

BASELLE/ EPINARD DE MALABAR

FAMILLE : Basellaceae

GENRE : Basella

ORIGINE : Sud de l'Asie

DESCRIPTION : Il existe deux sortes de baselles : la blanche et la rouge, qui sont cultivées et cuisinées de la même façon. La seule différence vient de la couleur des tiges et des feuilles. De croissance rapide, elle atteint 2 m en quelques semaines pour vous offrir jeunes pousses et feuilles à profusion. C'est une plante grimpante.

Ses feuilles rondes alternes se terminent en pointe, elles ont un aspect gaufré appétissant et décoratif. Les fleurs de couleur rose tendre en grappes serrées donnent naissance à des fruits ronds, noirs à maturité, dont le jus rouge sert de teinture et d'encre dans sa région d'origine.

Elle apprécie un climat chaud. Les jeunes pousses agrémentent délicieusement les salades, quant au feuillage, il est cuit et consommé à la façon des épinards. Très simple à cultiver et à cuisiner.

UTILISATION : La baselle est couramment utilisée dans la cuisine en Chine, au Japon ou en Inde. Les jeunes pousses, qui sont bien meilleures que les feuilles, sont consommées crues, finement ciselées dans des salades, auxquelles elles donnent fraîcheur et croquant. Les feuilles peuvent aussi être cuites rapidement et utilisées comme les épinards. Mieux encore, vous pouvez les accompagner d'une sauce, ou les ajouter dans des soupes, du riz, des céréales, de la semoule, des ragôts....

MULTIPLICATION : Les graines se multiplient facilement. On peut également faire des boutures.

BIENFAIT : Antibiotique naturel, anti-inflammatoire, laxatif, favorisant la lactation, ce fruit stimule la production des fluides corporels, draine le pus et les toxines en cas d'hémorroïdes, abcès, bronchite, constipation ou d'ictère.

