



< retour

Fruits et légumes

Mâche



Aimez-vous cet ingrédient ?

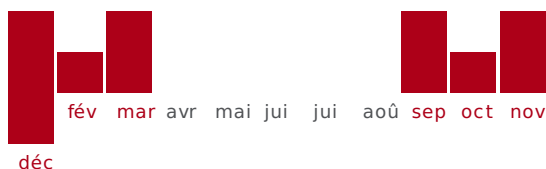
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Origine : Région

méditerranéenne

Famille : Valérianacées

Poids moyen : 250g

"Doucette", tel est le surnom de cette salade qui provient probablement de la région méditerranéenne. La mâche fait partie de la même famille que la valériane, fleur adorée des chats, encore appelée "herbes à chat".

Cultivée et consommée comme une laitue, ce n'en est pour autant pas une. Elle est beaucoup plus tendre que cette dernière. Ses feuilles sont plus petites et sa saveur bien plus fine. Mais attention : si vous la consommez un peu trop "vieille", elle se révèle amère.

Pour la déguster en conservant toute sa saveur, veillez à ne pas préparer un assaisonnement trop fort. Vous risqueriez de couvrir le goût de la mâche. Suivez notre conseil : assaisonnez la mâche juste au moment de la servir. Vous conserverez ainsi sa tendresse, sa fraîcheur et sa saveur.

VARIÉTÉS

Il existe deux types de mâche :

La mâche verte : Elle se compose de petites feuilles rondes et est généralement vendue en barquette, déjà lavée, prête à consommer crue.

La mâche blonde : Elle est plus pâle que la mâche verte et a de plus grandes feuilles. Elle est cette fois vendue en vrac, sur les marchés, et se déguste aussi bien crue que cuite.

COMMENT CHOISIR ?

Elle est généralement vendue en petits bouquets, avec ses racines. Choisissez alors une mâche aux feuilles fraîches, bien vertes. Évitez de prendre cette salade avec des feuilles flétries, ramollies ou jaunies.

QUE FAIRE AVEC ?

La mâche est si savoureuse qu'elle se déguste volontiers seule, en salade ou associée à d'autres laitues tendres comme la Boston ou la Bibb. Pour l'assaisonner, utilisez une huile douce comme l'huile de noix ou de noisette par exemple, ajoutez un trait de citron, un de sel. Rien de plus ! Vous profiterez ainsi de toute sa saveur. Elle est parfaite dans de nombreuses salades : salades de riz, de pomme de terres, de noix, de betteraves, ou encore de pommes (fruit). Idéale pour décorer les potages, vous pouvez dans ce cas la découper en petits morceaux et l'ajouter en fin de cuisson. Envie d'une omelette ? Pensez à utiliser la mâche pour colorer ce plat. Et si l'envie vous vient de déguster un bon plateau de fromages, pensez également à la mâche pour accompagner ce repas. Ses possibilités d'utilisation sont nombreuses, laissez donc place à votre imagination et à votre audace. Si l'on vous dit que vous pouvez aussi en faire une purée, ça vous laisse le champ libre pour inventer d'autres recettes. Lancez-vous.

COMMENT PRÉPARER ?

La mâche est très souvent consommée crue. Vous pouvez néanmoins la cuire comme les

épinards et le vert de blette en la faisant sauter ou en l'ajoutant à une soupe.

Petite astuce : pour conserver sa belle couleur, blanchissez-la quelques secondes dans l'eau bouillante salée et arrêtez la cuisson rapidement en la plongeant dans un bas d'eau glacée. Une astuce valable pour tous les légumes verts.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Mieux vaut la consommer le jour de l'achat. Vous pouvez toutefois la conserver dans le bac à légumes de votre réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours. Dans ce cas, enveloppez la dans un sachet plastique dans lequel vous aurez mis du papier absorbant.

Vous pouvez également tester la conservation dans un tupperware.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La mâche crue est une excellente source de vitamines A, de vitamines C et de potassium. Elle contient également du fer, de la vitamine B6, du zinc, du cuivre, de l'acide folique, du magnésium et du phosphore.

Elle est enfin une bonne source d'oméga 3 et reste très peu calorique. Elle est donc indiquée

La mâche, comme tous les fruits et légumes, contient des antioxydants qui auraient un effet protecteur contre certaines maladies cardiovasculaires et certains cancers.

On lui prête des vertus diurétiques, revitalisantes et laxatives.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
20 kcal	2,02 g	1,25 g	0,40 g	29,10 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
90,70 mg	7,12 mg	0,07 g	37,50 mg	2,12 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,40 mg	0,25 mg	1,90 mg	0,36 mg	0,07 mg
vitamin B2				
0,12 mg				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La mâche était déjà appréciée à l'époque romaine par les Européens qui se délectaient de la tendresse de ses feuilles. Provenant du sud de l'Europe, elle a longtemps été considérée comme une mauvaise herbe par les paysans. La mâche s'est étendue sur tout le continent jusqu'à devenir l'une des salades les plus appréciées des Français. Cela explique peut-être pourquoi la France est l'un des plus gros producteurs avec la Hollande. Pour les jardiniers en herbe, sachez que la mâche résiste au froid (et au gel) et qu'elle peut se semer au printemps ou à la fin de l'été. C'est LA salade d'hiver par excellence. Si vous aimez les fleurs, vous pouvez laisser fleurir votre mâche qui donnera de petites fleurs bleu pâle.

Chèvres panés en salade [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Ceviche de saumon, pomme et mache [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Salade d'automne sucrée salée [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Epaule de lapin confite, salade de betteraves et mâche [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Salade de gésiers [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Salade nantaise [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Smoothie vert [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Salade au magret de canard et vinaigrette au café [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Salade de mâche, carottes et panais au magret fumé, vinaigre de framboise [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Fromage de chèvre frais aux œufs de truite sur lit de mâche et tomates [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15219>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15219>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/chevres-panes-en-salade>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/ceviche-de-saumon-pomme-et-mache>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-dautomne-sucree-salee>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/epaule-de-lapin-confite-salade-de-betteraves-et-mache>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-gesiers>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-nantaise>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/smoothie-vert>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/salade-au-magret-de-canard-et-vinaigrette-au-cafe>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-mache-carottes-et-panais-au-magret-fume-vinaigre-de-framboise>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/fromage-de-chevre-frais-aux-oeufs-de-truite-sur-lit-de-mache-et-tomates>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/mache?page=1>