

Baselle DE GAMBIE

Basella alba



Cette Baselle appartient à la famille des Légumes feuilles, dont la consommation permet l'acquisition d'un grand nombre d'éléments nutritifs essentiels. Elle est aussi nommée Malabar spinach.



Plante

- Grimpante
- Tige vert moyen

Feuilles

- Cordiformes
- Vert moyen - brillantes
- Lisses et glabres

Consommation et nutrition

- Consommée cuite
- Goût proche de l'épinard
- Riche en fer, vitamines A et C, calcium et protéines

Conseils de culture

- Besoin de chaleur et d'humidité
- Adaptée aux saisons chaudes
- Amendement avant réalisation du semis conseillé

Vertus médicinales

- Jeunes feuilles utilisées comme laxatif et pour les maux d'estomac
- Feuilles réduites en purée pouvant être appliquées comme cataplasme sur les plaies