



© All rose de Lautrec



© Christian Adam

## La grande famille des Allium

**Vaste programme que celui de rendre une petite visite chez la famille des Allium ! Mais nul doute que tous sont des inconditionnels en rayon, proposés pour la plupart tout au long de l'année.**

Le **poireau** est à lui seul un produit phare en rayon car la France en produit 200 000 t par an, soit 30% de la production européenne (Europe à 25). Espèce originaire de la région méditerranéenne, probablement du Proche-Orient, elle est largement cultivée dans toutes les zones tempérées. Le poireau était déjà très connu sous l'empereur romain Néron surnommé le "porrophage" du fait d'en consommer de grandes quantités pour s'éclaircir la voix. Plante herbacée bisannuelle de la famille des Alliacées, largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles (pseudo-tiges) consommées comme légumes, il supporte bien le froid de l'hiver et préfère un sol frais,

profond et riche en humus. La récolte intervient de 5 à 7 mois après la plantation tandis que pour augmenter la longueur de la partie blanche, on pratique le buttage. Les poireaux peuvent se conserver en terre, ou en jauge abritée pour pouvoir les récolter par grands froids. En rayon présenter des lots homogènes, en forme et en couleur. Éliminer les feuilles jaunes. Rafrâchir la coupe des feuilles si nécessaire. Humidifier et mettre en chambre froide ou dans un endroit frais. Durée de vie en rayon : 2 jours. Choisir dès le printemps le poireau nantais primeur et dès les premiers frimas, le poireau de Créances qui bénéficie d'un Label Rouge et d'une IGP.

seconde guerre mondiale. 500 producteurs produisent annuellement 35 000 tonnes d'échalotes traditionnelles sur 1 400 hectares.

Le Finistère assure à lui seul 60% de la production européenne. Très exigeante en main d'œuvre comme en technicité, sa culture de manière traditionnelle mobilise tout le savoir faire des producteurs. Issue d'un bulbe planté en terre (et non d'une graine comme pour les oignons), elle est quasiment cultivée à la main. Au goût, sa spécificité est flagrante.

Les variétés cultivées en France se rattachent à deux grands groupes : les échalotes grises, les plus appréciées car plus aromatiques, et les échalotes roses (échalote de Jersey, échalote d'Anjou...). De forme plus ou moins allongée, de couleur plutôt cuivrée, vendue en tresse ou en filet, l'échalote doit être ferme et parée de "tuniques" sèches et brillantes. Une petite cicatrice à la base du bulbe marque les restes du plateau racinaire. Sans aspérité, on est en présence d'un oignon. Vérifier le label "Échalotes Traditionnelles" qui garantit une origine et un produit de terroir cultivé selon un savoir-faire traditionnel. À conserver à l'abri de l'humidité et de la lumière, dans une atmosphère relativement fraîche. Éviter la proximité d'autres produits.

### Toute une palette de couleurs pour l'oignon

L'oignon est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Liliacées, largement et depuis longtemps

### Le poireau primeur a tout pour plaire



© Primeale

Récolté de mai à fin août, le poireau primeur nantais est cultivé le long de la Loire, là où les alluvions de l'ancien lit du fleuve ont créé un sol riche, profond et bien drainant. Ce phénomène concerne un territoire limité, d'un rayon de 30 km autour de Nantes. Les 300 producteurs nantais appliquent un cahier des charges spécifique, authentifiant les critères de calibre, de longueur de blanc, et d'homogénéité de leurs primeurs. Récolté avant maturité, dans sa robe moitié blanche, moitié verte, il est généralement plus délicat que le poireau d'hiver avec un goût de jeunesse, une saveur fraîche et subtile. Ses fibres sont fines et peu agressives. Sa texture est moelleuse et consistante. Très tendre, il se cuit rapidement. À la vapeur ou au micro-onde, en fines juliennes ou émincé, il est idéal pour une cuisine rapide, diététique et printanière.

Source Poireau primeur nantais

### L'échalote préfère la Bretagne et l'Anjou

Présente toute l'année, l'échalote est un légume apprécié par tous les gastronomes du monde. Tantôt considérée comme une espèce à part, tantôt comme une simple variété d'oignon, son nom dérive du latin *ascalonia* (cepa) "(oignon) d'Ascalon" qui



5

© Cérafel Bretagne

n'est autre qu'une ville située dans le territoire actuel d'Israël. En effet, les Francs ont rapporté les échalotes en occident après le siège d'Ascalon, à la fin de la 1<sup>re</sup> croisade. Issue du savoir-faire des producteurs, sa culture s'est développée en Bretagne surtout après la

### L'étiquetage "Échalotes Traditionnelles" est rendu obligatoire

En France, l'ancienne réglementation applicable datant de 1990 réservait aux seules échalotes plantées, dites "de tradition", le droit d'être commercialisées sous le nom "d'échalote". Depuis, les travaux de la recherche agronomique de plusieurs états tels que la France (INRA) ou les Pays-Bas sont parvenus à identifier la graine d'échalote et ont ouvert la voie à un nouveau mode de production d'échalotes à partir de semis. En conséquence un nouvel arrêté a été adopté le 16 janvier 2007. Cette nouvelle réglementation consacre la coexistence de deux modes de production d'échalotes (semées et plantées) dont les qualités nutritionnelles sont similaires. Les producteurs français ont accueilli favorablement l'obligation de différencier le mode de culture des échalotes sur l'étiquetage et sur l'affichage en magasin : "Échalotes Traditionnelles" ou "échalotes issues de semis". Une bonne nouvelle pour les détaillants et leurs clients qui pourront plus facilement repérer sur les marchés le logo "Échalotes Traditionnelles" garantissant la provenance et le mode de culture authentique de cet ingrédient indispensable pour rehausser les saveurs du quotidien.



- 1 - Musicien ail de Lautrec
- 2 - Ciboulette
- 3 - Échalote traditionnelle dansante
- 4 - Poireau Créances
- 5 - Échalote longue
- 6 - Oignon
- 7 et 8 - Allium en fleur
- 9 - Oignon de Roscoff
- 10 - Ail blanc
- 11 - Ciboulette en fleur



cultivée comme plante potagère pour ses bulbes de saveur et d'odeur fortes et/ou pour ses feuilles. C'est à la fois un légume et un condiment précieux, qui possède de multiples propriétés médicinales. Le bulbe de l'oignon est composé des bases épaissies des feuilles s'enveloppant les unes dans les autres. Cultivée comme une annuelle ou bisannuelle (floraison la deuxième année), la plante peut atteindre de 60 à 100 cm, avec des feuilles de couleur verte cylindriques et creuses. Le bulbe est relativement gros, de forme sphérique, parfois plus ou moins aplati. Plante potagère connue de nos jours uniquement sous forme cultivée, dont les premières sont supposées originaires d'Iran d'où elles auraient rapidement gagné le reste de l'Asie et de l'Europe pour devenir un des légumes de base des classes rurales de l'Antiquité.

Parmi toutes les régions de production d'oignon, quelques unes se sont distinguées depuis des temps anciens par une qualité spécifique, issue d'une variété ou d'un type et d'une zone ou d'un terroir. Actuellement trois produits ressortent largement du lot. Le premier concerne l'oignon rosé de Roscoff. Cultivé dans la région de Roscoff depuis le Moyen Âge, il est réputé pour sa richesse en vitamines, son aptitude à la conservation et ses qualités culinaires ; il est conditionné en grappes ou en tresses. Le second concerne l'oignon doux des Cévennes. Cultivé dans quelques cantons des Cévennes gardoises, sur des sols en terrasses situés entre 200 et 700 m d'altitude, il offre d'excellentes qualités culinaires ; cru il est doux et parfumé ; cuit il est fondant avec un goût sucré



très marqué. Quant à l'oignon de Trébons il est cultivé dans les Hautes-Pyrénées depuis le 16<sup>ème</sup> siècle et possède une chair très tendre, douce et très sucrée. Sa conservation est de courte durée.

### Ail blanc, ail rose, ail fumé...

L'ail cultivé (*Allium sativum*) est une plante vivace dont les bulbes, à l'odeur et au goût forts, sont souvent employés comme condiment en cuisine dans de nombreuses recettes. Une tête d'ail se compose de plusieurs caïeux ou gousses d'ail. Selon la tradition, l'ail a la réputation d'éloigner le mal : il repousse les vampires, les zombies et sans doute le diable lui-même. De même on dit que l'ail est anti-aphrodisiaque. Plante herbacée, bulbeuse et vivace assez grande à

nombreuses feuilles engainant le bas de la tige. Elle mesure 30 à 120 cm de hauteur avec un espacement de 10 cm. L'inflorescence est enveloppée d'une spathe en une seule pièce tombant assez rapidement. Les fleurs sont groupées en ombelles. Assez peu nombreuses, elles sont de couleur blanche ou rose et s'épanouissent en été. Le fruit est une capsule à trois loges, mais celle-ci est rarement produite. La racine à bulbe est composée de trois à 20 bulbillons arqués (les caïeux). On la récolte en juillet-août.

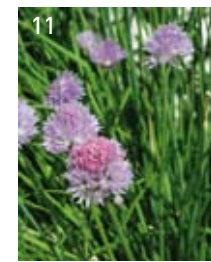


On distingue deux sous-espèces, qui se plantent à des époques différentes de l'année, l'une en automne, l'autre au printemps. Les deux sous-espèces sont respectivement appelées "ail d'automne" et "ail de printemps". Dans les deux cas, la récolte a lieu en juin-juillet. Chacune d'elles comporte ses propres variétés horticoles, en grande partie cultivées dans les régions d'Europe méridionale. Dans le cas de la France, en fonction du terroir où elles sont cultivées et de leur couleur spécifique, ces variétés sont parfois labellisées et rustiques. C'est le cas de l'ail rose de Lautrec (Midi-Pyrénées), de l'ail blanc de Lomagne (Midi-Pyrénées), de l'ail violet de Cadours (Midi-Pyrénées), de l'ail d'Auvergne, l'ail de la Drôme, l'ail de Provence, l'ail fumé d'Arleux (Nord-Pas-de-Calais) et l'ail de Cherruix (Bretagne).

### Ciboule

La ciboule est une plante herbacée vivace de la famille des Alliacées, cultivée pour ses feuilles aromatiques, au goût plus doux que l'oignon et l'échalote, utilisée comme condiment, également connue sous le nom de cive. Elle forme des touffes de 40 cm de haut, ses feuilles sont cylindriques et creuses et d'un vert foncé légèrement bleutées. Les racines un peu renflées en bulbes allongés, sont légèrement asymétriques, blancs ou roses. Existe en deux types de variétés cultivées : la ciboule commune rouge, type le plus courant ou la ciboule blanche, plus hâtive, à saveur moins prononcée. La ciboule peut servir à agrémenter les mêmes plats que la ciboulette, mais on peut aussi l'utiliser avec les soupes et bouillons, les viandes comme le poulet, ou les travers de porc grillés. C'est un ingrédient important de nombreuses cuisines d'Extrême-Orient tandis qu'elle est employée en Russie dans les salades au printemps.

### Ciboulette (botanique)



La ciboulette est une plante aromatique originaire d'Orient de la famille des Alliacées, cultivée pour ses feuilles souvent utilisées comme condiment. C'est la variété d'allium la plus utilisée : vinaigrette, salades, crudités, pommes de terre rissolées, fromage

blanc... Les feuilles fraîches sont utilisées, crues, ciselées, pour aromatiser diverses préparations culinaires. Cuites, elles entrent aussi dans certaines recettes, sauces, omelettes... Elle est commercialisée en frais sous forme de bottillons ou après préparation de type industriel (surgélation, lyophilisation, déshydratation).

### Histoires et croyances sur l'ail

L'ail est originaire d'Asie centrale. Utilisé depuis 5 000 ans, on pense qu'il dérive de l'espèce asiatique *Allium longicuspis* car on a retrouvé des gousses d'ail en argile datant de 3 750 ans avant J-C. Il était largement cultivé en Égypte car une légende raconte que le premier conflit social de l'histoire de l'humanité fut provoqué par la ration d'ail supprimée aux esclaves égyptiens construisant les pyramides. Les Grecs et les Romains lui prêtaient un pouvoir fortifiant et le donnaient à manger à leurs soldats en campagne. Les athlètes grecs en consommaient de grandes quantités, pour son pouvoir fortifiant (les propriétés de vasodilatation, de broncho-dilatation de l'ail revêtent effectivement un intérêt évident pour améliorer les performances sportives).