

# Fiche produit des



## Baselle

### *Nom scientifique*

**Basella rubra.**

### *Autre nom*

Épinard ou brède de Malabar, épinard de Ceylan, épinard de Chine ou épinard indien, baselle de Gambie.

### *Origine / histoire*

Originnaire d'Asie, d'Inde et d'Indonésie.

### *Qu'est-ce que c'est ?*

Plante potagère au bel aspect ornemental et surtout délicieuse lorsqu'elle est consommée crue ou cuite. Dotée d'une grande facilité de culture, elle s'adapte partout, en jardin ou en pot. Elle peut avoir des tiges rougeâtres ou vertes.

### *Comment pousse-t-elle ?*

Plante grimpante vivace qui peut atteindre 10 mètres, à petites fleurs groupées (noires ou blanches). Les feuilles sont comestibles et constituent un substitut de l'épinard. L'espèce est largement cultivée dans les régions tropicales. La baselle apprécie le plein soleil, les endroits chauds et humides dans un sol riche et bien drainé.

### *Production*

Juillet à mars.

## *Bienfaits nutritionnels :*

La baselle contient des protéines, des glucides, du fer, du calcium, ainsi que des vitamines A, B, C et D.



# Baselle

## *Idéal pour*

La baselle fait souvent partie des éléments constitutifs des remèdes contre les problèmes digestifs. Ses composants sont aussi utilisés contre les conjonctivites, la toux et l'urticaire.

## *Comment la consommer ?*

Ses feuilles charnues se consomment cuites, crues ou dans les soupes avec d'autres légumes. La baselle accompagne bien un plat de riz, de semoule de couscous ou se déguste tout simplement mélangée aux pâtes, avec du beurre, du parmesan et du basilic. C'est un légume très apprécié dans la cuisine chinoise et japonaise. La consommer crue permet de conserver ses vitamines et sels minéraux.

## *À quoi peut-elle se substituer ?*

Aux épinards ou à la salade verte.

## *Comment la conserver ?*

Une fois récoltées, les feuilles peuvent se conserver quelques jours au réfrigérateur.

*Bon Appétit !*

