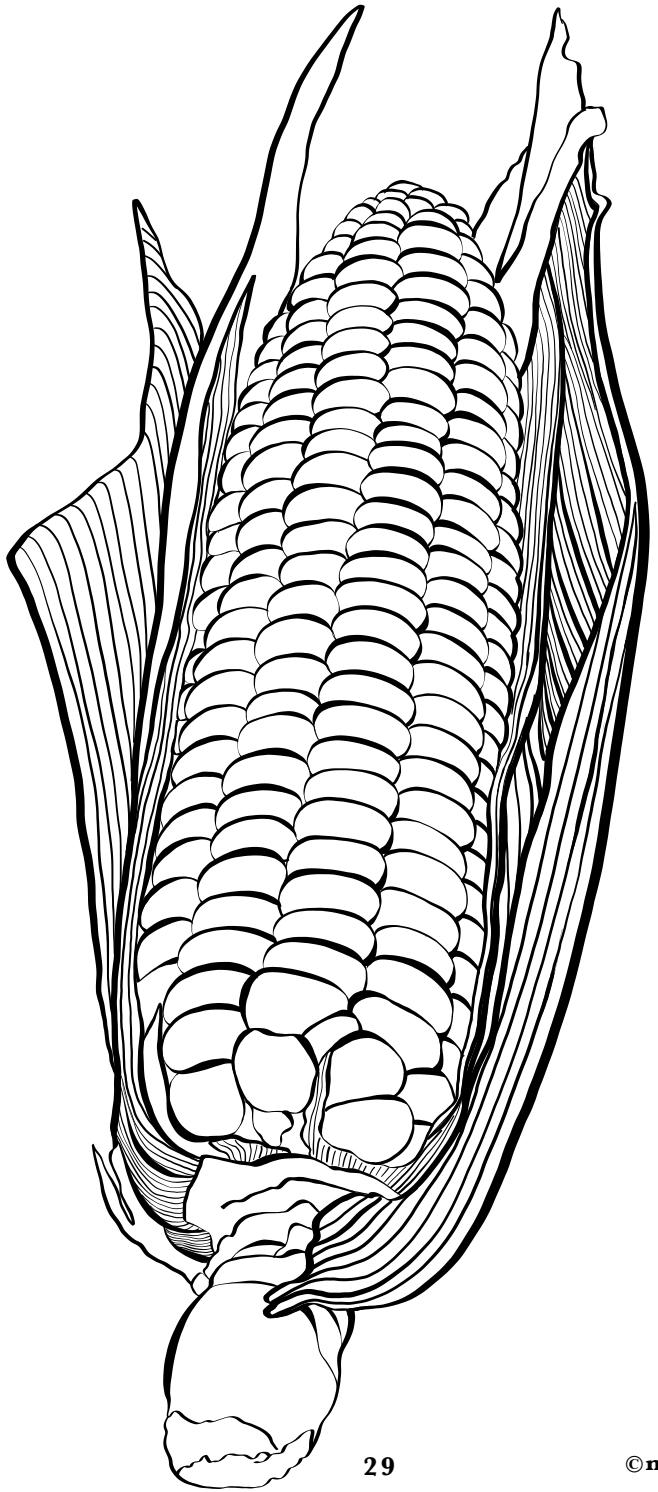
M

Maïs

aussi appelé « Blé d'Inde » au Québec

L'origine du maïs est l'Amérique centrale, où ont été découverts des maïs « fossiles » datant de 7000 ans. Jacques Cartier rapporte qu'en 1535, Hochelaga, la future ville de Montréal, se trouvait au milieu des champs de maïs. Les Olmèques, Mayas et Aztèques, des peuples du centre de l'Amérique, étaient très dépendants du maïs ; ils le cultivaient avec de la courge. Certains Nord-Amérindiens le connaissaient aussi, et c'est d'ailleurs d'eux que nous vient le pop-corn.

source : futura-sciences.com



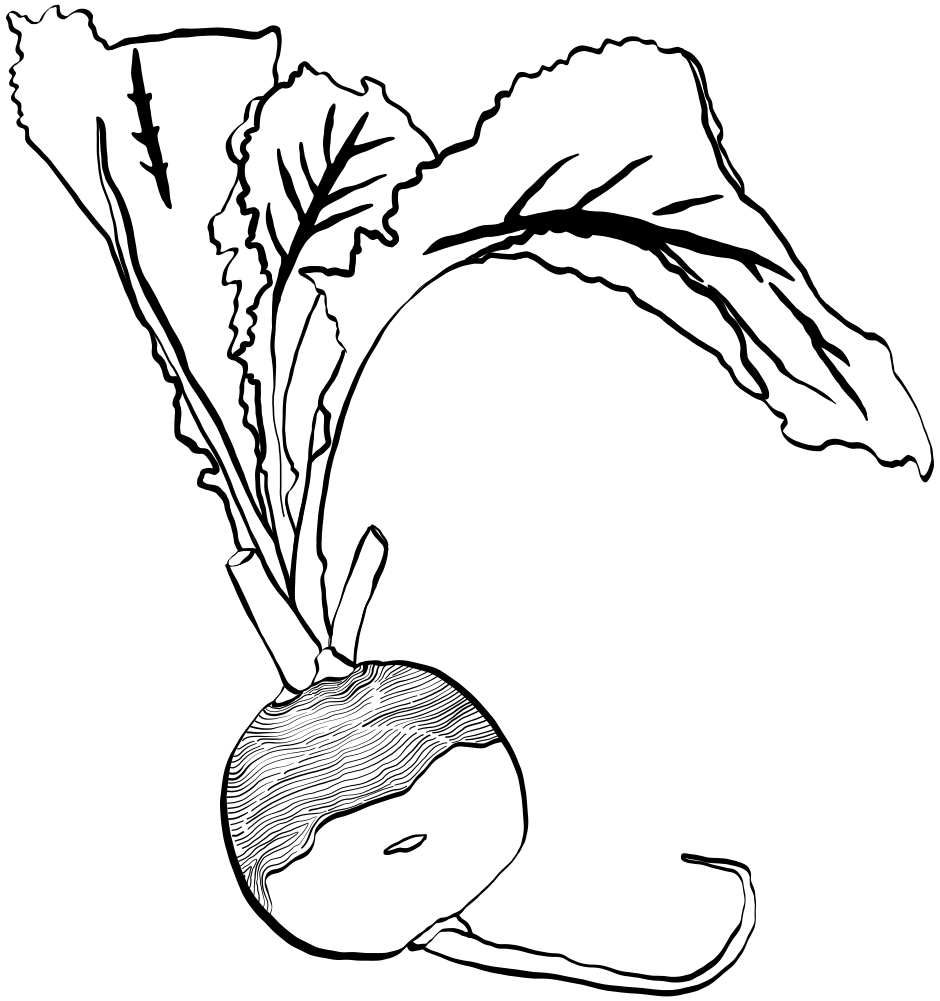
©marieloic.com

N

Navet

On affirme généralement que le navet vient du bassin méditerranéen. Toutefois, plusieurs plantes potagères appartenant à la même espèce sont originaires de la Chine. Les Grecs et les Romains connaissaient de nombreuses variétés de navet. Le terme « navet » est apparu au XIII^{e} siècle d'abord sous la forme « naviet » ; il vient de l'ancien français « nef ». Le navet sera introduit en Amérique par Jacques Cartier en 1541. Avec la laitue et le chou, ce sera le premier légume du vieux monde à être cultivé en Nouvelle-France.

source : lesjardinslaurentiens.com



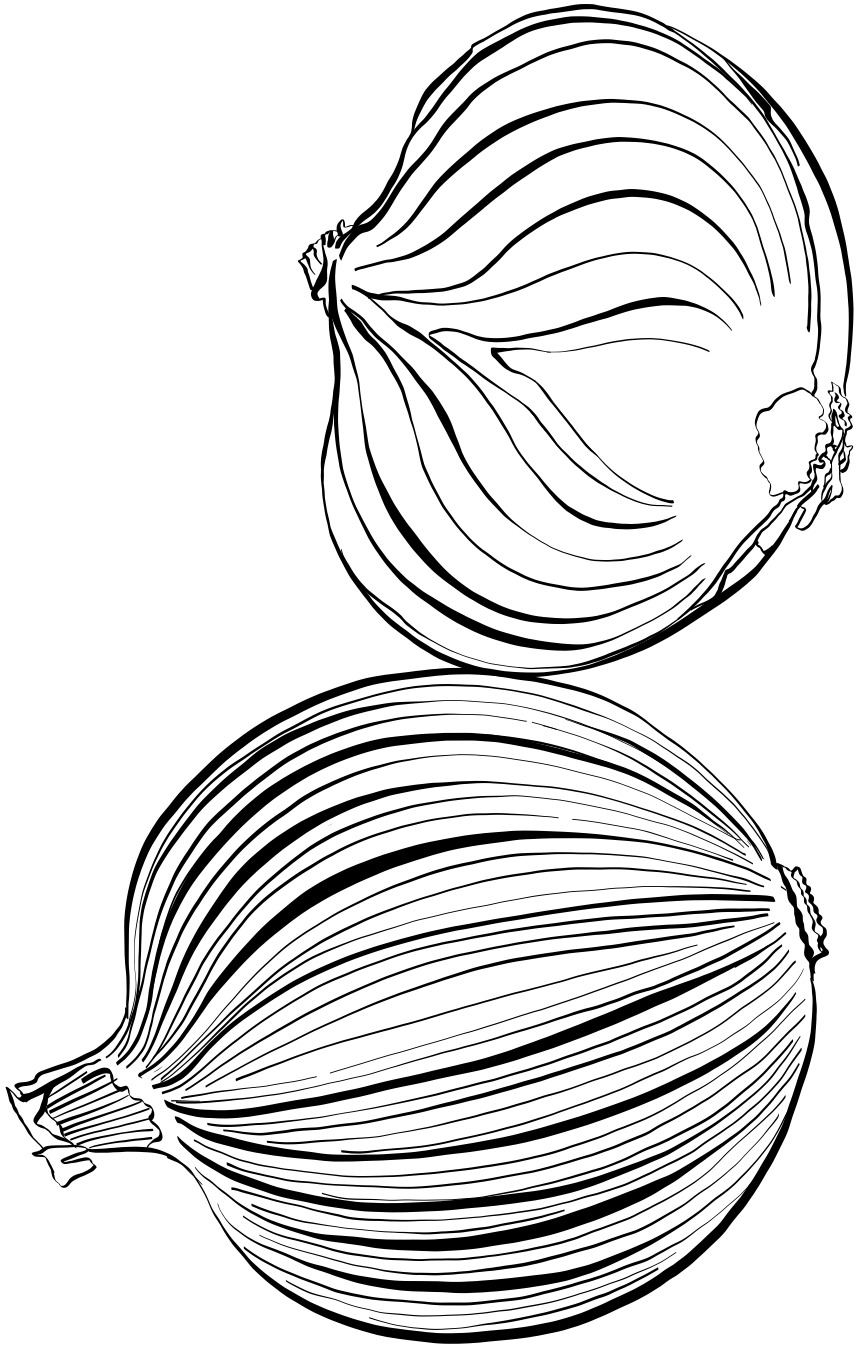
©marieloic.com

O

Oignon

Bien qu'on n'ait pas découvert l'ancêtre sauvage de l'oignon, son premier centre de domestication pourrait être le Sud-ouest asiatique où il est cultivé depuis plus de 5000 ans. Il est très apprécié des Égyptiens, surtout crus. On en fait mention dans des textes de l'Égypte antique datant de plus de 4000 ans, ainsi que dans la Bible. Le terme « ognon » apparaît dans la langue française en 1 273. La forme définitive, « oignon », apparaîtra au XIV^{e} siècle.

source : lanutrition.fr



©marieloic.com

P

Poireau

Le poireau proviendrait du Moyen-Orient, mais ses origines restent floues. Il était déjà cultivé dans l'Égypte ancienne où il symbolisait la victoire : le pharaon Kheops en offrait à ses meilleurs guerriers. Il fut introduit en Grande-Bretagne par les Romains. Lors d'une guerre, les soldats gallois en avaient planté dans leurs chapeaux comme signe de reconnaissance. Cela leur valut la victoire. C'est ainsi qu'il devint le symbole du pays de Galles. Au Moyen Âge, il était souvent utilisé dans les soupes appelées « porées », d'où son nom actuel.

source : lesfruitsetlegumesfrais.com

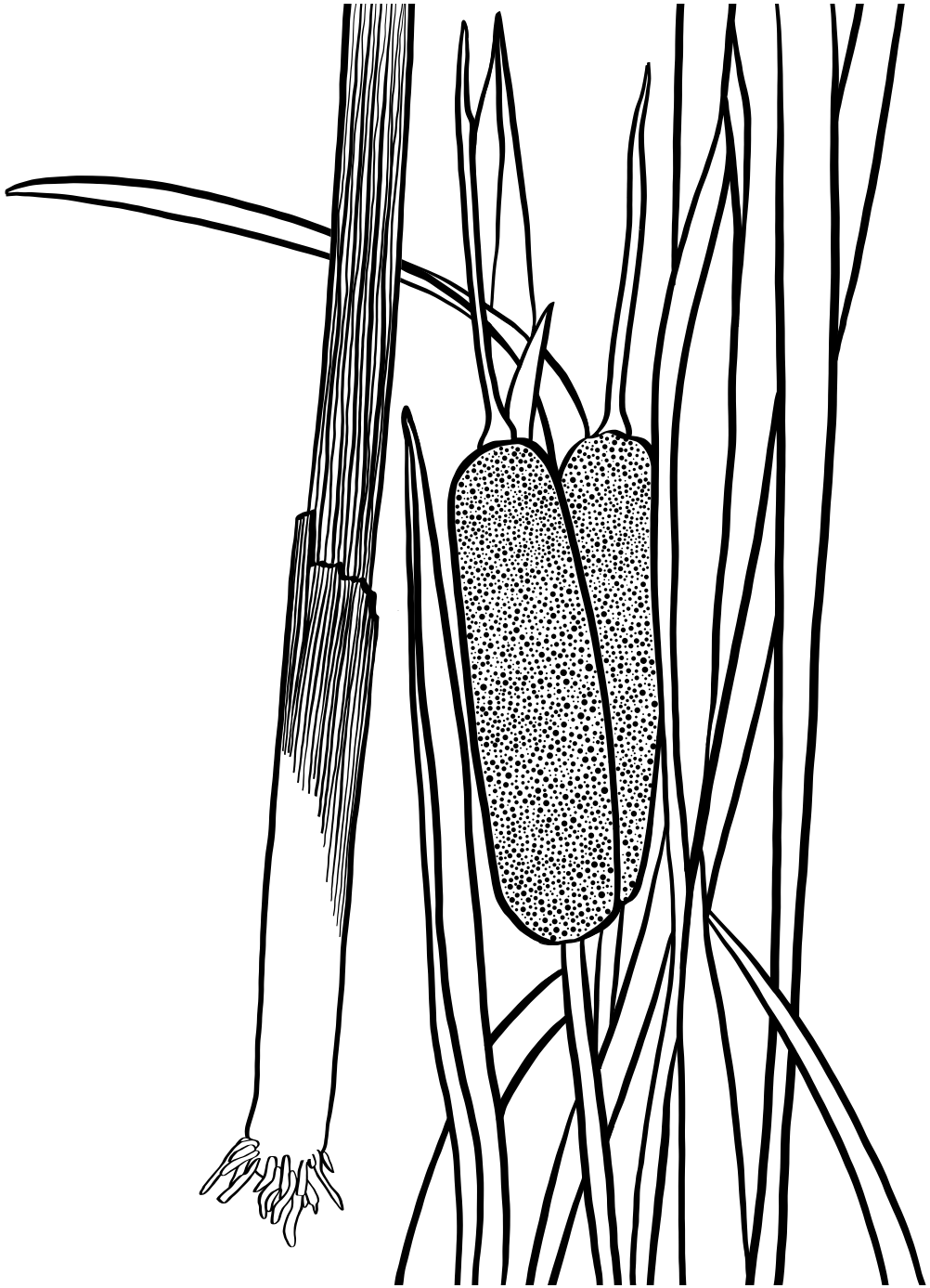
©marieloic.com

Q

Quenouille

La quenouille est le nom courant donné à la massette au Canada. Les peuples autochtones utilisaient les rhizomes séchés et pulvérisés comme farine sucrée pour faire du pain, des crêpes ou autres. Les jeunes poussent du printemps peuvent être bouillies et servies comme un légume. La quenouille est presque entièrement comestible. Elle s'avère donc un bon aliment de survie en forêt!

source : steemit.com/@ancolie



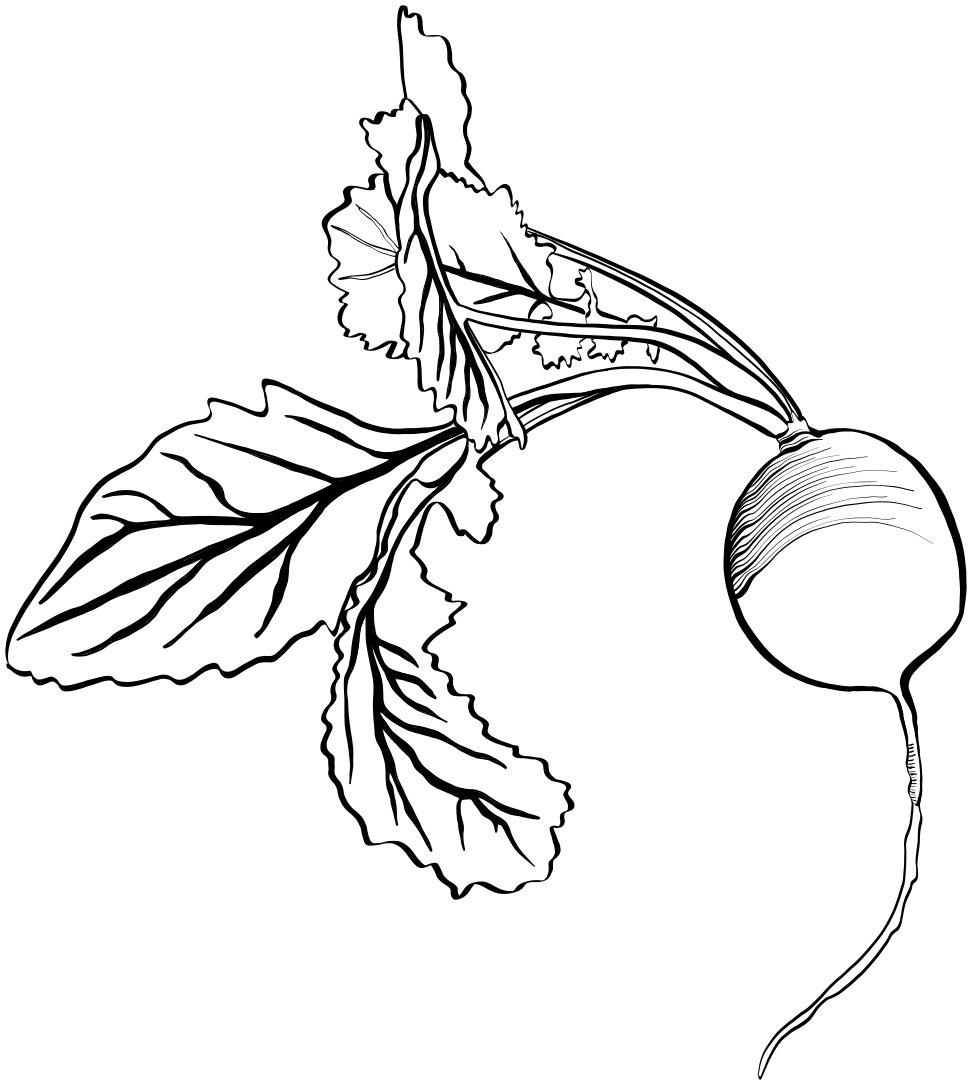
©marieloic.com

R

Radis

Les radis étaient probablement connus, dès l'époque néolithique. On pense qu'ils proviennent d'Extrême-Orient : on en trouve trace dans un écrit chinois remontant au XI^e siècle avant notre ère. Le radis noir est le plus ancien. Les anciens Égyptiens étaient amateurs de radis. Il faut attendre le 16^e siècle pour découvrir le radis noir en France et encore 200 ans pour commencer à le consommer. C'est au XVIII^e siècle qu'apparaît le petit radis rond et rouge que l'on connaît aujourd'hui. Le radis a été introduit en Amérique dès les premières années de la colonisation.

source : lesjardinslaurentiens.com



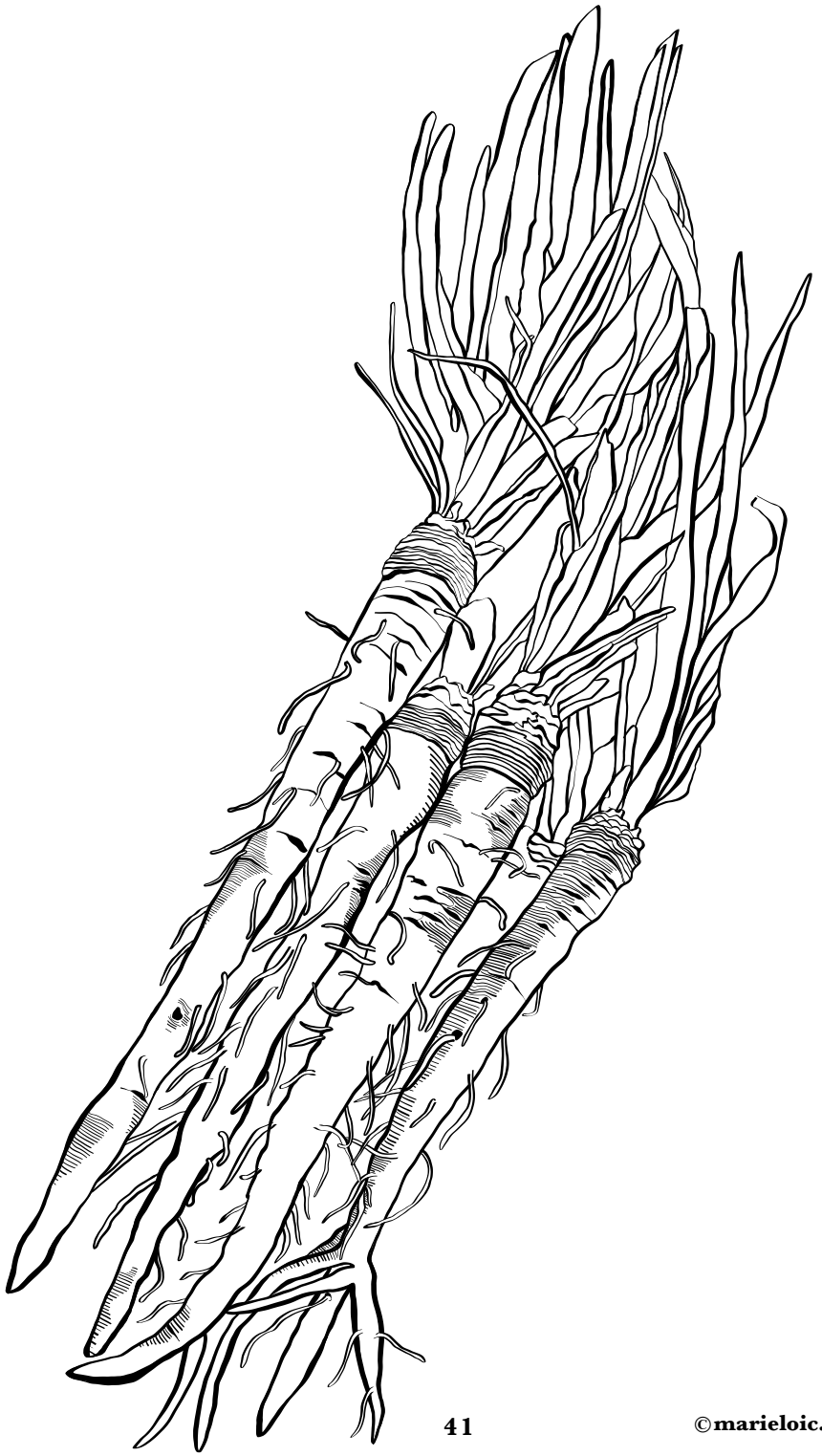
©marieloic.com

S

Salsifis

Le salsifis et la scorsonère seraient originaires du sud de l'Europe ou d'Afrique du Nord. Les Grecs et les Romains les considéraient comme des plantes médicinales plutôt que comme des légumes. Il semble qu'elles aient longtemps été récoltées à l'état sauvage et ne soient apparues dans les potagers d'Europe que vers le XV^e^ ou du XVI^e^ siècle. Dès la fin du XVI^e^ siècle, la consommation de salsifis commençait à diminuer au profit de la scorsonère, plus productive, moins fibreuse et plus facile à peler.

source : lefigaro.fr



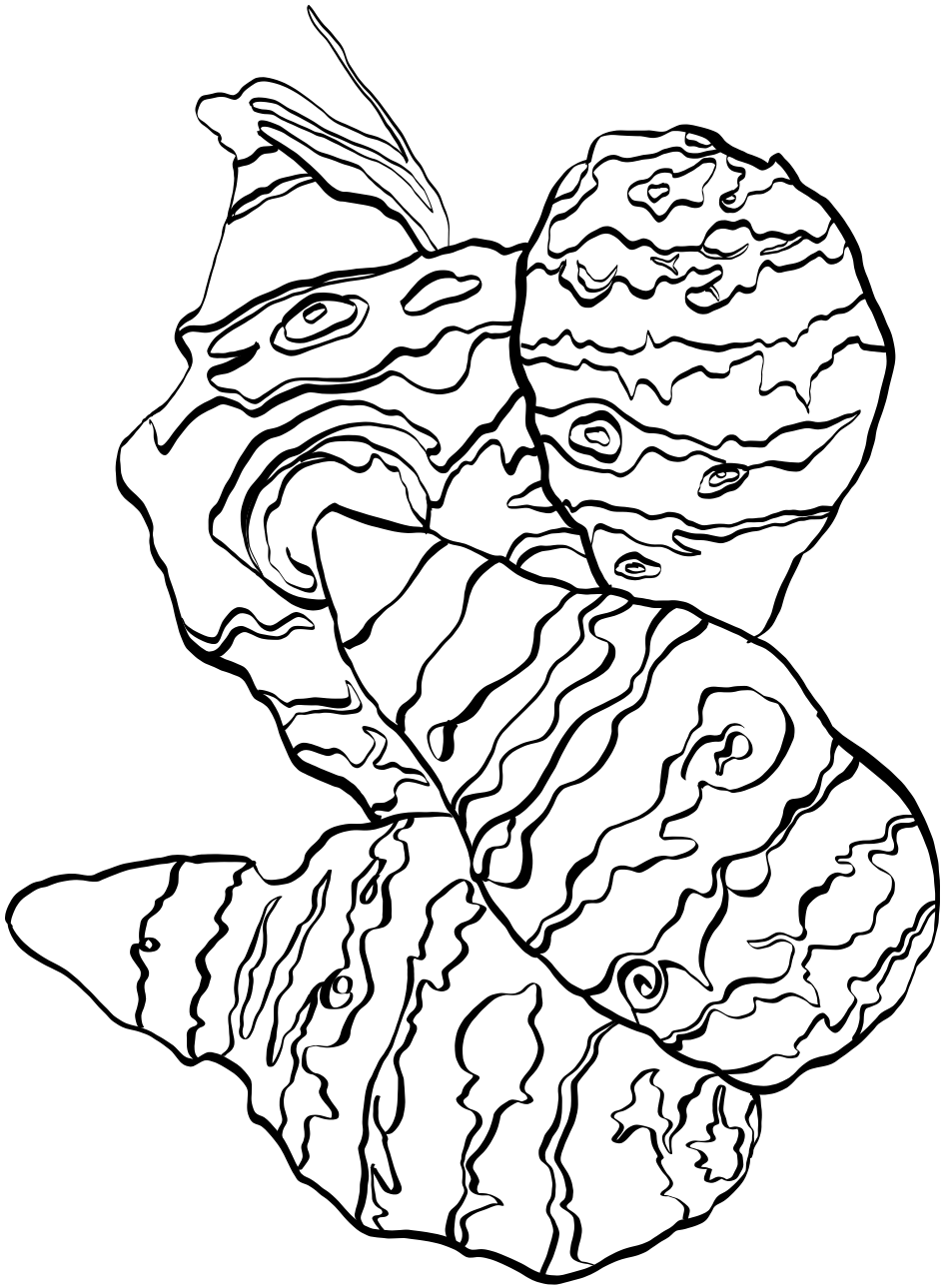
©marieloic.com

T

Topinambour

Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord, où il était cultivé par des tribus amérindiennes bien avant l'arrivée des Européens. L'explorateur français Samuel de Champlain le découvre en 1605 lors de ses expéditions dans la Nouvelle France. L'avocat et voyageur Marc Lescarbot, qui embarque en 1606 à La Rochelle atteint Port-Royal où Champlain lui fait découvrir le tubercule qu'il décrit comme « une sorte de racine, grosse come naveau ou truffe » — d'où son autre appellation « Truffe du Canada ». Il en rapporte en France en 1607.

source : wikipedia.org



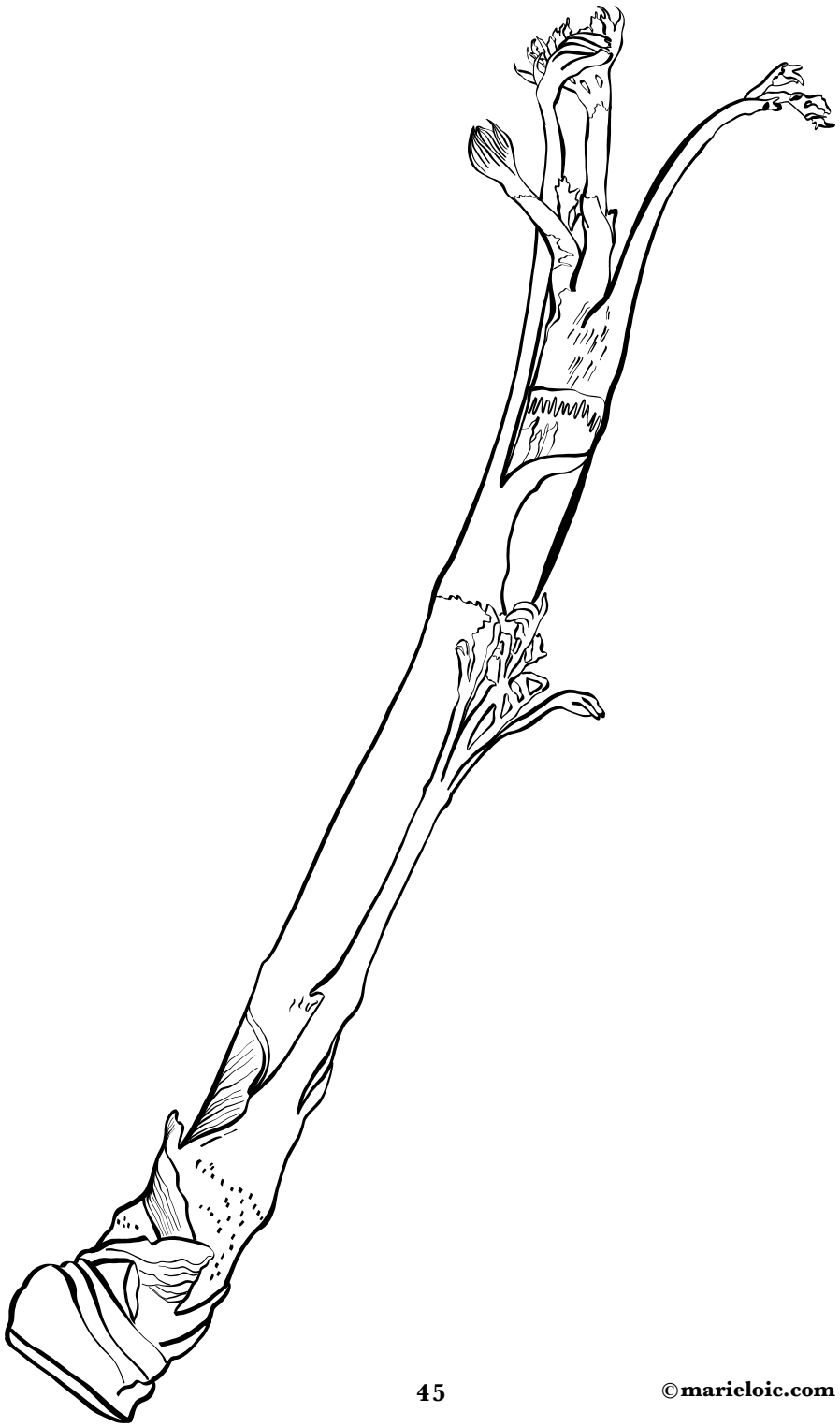
©marieloic.com

U

Udo

C'est une sorte de légume de montagne (sansaï) de la saison du printemps. Son origine est exclusivement japonaise, on ne peut pas le trouver en France. Comme l'asperge, il existe deux types d'udo : le vert et le blanc (en fonction de la manière dont ils ont été cultivés, sur terre ou sous terre). La saveur particulière de l'udo, très forte et amère, est appréciée comme le goût du printemps. On l'utilise pour la tempura, la salade japonaise (aé-mono), etc.

source : cuisine-japonaise.com



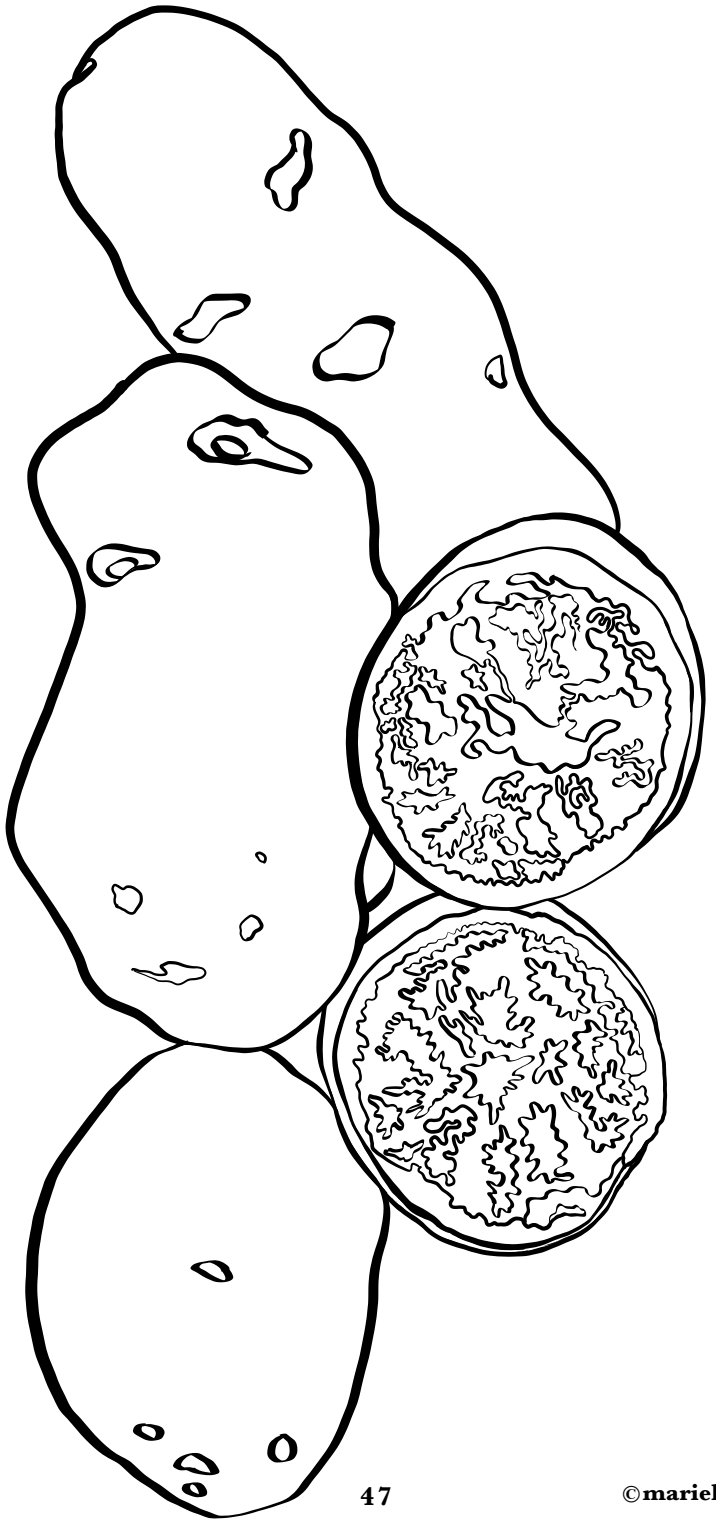
©marieloic.com

V

Vitelotte

La vitelotte noire ou vitelotte, appelée aussi « truffe de Chine », est une variété de pommes de terre françaises traditionnelle qui a la particularité d'avoir une peau et une chair violettes. L'origine de la vitelotte est inconnue, mais probablement ancienne. Le terme lui-même est attesté en 1812. Dans les Mémoires d'agriculture, publiées à Paris en 1817 par la Société royale et centrale d'agriculture, la vitelotte est citée comme l'une des six « espèces » de pommes de terre connues aux halles de Paris, avec la hollande, la jaune, la grise, la violette et la patraque.

source : wikipedia.org



©marieloic.com

W

Wakamé

Originaire d'Asie, le wakamé est récolté depuis des millénaires au Japon et en Corée. Cette algue brune comestible est appréciée pour sa texture, son léger goût iodé et sa composition nutritionnelle. Source de minéraux, de vitamines et de caroténoïdes, le wakamé a aujourd'hui conquis les côtes d'Europe, d'Amérique du Nord et de l'Australasie.

source : dieti-natura.com

©marieloic.com

X

Xuxu

Le Xuxu est aussi appelé Chayotte, « Christophine », « Chouchou », « Chow Chow », « Mirliton ». Il est originaire du Mexique et est couramment cultivé dans les Antilles françaises. Le xuxu, dont le goût est à mi-chemin entre la courgette et la pomme de terre se cuisine, comme les pommes de terre, en salade, en gratin ou en friture. Avant d'éplucher les xuxus, il est préférable de mettre des gants, car la sève est corrosive et peut irriter certaines peaux.

source : homejardin.com

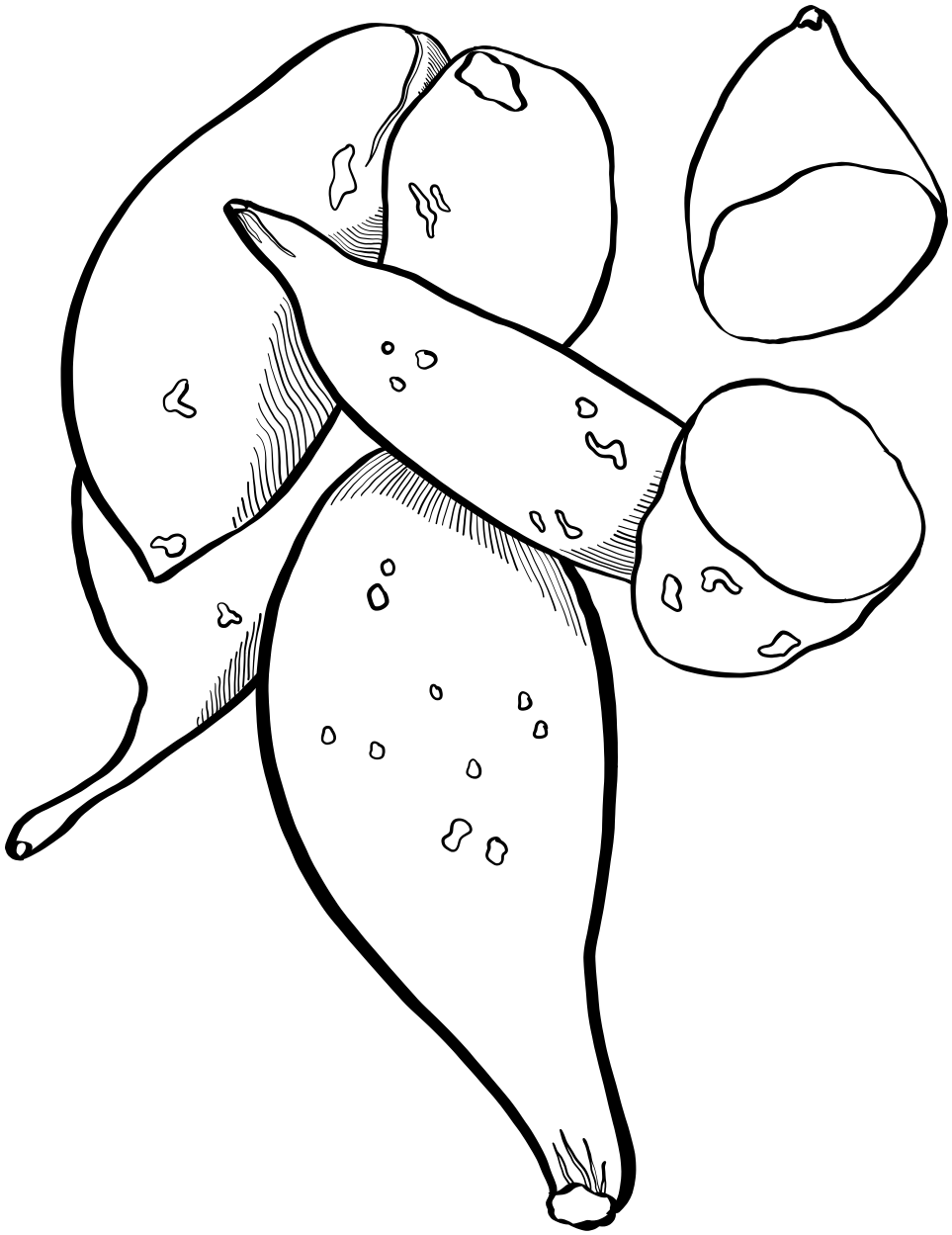
©marieloic.com

Y

Yakón

La Poire de terre, ou Yacón, est une plante vivace tubéreuse de la famille des Astéracées, originaire d'Amérique du Sud, parfois cultivée pour ses tubercules comestibles croquants et au goût sucré. C'est un proche parent du tournesol et du topinambour. Elle fut importée en France au 19e siècle, mais le goût de ses tubercules n'a pas rencontré le succès escompté à l'époque.

source : desjardins-inspirations.fr



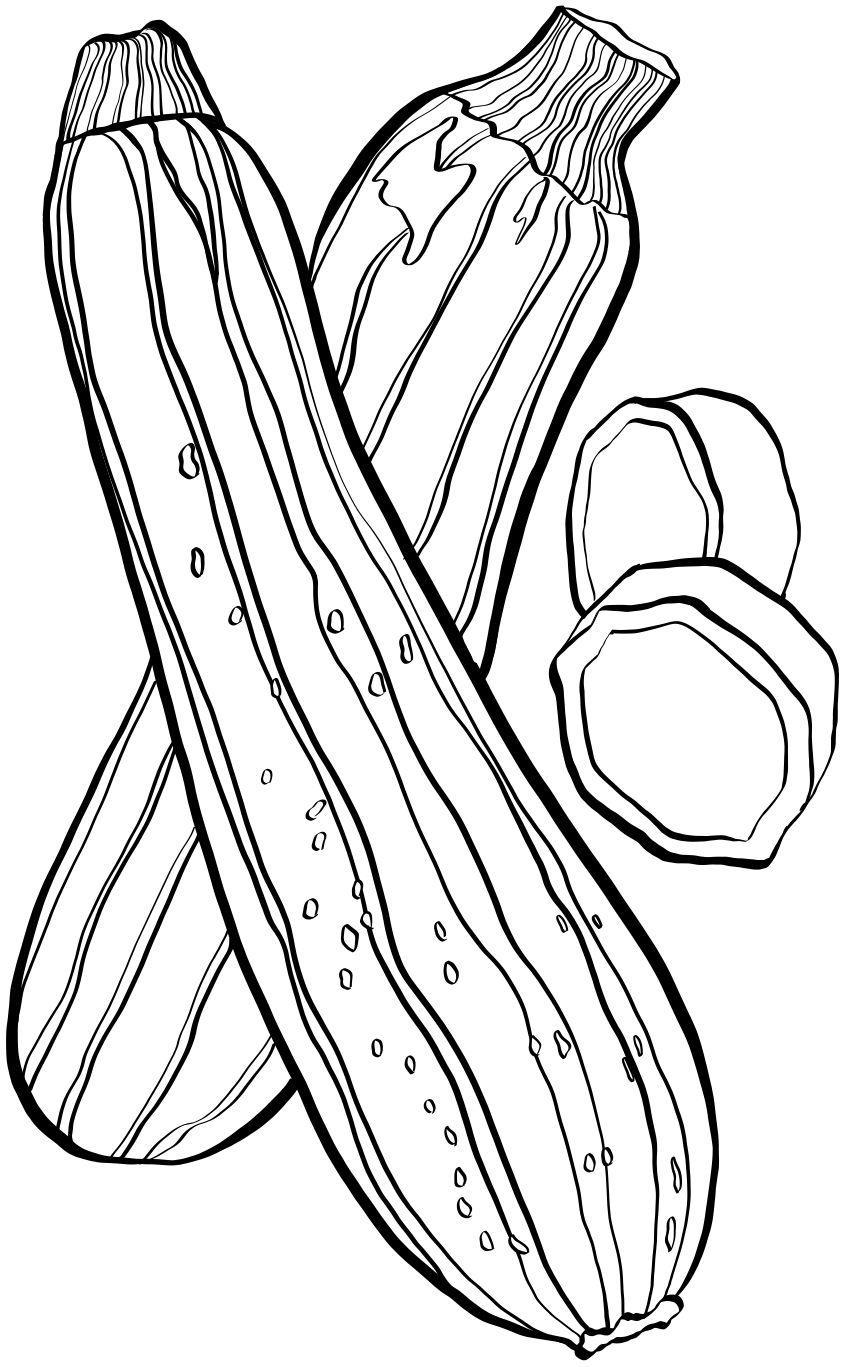
©marieloic.com

Z

Zucchini

Dans les pays francophones on dénomme le fruit de cette plante par « courgette », car elle est plus allongée et plus petite, qu'une « courge ». Aux États-Unis, en Australie, en Allemagne, au Canada, elle se nomme également zucchini. Les courges sont consommées depuis 10 000 ans; les Indiens cultivaient la courge pour ses graines, car elle contenait alors très peu de chair. À travers les siècles, des variétés ayant plus de chair et une saveur plus fruitée ont été développés, et elles étaient cultivées avec le maïs et les fèves par les Astèques, les Incas et les Mayas, peuples de l'Amérique latine.

source : lesjardinslaurentiens.com



©marieloic.com

Adresses des articles cités dans l'abécédaire

Artichaut : fr.wikipedia.org/wiki/Artichaut
Betterave : fr.wikipedia.org/wiki/Betterave
Carotte : fr.wikipedia.org/wiki/Carotte
Daikon : www.vivrelejapon.com/a-savoir/a-vos-baguettes/daikon-radis-blanc-japonais
Endive : www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/salades/endive/coin-des-curieux
Fenouil : www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-feuilles/fenouil/coin-des-curieux
Gombo : herbier-guyane.ird.fr/initier-botanique/plantes-en-vrac/fruits-et-legumes/gombo/
Haricot vert : www.lesjardinslaurentiens.com/haricots_histoire
Igname : fr.wikipedia.org/wiki/Igname
Jalapeño : www.lesjardinslaurentiens.com/piments_histoire
Kale : blog.fermedesaintemarthe.com/histoire-de-chou-kale
Laitue : www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/salades/laitue/coin-des-curieux
Maïs : www.futura-sciences.com/planete/dossiers/botanique-mais-cereale-grains-precieux-2 346/page/2/
Navet : www.lesjardinslaurentiens.com/navets_histoire
Oignon : www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/oignon-et-echalote/petite-histoire-de-loignon
Poireau : www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-feuilles/poireau/coin-des-curieux
Quenouille : steemit.com/nature/@ancolie/la-quenouille-reine-de-nos-plans-d-eau
Radis : www.lesjardinslaurentiens.com/radis_histoire
Salsifis : sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/salsifis/dou-vient-salsifis
Topinambour : fr.wikipedia.org/wiki/Topinambour
Udo : cuisine-japonaise.com/aliments_legumes/udo-plante-sauvage-comestible
Vitelotte : fr.wikipedia.org/wiki/Vitelotte_noire
Wakamé : www.dieti-natura.com/plantes-actifs/wakame
Xuxu : www.homejardin.com/xuxu/sechium-edulis.html
Yacòn : www.desjardins-inspirations.fr/la-poire-de-terre-un-tubercule-oublie/
Zucchini : lesjardinslaurentiens.com/courgettes_histoire.html

©marieloic.com