

Cléome TUCANA

Cleome gynandra L.



Le Cléome vient agrandir notre gamme de légumes feuilles africains. Très consommée en Afrique de l'Est, cette plante présente des feuilles très parfumées. La variété TUCANA a été améliorée sur différents axes : floraison tardive pour une production accrue et grande taille des feuilles notamment.



Plante

- Port buissonnant
- Vigoureuse
- 1 m de hauteur
- Très ramifiée
- Floraison tardive

Feuilles

- Palmées et tendres
- Vert foncé
- Pouvant mesurer jusqu'à 15 cm de long
- Amères et parfumées

Consommation et nutrition

- Feuilles cuites comme des épinards, utilisées en sauce ou en accompagnement
- Forte teneur en vitamines A et C, bêta-carotène, fer, calcium, magnésium, protéines et phosphore

Vertus médicinales

- Traitement des diarrhées, de l'anémie et des rhumatismes

Conseils de culture

- Semis direct (germination en 4 à 8 jours) pas trop superficiel (besoin d'obscurité pour germer)
- Eclaircissage 3 semaines après semis (espacement de 25-30 cm entre chaque plant)
- Début de récolte quand les plants atteignent 30 à 50 cm de hauteur

Les idées recettes

Cléome TUCANA

Cléome à la tomate



Ingrédients :

- 2 poignées de feuilles de cléome
- 1 oignon
- 2 tomates
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 tasse de pâte d'arachide
- Sel
- 2 tasses d'eau



Préparation

1. Retirer les feuilles de la tige, les laver et les couper en petits morceaux.
2. Porter de l'eau salée à ébullition, ajouter les feuilles et couvrir. Laisser cuire jusqu'à ce que les feuilles soient tendres.
3. Egoutter les feuilles.
4. Nettoyer, peler et couper l'oignon et les tomates.
5. Frire les oignons et tomates.
6. Réchauffer la pâte d'arachide et y ajouter les feuilles bouillies ainsi que les oignons et tomates.
7. Assaisonner et servir avec du riz.

Les idées recettes

Cléome TUCANA

Cléome au lait caillé



Ingrédients :

- 4 poignées de feuilles de cléome (4 tasses)
- 4 tasses d'eau
- 2 tasses de lait caillé
- 1 cuillère à café d'huile ou de matière grasse pour la cuisson
- 1/2 cuillère à café de sel



Préparation

1. Sélectionner les feuilles de cléome, les laver à l'eau fraîche et les égoutter.
2. Faire bouiller l'eau, y ajouter les feuilles et laisser cuire 1/2 heure en mélangeant de temps en temps.
3. Ajouter l'huile et mélanger. Ajouter le lait caillé, cuire 5 à 10 minutes et mélanger.