

KATUK

FAMILLE : Phyllanthaceae

GENRE : Sauropus

ESPECE : Androgynus

ORIGINE : Sud et Est de l'Asie, Cambodge, Chine, les provinces du Yunnan et de Hainan.

DESCRIPTION :

La feuille de katuk est issue d'un arbuste cultivé dans certaines régions tropicales. Ses tiges verticales multiples peuvent atteindre 2,5 mètres de haut et porter des feuilles ovales vert foncé de 5 à 6 cm de long.

UTILISATION :

A Tahiti, les feuilles sont mangées en salade, les graines en apéro.

En Asie, la feuille de katuk est utilisée pour aromatiser la soupe. Pour ce faire, les feuilles du légume sont d'abord grillées, ce qui permet de libérer leurs arômes, avant d'être ajoutées à la préparation.



Les populations du Vietnam aiment cuisiner ce légume avec de la chair de crabe, des émincés de porc ou en soupe de crevettes, tandis que dans la Malaisie, il est couramment sauté avec des œufs ou séché avec des anchois.

MULTIPLICATION : pour multiplier cet arbuste le plus simple est la bouture. Pour favoriser les racines laisser les boutures dans l'eau avant la plantation.

BIENFAIT : Au-delà d'être très apprécié en consommation, le katuk dispose de nombreuses **vertus**. Les jus confectionnés avec les feuilles de ce légume ont des qualités amaigrissantes. Par ailleurs, ses feuilles fraîchement cueillies sont très riches en provitamines A, ainsi qu'en vitamine B et C, en protéines et en minéraux. C'est pourquoi, en Indonésie, les feuilles de la plante sont utilisées pour faire des infusions revitalisantes.

Toutefois, consommer les feuilles avec modération.

