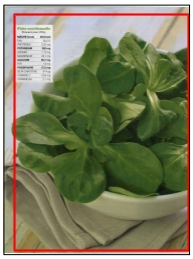
rustica
15/27 RUE MOUSSORGSKI
75895 PARIS CEDEX 18 - 01 53 26 33 00



24/31 JAN 14
Hebdomadaire
OJD : 222370

Surface approx. (cm²) : 2185
N° de page : 42-45

Fiche nutritionnelle
Teneurs pour 100 g.

MÂCHE (crue)	**20,9 kcal**
EAU	93,2 G
PROTÉINES	2,02 mg
POTASSIUM	**382 mg**
SODIUM	7,12 mg
MAGNÉSIUM	29,1 mg
CALCIUM	**90,7 mg**
FER	1,9 mg
PHOSPHORE	**37,5 mg**
BETA-CAROTÈNE	874 µg
VITAMINE C	8,85 mg
VITAMINE B6	0,1 mg

rustica
15/27 RUE MOUSSORGSKI
75895 PARIS CEDEX 18 - 01 53 26 33 00

24/31 JAN 14
Hebdomadaire
OJD : 222370

Surface approx. (cm²) : 2185
N° de page : 42-45

De la terre à la table

LA MÂCHE, douceur de l'hiver

Avec ses feuilles en rosettes, sa douceur et son léger goût de noisette, la mâche fait les beaux jours des salades d'hiver. Et si les vinaigrettes lui vont à ravir, elle joue aussi sa partition légumière dans des plats simples et goûteux. CORINNE VILDER

Bien avant de devenir une culture maraîchère, emblématique du pays nantais, la mâche poussait un peu partout à l'état sauvage, entre les rangs de vignes, près des murs de pierre, dans les champs de blé, d'orge, de froment... Elle était alors baptisée "clairette", "boursette" ou "doucette" en raison de sa saveur sucrée. Mais les jardiniers français de la Renaissance la jugeaient trop rustique et n'aimaient guère cette salade du paysan.

Des vignes au potager

C'est à partir du XVIIIe siècle que ces derniers en améliorent la culture et font de *Valerianella locusta* une espèce potagère. La mâche gagne au passage une rosette plus ample, plus ramifiée que la variété botanique, et se compose de feuilles plus charnues, s'arrondissant et s'évasant davantage. C'est une plante facile à installer dans pratiquement tous les types de sols, qu'ils soient sableux, lourds ou caillouteux. Commune, elle porte une kyrielle de noms de variétés évoquant tour à tour sa provenance, son goût, sa forme et sa texture. On l'appelle ainsi boursette, coquille, herbe douce, laitue d'agneau, oreille-de-lièvre, salade de chanoine, 'Coquille de Louviers', 'Verte de Cambrai', 'Ronde maraîchère'... Rustique et semée de la fin de l'été au début de l'automne, elle honore les rangs du potager en hiver.

Spécialité nantaise

En Loire-Atlantique, à partir de 1960, elle remplace petit à petit la culture de la carotte nouvelle. En 1999, une Indication géographique protégée (IGP) "mâche nantaise" vient couronner le savoir-faire des maraîchers locaux, qui comptent parmi les premiers à conditionner une salade lavée. Elle s'y cultive du mois d'octobre à mai sous des serres tunnels. Ainsi, malgré les températures plus froides et les jours décroissants de l'hiver, la région produit 85 % de la récolte française toute l'année. Il y règne un microclimat océanique tempéré qui plaît à la plante, tout comme ses terrains sableux, drainés par les alluvions de la Loire. Le sable constitue un lit de semence idéal, qui facilite le réchauffement du sol et favorise la germination. Selon un savoir-faire ancien, la culture s'effectue en "planche", sur un lit de sable rectiligne sur lequel poussent les semis. Au moment de la récolte, la mâche est coupée à la base de la rosette avec une lame qui glisse sous la surface du sol. Cela permet de conserver la rosette entière pour obtenir de jolis bouquets.

rustica
15/27 RUE MOUSSORGSKI
75895 PARIS CEDEX 18 - 01 53 26 33 00

24/31 JAN 14
Hebdomadaire
OJD : 222370

Surface approx. (cm²) : 2185
N° de page : 42-45

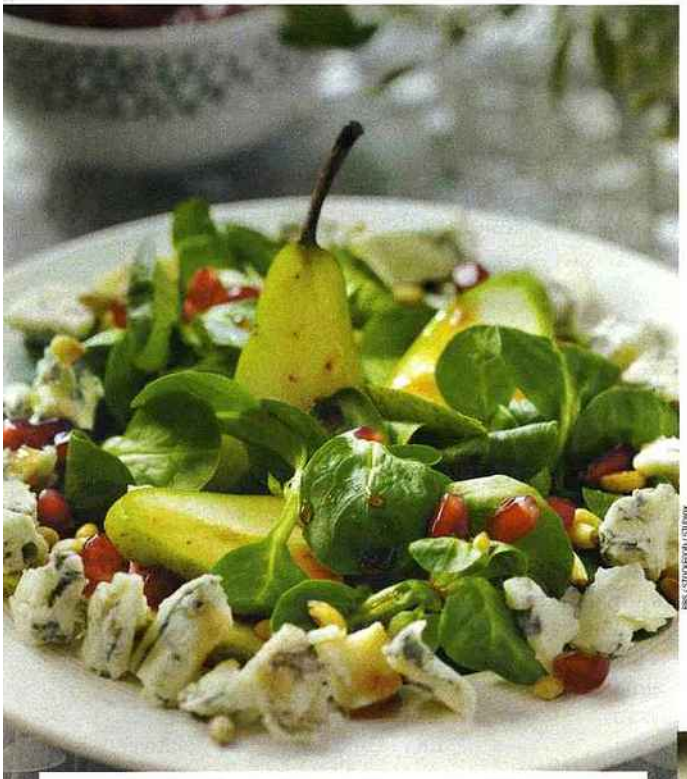
BONNE À MARIER

Coquillages, légumes, viandes, poissons, fromages, fruits... La mâche s'accorde sans fausse note.

Gilbert Pineau, maraîcher à Saint-Julien-de-Concelles (44)

LES MEILLEURES VARIÉTÉS

'Agathe' : l'hiver est sa saison préférée. 'Trophy' : des feuilles bien développées. 'Gala' : très souple d'utilisation...



BSS / STOCKFOOD / STUDIOX

Salade de poire et bleu

15 min | 5 min

Pour 6 personnes

* 400 g de mâche * 3 poires * 1 grenade * 150 g de pignons de pin * 250 g de bleu * 2 cuill. à soupe d'huile d'olive * 1 cuill. à soupe de vinaigre de cidre * sel * poivre du moulin

Lavez et essorez la mâche. Coupez la grenade en deux. **Ôtez** les grains à l'aide d'une cuillère à café. **Dorez** les pignons de pin dans une poêle anti-adhésive à feu doux pendant 5 min. **Découpez** le bleu en gros cubes. **Lavez et épluchez** deux poires. Divisez-les en deux, retirez le cœur et les pépins. **Coupez-les** en gros dès. Sans l'éplucher, ni l'équeuter, coupez la troisième poire en quatre dans le sens de la longueur. Enlevez le milieu avec les pépins. Dans un plat, **répartissez** la mâche, les poires coupées, les cubes de bleu, les pignons grillés et les grains de grenade. Mélangez l'huile et le vinaigre dans un bol. **Salez, poivrez et versez** sur la salade.

LE BON ACCORD
Une roussette-du-Bugey

Velouté de mâche, pommes de terre et radis

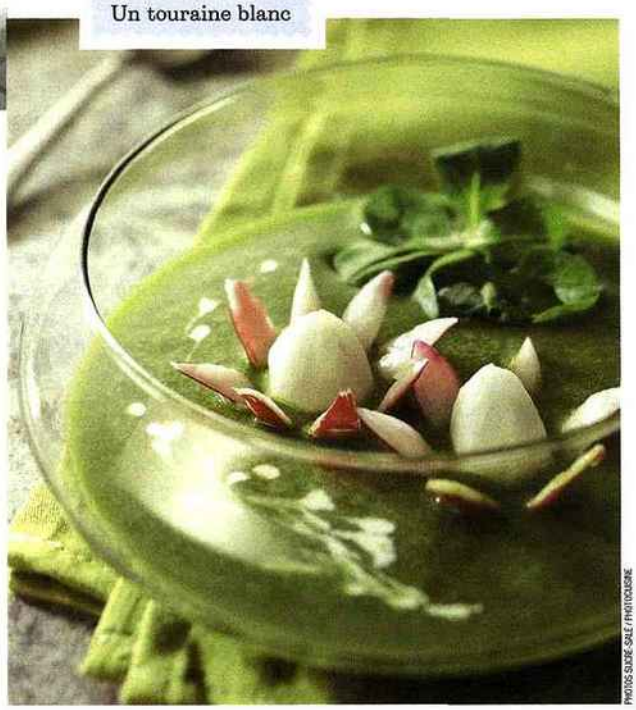
15 min | 25 min

Pour 6 personnes

* 300 g de mâche * 400 g de pommes de terre * 1 botte de radis * 50 g de beurre * 1 l de bouillon de volaille * 10 cl de crème liquide * sel * poivre du moulin

Lavez la mâche et réservez des bouquets pour la décoration. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. **Faites** fondre le beurre dans une cocotte puis faites revenir la mâche et les pommes de terre pendant 5 min en remuant. **Salez, poivrez** et versez le bouillon. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 20 min. **Nettoyez et lavez** douze radis entre-temps. À l'aide d'un petit couteau, dessinez des pétales en pratiquant des incisions sur la longueur. **Plongez-les** dans un bol d'eau froide pour favoriser l'ouverture des pétales. **Mixez** la soupe. Versez dans la cocotte et réchauffez 5 min à feu doux. Répartissez dans six bols, ensuite ajoutez un peu de crème liquide. **Décorez** la soupe avec la mâche restante et les radis.

LE BON ACCORD
Un touraine blanc



PHOTOS SUZIE GALE / PHOTOCUISINE

rustica
15/27 RUE MOUSSORGSKI
75895 PARIS CEDEX 18 - 01 53 26 33 00

24/31 JAN 14
Hebdomadaire
OJD : 222370

Surface approx. (cm²) : 2185
N° de page : 42-45

Magrets de canard rôtis aux figues

15 min 20 min

Pour 6 personnes

- 3 magrets de canard de 400 g
- 24 quartiers de figues surgelés
- 100 g de mâche
- 1 citron
- 1 cuill. à soupe d'huile
- sel
- poivre du moulin
- fleur de sel

LE BON ACCORD
Un coteau-du-Languedoc

Quadrillez la peau des magrets à l'aide d'un petit couteau pointu, sans atteindre la chair. Salez et poivrez. **Préchauffez** le four à th 7 (210 °C). Versez un filet d'huile dans un plat allant au four et déposez les magrets. Enfournez pendant 15 min. Arrosez régulièrement du jus de cuisson. **Décongelez** les quartiers de figues au micro-onde pendant 8 min. Lavez et essorez la mâche. Brossez le citron sous l'eau chaude, prélevez des zestes longs puis coupez-les en petits morceaux. **Disposez** les figues dans le plat, versez 5 cl d'eau et poursuivez la cuisson 5 min. **Coupez** les magrets en tranches, répartissez dans six assiettes avec les figues. **Saupoudrez** de fleur de sel, poivrez et décorez avec les feuilles de mâche.