

CORÈTE POTAGÈRE

Corchorus olitorius L.



La Corète potagère, aussi nommée Jute mallow, est un Légume feuille utilisé pour sa consistance mucilagineuse et sa teneur en éléments nutritifs.



Plante

- Port érigé
- Fortement ramifiée
- Haute d'environ 1 m

Feuilles

- Oblongues
- Vert moyen
- Brillantes
- Glabres

Consommation et nutrition

- Cuite, consistance gluante
- Riche en eau, protéines, fer, carotène et vitamine C

Conseils de culture

- Semis direct
- Adaptée à tous les types de climat
- Cultivable toute l'année

Vertus médicinales

- Les pousses feuillées servent contre les troubles cardiaques
- Une infusion des feuilles peut être consommée contre la constipation