



**HAL**  
open science

## Des plantes alimentaires aquatiques

Michel Pitrat

► **To cite this version:**

| Michel Pitrat. Des plantes alimentaires aquatiques. Jardins de France, 2013, 624. hal-02642493

**HAL Id: hal-02642493**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02642493>**

Submitted on 28 May 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Des plantes alimentaires aquatiques

Michel Pitrat

L'homme ne consomme que très peu de plantes poussant en permanence dans l'eau. Celles que l'on considère comme plantes aquatiques sont la plupart du temps des végétaux poussant en milieux humides, voire très humides, comme le riz ou le cresson. Si leur multiplication est aisée, il faut veiller à leur état sanitaire face au risque de transmission de maladies à l'homme.

Si le terme de plantes maraîchères vient de « marais », il fait référence aux légumes cultivés sur d'anciennes zones marécageuses asséchées, sols assez riches sur lesquels on recherchait la précocité des productions. Les plantes dites aquatiques sont en fait des plantes de milieux très humides, poussant souvent les pieds dans l'eau, sans pour autant être des algues.



Bases des tiges hypertrophiées de *Zizania latifolia* sous l'effet d'un champignon parasite (*Ustilago esculenta*)

sont consommées comme légume. L'infestation par le charbon rend la plante stérile, ce qui nécessite une multiplication végétative. Les tiges renflées doivent être récoltées avant que le champignon ne les fasse éclater et sporuler, libérant des spores noires. Ce légume est assez populaire en Extrême-Orient et en Asie du Sud-Est. Le cresson de fontaine (*Nasturtium officinale*) de la famille des Brassicaceae est originaire d'Europe et d'Asie. Il croît spontanément dans les eaux peu profondes, claires, avec un faible courant. Les feuilles sont riches en fer, en calcium et en plusieurs vitamines, en particulier les vitamines C, B9 et la provitamine A. D'un goût légèrement piquant, les feuilles sont consommées crues ou cuites.

## Du riz au cresson

Le riz (*Oryza sativa*) ainsi que les riz sauvages d'Amérique du Nord (*Zizania palustris* et *Z. aquatica*) appartenant à la famille des Graminées/Poaceae ne sont pas des plantes de jardins. Cependant les riz sauvages sont parfois utilisés à titre ornemental dans les jardins d'eau. Le cas de *Z. latifolia*, originaire de Mandchourie, est très intéressant car il s'agit de l'un des rares exemples où un champignon parasite transforme profondément l'aspect d'une plante et son usage. Suite à l'infestation par un charbon (*Ustilago esculenta*), les bases des tiges sont hypertrophiées et celles-ci



Mâcres (*Trapa bicornis*) prêts à être consommés sur un étal de rue à Taïwan

## Un fruit avec des cornes

Deux espèces très proches de la famille des Trapaceae sont consommées : La mâcre nageante ou châtaigne d'eau (*Trapa natans*) et la mâcre bicolore (*Trapa bicornis*). La première a une vaste aire d'origine en Europe et en Asie et a été introduite aux Etats-Unis où elle s'est largement répandue dans le nord-est du pays. Elle possède un fruit avec quatre cornes. Consommée comme plante de cueillette, elle est rarement cultivée en Europe. En revanche elle est cultivée en Chine. La mâcre bicolore se distingue de la précédente par le fait que le fruit a deux cornes comme son nom l'indique et non quatre. Elle est originaire de la Chine et du Sud-Est asiatique et n'est cultivée que

dans cette zone. Les graines de ces deux mâcles, riches en amidon, sont consommées bouillies ou grillées. La châtaigne d'eau chinoise (*Eleocharis dulcis*) de la famille des Cyperaceae produit des petits bulbes comme le souchet (*Cyperus esculentus*). Les bulbes de 3 à 4 cm de diamètre sont consommés cuits après avoir été pelés. Cette plante est cultivée dans des eaux stagnantes de l'Inde au Japon en passant par la Thaïlande, le sud de la Chine et Taiwan.

## Le lotus, une beauté qui se mange

Le lotus sacré (*Nelumbo nucifera*) de la famille des Nelumbonaceae est originaire d'Asie. Ses fleurs particulièrement décoratives donnent ensuite un fruit et les graines sont couramment consommées en Extrême-Orient et Asie du Sud-Est. Le rhizome assez insipide est également utilisé comme légume. Théophraste cite déjà l'utilisation du lotus comme légume en Egypte. La plupart de ces plantes aquatiques se multiplient facilement végétativement. Il convient d'être attentif au risque de transmission de certaines maladies de l'homme, par exemple la douve du foie, à partir de plantes alimentaires aquatiques sauvages.