

Comment cuisiner la roquette ?

I. Présentation

Du côté du potager

N'en déplaise à son allure de feuille, la roquette ou *Eruca sativa* est une plante de la famille des Brassicaceae (choux) , annuelle.

On la sème en début de printemps, et elle présente de grandes feuilles basales épaisses, pennatilobées, (ie. avec des lobes sur les côtés) et un grand lobe terminal. Selon les variétés, les feuilles sont plus ou moins larges. Si on la laisse tranquille, forme une tige dressée avec quelques feuilles, surmontée par une inflorescence en corymbe lâche de fleurs blanches ou jaunes. Les tiges se développent sur la fin de printemps, avant que les chaleurs de l'été ne « ratiboisent » la plante. Elle peut repartir sur des automnes doux.

Son histoire

La roquette a vite été repérée pour son goût piquant qui peut mettre un vrai coup de fouet aux plats. Elle était consommée par les Romains et surtout recommandé pour attiser les ardeurs de ses messieurs. Cette réputation a fait qu'elle n'a pas fréquenté les jardins des monastères au Moyen Age, mais ne l'a pas empêché d'être recommandée par Charlemagne dans son capitulaire De Villis. Répandue dans les régions méditerranéenne, elle a pris différents petits noms tels que « rouquette » dans le languedoc, ou encore « riquette » du

côtée de Nice. Aujourd'hui, elle est cultivée comme plante condimentaire.

Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals, on trouve de la roquette à partir de mi Avril jusqu'à Novembre. Néanmoins, dans le Sud de la France, la roquette ne pousse pas bien en été.



Roquette du Jardin

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

La roquette peut se consommer crue comme cuite. Crue, elle est très piquante et se consomme plus en condiment. Cuite, elle est comme toutes les herbes, avec une saveur végétale.

Avant utilisation, il faut bien la laver et égoutter. Ensuite, c'est à l'imagination ☐

Dans quels plats ?

L'utilisation classique de la roquette est condimentaire dans les salades. Elle est aussi prisée en « topping » de tartes, bruschetta, tartines et pizza, qu'elles relèvera d'un piquant poivré..

Crue, mixée avec de l'huile, elle forme une crème ou un pesto que l'on peut utiliser pour les relever des céréales, des pommes de terre, ou en base de tartines.

Elle peut s'insérer crue, coupée en morceaux dans diverses préparations tels que les tartes, cakes salés pour apporter une note poivrée.

Avec quoi l'associer ?

La roquette étant pêchue, elle s'accorde bien avec nombreux éléments doux.

En terme de condiments, elle se marie bien avec le *vinaigre balsamique*, *l'huile d'olive*, *le miel*, et *les amandes*.

Côté légumes, elle relève bien *pommes de terre*, *carottes*, *les légumes de printemps (radis, petits pois, fèves...)* et *les tomates crues*. Les fruits doux de l'été se marient particulièrement bien avec elle comme les *fraises*, *melon*, *pêche*, *nectarine*. C'est un compagnon de choix pour les *pâtes*, comme le pain, les céréales (blés, quinoa, épeautre).

Coté viandes, elle est un compagnon de choix pour relever des *charcuteries*, ou de la volaille en salade.

Enfin, elle se marie merveilleusement bien avec toutes les préparations lactées crémeuses : fromages frais, mozzarella, ricotta, tome de montagne jeune .. ou les fromages très salés comme le parmesan, cantal et les fromages de chèvre.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Pommes de terre à la crème de roquette](#)
- [Salade de petits pois, roquette et fraise](#)
- [Tartines fromage frais et tomates](#)
- [Tartines de radis, fromage frais, roquette](#)





Pommes de terre à la crème de roquette



Tartines radis et fromage frais

Sources de l'article

- [Wikipédia : roquette](#)
- [Jardinage.lemonde : la roquette](#)