

## Histoire de légumes : l'épinard de Malabar

Répondant au nom latin de *Basella alba*, cette jolie grimpeuse est populaire comme plante ornementale dans les zones tropicales d'Asie, d'Afrique, de Polynésie et d'Amérique du Sud.

L'épinard de Malabar ou baselle est aussi très prisé dans la cuisine comme légume, car ses **feuilles comestibles** semi-succulentes et mucilagineuses possèdent une saveur douce et agréable. Elles sont riches en vitamines A et C, ainsi qu'en fer et en calcium et se distinguent par leur contenu en eau très élevé.

Indigène de climats humides et chauds, l'épinard de Malabar préfère des températures au-dessus de 26 °C :

- ➔ On attend donc que les jours et les nuits se réchauffent durablement avant de l'installer dehors à la **fin du printemps** !

Sur la côte de **Malabar** en **Inde**, il atteint facilement 10 m de hauteur. Au Québec, sa taille est plus modeste :

- ➔ quand on le plante dans l'endroit le plus ensoleillé, le plus **chaud** et le plus **protégé** du jardin, il poussera entre 1,5 à 3 m en un été.

Sa croissance est nettement supérieure dans un **sol humide et fertile**, riche en matière organique et à pH neutre.

La baselle est une **plante de jours courts** qui fleurit de novembre à février. Comme les conditions de culture à l'intérieur ne facilitent pas la floraison dans les régions nordiques durant l'hiver, on opte donc pour une **fertilisation azotée** qui favorisera la croissance du feuillage.

## L'épinard de Malabar en cuisine

- D'abord tendres, les feuilles deviennent coriaces en **vieillissant**. Aussi, on récolte le **jeune feuillage** et on le prépare à la façon des épinards :
  - ➔ cuit, en soupes, sautés et curry, ou à la vapeur, comme légume d'accompagnement;
  - ➔ cru, seul ou ajouté aux autres légumes des salades où leur goût, à la fois **citronné** et **poivré**, ainsi que leur texture **juteuse** et **croquante**, ravissent les gourmets.
- Au **Sri Lanka**, la baselle est très prisée dans les currys, plus spécialement le dhal.
- Aux **Philippines**, ses feuilles sont l'un des ingrédients de base de *l'utan*, un plat de légumes servi sur du riz.
- Le *Basale gassi* est une spécialité de la **cuisine mangalore** où se marie la baselle et la noix de coco.
- On le retrouve abondamment dans la **cuisine bengali** dans les plats de légumes, apprêté avec de la citrouille rouge ou encore avec des crevettes.
- En **Chine**, on l'incorpore aux sautés de légumes et aux soupes.
- Au **Vietnam**, une soupe appelée *mởng tươi* est composée de feuilles d'épinard de Malabar, de crevettes, de chair de crabe, de luffa et de jute.
- En **Afrique**, les tiges mucilagineuses et odorantes sont prisées pour leurs propriétés épaississantes.