

Chénopode

(Chenopodium album L. - *Chénopode blanc*,
Chenopodium bonus-henricus - *Chénopode bon-henri*, *Chenopodium hybridum* -
Chénopode hybride)

(“herbe aux vendangeuses” - Ansérine)

Les trois différentes espèces sont présentes au jardin de Terre d'Adèle !

Type de plante: herbacée

Annuelle

Famille: chénopodiacées

- **Descriptif**

Grande plante (jusqu'à 2 m) couverte d'une poudre blanc/violet (sauf l'hybride). Les feuilles dentées sont triangulaires en bas, plus lancéolées en haut de la tige, voire linéaires. Les tiges, ramifiées, sont striées de vert ou teintées de rouge. Les petites fleurs sont verdâtres, hermaphrodites. Les inflorescences sont pyramidales. Les graines sont minuscules, noires et luisantes. Il peut avoir jusqu'à 20 000 graines sur une 1 seule grande plante. Alors mieux vaut les déraciner jeunes et les manger, car la racine est plus difficilement arrachée par la suite.





- **Parties utilisées**

feuilles et graines

- **Usages**

C'est un adventice alimentaire, un légume sauvage.

Les jeunes feuilles peuvent être mangées crues en salade, ou cuites à la vapeur pour remplacer des épinards. On peut les utiliser en garniture, en farce, en quiche, en soupe, etc...

Les graines sont riches, nutritives, et peuvent servir pour confectionner du pain.

Dès que les graines apparaissent, il faut préférer le chénopode cuit. Il faut alors dépoussiérer les feuilles puis les blanchir en versant de l'eau bouillante dessus. Les ciseler ensuite pour les incorporer dans une quiche ou une farce.

Recette : Quiche de chénopode
<p><u>Préparation :</u></p> <p>Préparer les feuilles de chénopode fraîchement cueillies: Il faut les rincer, dépoussiérer, les blanchir (verser de l'eau bouillante dessus, attendre 3 minutes puis égoutter), les ciseler grossièrement et les ajouter à votre recette de quiche préférée.</p>

Recette : Cake au chénopode et truite fumée

Ingrédients

- 300 g de chénopode fondu à l'eau, refroidi et haché
- 100 g de filet de truite fumé, haché grossièrement
- 150 g de fromage de chèvre frais, coupé en petits dés.
- 3 oeufs
- 100 ml d'huile d'olive
- 500 ml de vin blanc 50 ml de lait
- Sel, poivre et herbes au goût
- 180 g de farine d'épautre semie-complète
- 1/3 de sachet de levure chimique (4 g)

Préparation :

Préparer le chénopode, la truite et le fromage de chèvre.

À l'aide d'un fouet, battre ensemble les œufs, l'huile et le lait. Ajouter sel, poivre et herbes.

Ajouter la farine et la levure.

Incorporer la truite, le fromage et le chénopode cuit à la pâte.

Verser le tout dans un moule beurré.

Recette : Gratin de chénopode et de quinoa

Ingrédients

- 20 g d'échalote hachée
- 50 g de panais coupé en dés
- 1 c à s d'huile d'olive.
- 200 g de quinoa
- 380 ml d'eau
- 2 feuilles de laurier
- 1 c.à.s de bouillon de légumes en poudre
- 1 pointe de safran ou de paprika fort
- 300 g de chénopode
- 200 g de ricotta

pour la sauce:

- 100 ml de vin blanc,
- 2 oeufs,
- 200 g de crème,
- ½ c. à c. de sel marin (aux herbes de préférence)
- Noix de muscade et poivre noir au goût.
- 40 g de beurre

Préparation :

Faire suer ensemble l'échalote, le panais et l'huile d'olive.

Ajouter le quinoa, l'eau, les feuilles de laurier, le bouillon de légumes et le safran (ou le paprika).

Porter à ébullition puis laisser cuire 15 min à feu bas, sans remuer. Éteindre le feu, couvrir la casserole, et laisser le quinoa gonfler pendant 10 à 15 min.

Faire fondre le chénopode dans une casserole.

Dans un plat à gratin beurré, émietter 100 g de ricotta, ajouter par dessus la moitié du quinoa, tout le chénopode puis encore 100 g de ricotta et enfin le reste du quinoa.

Préparer une sauce avec le vin blanc, les oeufs, la crème et les épices.

Répartir la sauce uniformément sur le gratin, parsemer de noisettes de beurre (40 g).

Faire cuire à couvert pendant 45 min, four à 190 °C, puis ôter le couvercle pendant 10 min de plus.