



Pépinière

Histoire de légume ; L'épinard des Aztèques

Publié le 14 décembre 2020

dans Herbiere



Au hasard d'un voyage au Mexique, vous avez probablement vu sur les étals des marchés une plante du nom de huauzontle ou guausoncle.

Si vous êtes curieux de nature et pas trop nul en espagnol, vous en avez peut-être même acheté en demandant comment l'apprêter. Peut-être avez-vous remarqué sur le menu d'un restaurant des *Tortitas de Huauzontle* et en avez commandés...

Plus besoin d'aller au Mexique pour savourer du *huauzontle*, cultivez-en dans votre jardin !



Le retour de l'épinard des Aztèques

Ce chénopode mexicain est connu, prisé et consommé par la population locale depuis de nombreux siècles. Les Aztèques l'appelaient *uauhtzontli*, ce qui signifie « cheveux d'amarante ». Ils en étaient friands et appréciaient beaucoup l'apport nutritif de cette plante riche en protéines et facile à cultiver.

Les Aztèques de l'ère précolombienne payaient en taxes à leur gouvernement jusqu'à 160 000 boisseaux *d'uauhtzontli*.

Cet aliment de base a longtemps joué un rôle important dans les cérémonies religieuses au Mexique. Il fait aussi partie des traditions catholiques du pays durant la période du carême alors qu'on doit éviter la viande.

Pour mieux contrôler les peuples conquis, les Conquistadors les ont privés de leur *uauhtzontli* en interdisant sa culture. Heureusement, elle a refait surface vers le milieu du 20^e siècle! Aujourd'hui, elle est très répandue dans tout le Mexique jusque dans le sud des États-Unis et même dans certaines régions du nord-est des États-Unis.

Une nouvelle espèce au long passé!

Comme la culture à grande échelle de l'**épinard des Aztèques** était passée à la moulinette espagnole, on le trouvait moins facilement au début du 20^e siècle que de nos jours. Les botanistes et écrivains locaux l'associaient alors au *Chenopodium bonus-henricus*.

En 1917, le destin de cette plante a changé avec la visite de l'éminente archéologue Zelia Nuttall au marché de Xochimilco. Curieuse, elle achète une botte d'*uauhtli*, le nom commun de la plante à l'époque, et l'envoie pour fin d'identification à William Edwin Safford, botaniste et ethnologue réputé.

Safford ne trouve trace de cette espèce nulle part et démontre ses différences avec *C. bonus-henricus*. Aussi, comme il s'agit d'une espèce sans nom, il la baptise *Chenopodium nuttalliæ* en l'honneur de Nuttall !



huauquilitl.

Une préparation traditionnelle consiste à les laver, puis à les enrober d'une pâte composée d'œufs, de farine et de fromage râpé avant de les frire dans un chaudron de lard fondu. Pour ce faire, on garde une bonne longueur de la tige pour pouvoir plonger les épis dans le bain de friture et s'en servir ensuite pour « égrener » les savoureux bourgeons verts entre ses dents.

Zelia Nuttall mentionne aussi que les graines fraîches — ou séchées et trempées dans du lait pendant plusieurs heures — sont délicieuses et hautement nutritives. Les graines séchées peuvent quant à elles être moulues en farine et incorporées dans les pains et muffins.

dans les marches est vert. La sélection rouge est tout aussi délicieuse et ajoute de la couleur dans les assiettes !

Ce légume floral exhale un parfum intense et sa saveur unique rappelle un mélange d'épinard et de chou avec des notes poivrée et mentholée. Il se marie bien aux fromages, à la crème, aux piments, au bacon, aux charcuteries, au citron et à la lime, au cumin, aux œufs et à l'ail.

Dans les notes de Zelia Nuttall, on peut lire que les inflorescences en boutons vendues comme légume se nomment à l'époque

gratins, ou servis avec les pâtes.

Culture

L'épinard des Aztèques rouge pousse à 1,2 m de hauteur et se cultive dans un sol enrichi de compost, en soleil. On le sème après que les risques de gel printanier sont passés et que la température du sol se situe entre 7 et 24 °C.

Des semis intérieurs 4 semaines avant le dernier gel permettent de prendre de l'avance sur la récolte qui commence après environ 80 jours.

Le repiquage au jardin des jeunes plants a lieu quand le sol atteint une température entre 10 et 21 °C.

La profondeur du semis est de 1 à 1,5 cm et l'espace entre les plants, de 30 à 60 cm.





Avant et après la cuisson

Guylaine l'a essayé en sauté l'été dernier et ça a été son coup de cœur de la saison !
Faites revenir des oignons et des champignons dans de l'huile et du beurre ; ajoutez les feuilles et les épis de l'épinard des Aztèques ; laissez ramollir le tout quelques minutes ; salez et poivrez ; le tour est joué !



PARTAGEZ CET ARTICLE



SUGGESTION(S) DE LA BOUTIQUE

