

Promenade gourmande guidée par Annick PERROT le jeudi 4 juillet 2019



Pour 15 membres d'Orchis, sur la digue menant du quartier de la Chapelle à la Hougue, Annick a allié l'histoire des tours Vauban, la vie des « petites gens » de Saint-Vaast-la-Hougue au XVIII^e siècle, la botanique et pour la gourmandise,... la cuisine.

De la « Chapelle » à l'ancienne gare (l'usine des mâts)

Le *Chamaerops excelsa*, palmier de Chine ou palmier à chanvre (*Trachycarpus fortunei*) dans un jardin de l'impasse LECORDIER permet à Annick de démarrer la visite sur le métier de « cordier » et signaler que l'espace qui longe la digue jusqu'au niveau de l'ancienne gare était une « corderie ».



Le long de cette corderie, le talus bordant les jardins est agrémenté de **griffes de sorcières**. Ces plantes du genre *Carpobrotus* appartiennent à la famille des Aizoacées.

Ce sont des plantes succulentes rampantes, qui forment des tapis denses. Les fleurs très colorées ont la forme de marguerites. Le nom fait référence aux fruits comestibles. Il vient du grec "karpos" (fruits) et "brota" (comestibles).

Plus loin sur la digue, à partir de la haie de tamaris



La criste marine (nom latin *Crithmum maritimum*) est une petite **plante vivace** au feuillage découpé, charnu et au **goût très particulier** de céleri, de fenouil, de carotte avec une touche salée. C'est une plante commune en **bord de mer** où elle pousse dans des lieux très secs, les rochers ou dans les murs



la betterave maritime

La betterave maritime (ou **bette maritime**, betterave sauvage ou poirée), dont le nom scientifique est *Beta vulgaris subsp. maritima*, est une plante herbacée sauvage, halophile, de la famille des Chénopodiacées. Originaires de l'Europe de l'Ouest, elle pousse en bord de mer.

La consoude





Le plantain maritime



Le plantain corne de cerf encore appelé pied de corbeau ou plantain corne de bœuf est une plante de la famille des Plantaginacées. Son nom lui vient de la forme de ses feuilles divisées comme les bois d'un cerf.
Nom scientifique : *Plantago coronopus*



L'obione

L'Obione faux pourpier est un sous-arbrisseau de 20 à 50 cm de haut. C'est une plante typique du schorre (prés-salés) présente dans les estuaires et les baies vaseuses. Elle est recouverte par la mer lors des moyennes et grandes marrées. L'Obione peut-être également présente sur les falaises si elle reçoit beaucoup d'embruns.

L'Obione est une plante comestible qui est aussi appelée chips de mer. En effet on peut la faire déshydrater dans un four, elle devient alors croustillante et salée comme une chips. C'est une plante très riche en vitamine C et en vitamine PP qui est la vitamine "anti vieillissement de la peau".

(source ecobalade)



L'arroche marine (nom botanique *Atriplex halimus*)

l'Arroche marine également appelée « Pourpier de mer » ou encore "Épinard de mer" est une plante arbustive vivace de bord de mer qui pousse notamment autour du bassin méditerranéen et sur le littoral atlantique. Avec son superbe feuillage argenté-bleuté, elle est beaucoup utilisée comme plante ornementale dans les jardins mais ce que l'on sait moins, c'est que ses feuilles sont comestibles et peuvent se consommer crues en salades ou cuites comme à la manière des épinards.

Les utilisations de l'arroche marine en cuisine !

Les feuilles de l'arroche marine au goût aigre et salé se récoltent toute l'année au fur et à mesure des besoins. Elles sont consommées crues dans les salades, dans certains pays d'Europe. Elles peuvent aussi être cuites à la vapeur ou à la poêle. Dans la région de Gafsa en Tunisie, elles servent à la préparation d'un couscous spécial, le "bethboutha". Dans les zones arides d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, les nomades les mangent bouillies dans l'eau. Dans la pharmacopée naturelle des habitants des déserts, les feuilles écrasées d'*Atriplex halimus* sont appelées "guettaf" et sont utilisées pour assécher et soigner les plaies. Le bois de la racine servait aussi autrefois comme brosse à dents.

À la Hougue, au niveau des douves





Le fenouil : utilisé pour assaisonner les plats de poisson



La Mauve sylvestre ou grande mauve : utilisée autrefois comme remède contre la constipation. Les fleurs décorent les salades.

Papotage sur le retour autour d'une boisson fraîche



Merci à Annick pour cette visite