

Fiche produit des



Liseron d'eau

Nom scientifique
Ipomoea aquatica.

Autre nom
Patate aquatique, kangkong, trokuon au Cambodge, pak bong au Laos, rau muông au Vietnam et swamp morning-glory en anglais.

Origine / histoire
Originaire d'Asie, il est installé aujourd'hui en Afrique, en Océanie et en Amérique du Nord.

Qu'est-ce que c'est ?
Le liseron d'eau est une plante rampante ou flottante d'un beau vert tendre. Les tiges sont creuses et les feuilles sont lisses, de forme simple et avec une taille entre 3 et 15 cm. Ses fleurs en forme d'entonnoir apparaissent dans les tons mauve, rose, lilas, voire blanc. La tige est croquante et se consomme cuite uniquement. Les feuilles se consomment crues ou cuites. Elles sont tendres en bouche et leur saveur est douce.

Comment pousse-t-il ?
C'est une plante annuelle ou pérenne, qui pousse dans les marais ou dans les terres humides, mais qui ne tolère pas l'eau salée.

Production
Toute l'année avec un pic d'octobre à juillet.

Bienfaits nutritionnels :

Le liseron est une excellente source de vitamine A, essentielle à la santé de la peau, des cheveux et de la vision. Peu calorique (19 kcal/100g), il est également riche en vitamines B2, B3, B6, B9 et C, en minéraux et en antioxydants.

Liseron d'eau

Idéal pour

C'est une excellente option pour les personnes qui souhaitent perdre du poids et réduire leur cholestérol naturellement. Le liseron a un effet bénéfique contre l'hypertension artérielle aiguë et chronique.

Comment le consommer ?

CUISINER LES TIGES :

Les tiges se consomment cuites uniquement. Vous pouvez les faire revenir à la poêle ou blanchir à l'eau bouillante (5 min). Elles peuvent s'intégrer dans de nombreuses recettes :

En poêlée de légumes avec de l'oignon et de l'ail, en soupe, dans un plat mijoté (curry, dhal, ragoût, etc), dans une quiche (les faire blanchir au préalable), dans une omelette ou tofu brouillé (les faire blanchir au préalable).

Les feuilles se consomment crues ou cuites, comme des épinards ! Tout ce que vous faites avec des épinards, vous pouvez le faire avec les feuilles de liseron d'eau. Elles remplacent aussi toutes autres « feuilles vertes ».

CUISINER LES FEUILLES :

Les feuilles CUITES :

En soupe, en gratin, en quiche, dans une omelette ou tofu brouillé, à ajouter en fin de cuisson dans vos plats mijotés, dans des galettes

Les feuilles CRUES :

Dans une salade avec diverses feuilles vertes, en pesto, dans des jus ou smoothies végétales.

Comment le choisir ?

Comme tous les légumes feuilles, le liseron d'eau est assez fragile et se consomme rapidement après la récolte. Il faut le choisir bien vert et non flétri.

À quoi peut-il se substituer ?

Aux épinards.

Comment le conserver ?

Si vous envisagez de le cuisiner dans la journée : placez votre bouquet dans un verre d'eau à température ambiante, jusqu'à utilisation. Si vous souhaitez le conserver pendant 3 à 5 jours : détachez les feuilles des tiges et lavez les séparément. Essorez, faites sécher et une fois sèches, enveloppez les feuilles dans un torchon propre que vous placerez dans une boîte hermétique.

Bon Appétit !

