



< retour

## Fruits et légumes

# Roquette



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



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

**Origine :** Europe, Asie occidentale

**Famille :** Crucifères

**Poids moyen :** 400g

Plante herbacée annuelle très odorante originaire d'Europe et d'Asie occidentale. La roquette fait partie de la famille des crucifères qui comprend notamment le cresson, le radis et la moutarde. Ce légume est particulièrement estimé dans le sud de la France, en Égypte et en Italie. Sa saveur très prononcée rappelle celle du cresson.

Il est préférable de l'utiliser avec modération car elle a une forte saveur, même après la cuisson.

## VARIÉTÉS

Le plant de roquette atteint 50 cm de haut et ses tendres feuilles vertes très découpées et lisses, de forme irrégulière, ressemblent aux feuilles de pissenlit.

**Riquette** : Cousine montagnarde de la roquette, la riquette est la variété sauvage de la roquette, variété cultivée. Elle est plus piquante et plus poivrée que sa cousine domestiquée, et ses feuilles sont de plus petite taille.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir de la roquette aux feuilles fraîches, tendres, bien vertes et bien découpées. Écarter des feuilles amollies, jaunies ou tachées. Il est préférable de choisir de jeunes feuilles et de les cueillir avant la floraison car lorsqu'elles sont plus mûres, elles sont dures et amères, et leur goût trop moutardé.

## QUE FAIRE AVEC ?

La roquette se mange crue ou cuite. Elle décore et assaisonne salades, soupes, mayonnaises, sandwiches, salades de pommes de terre et pâtes alimentaires. Elle est excellente en purée incorporée dans les potages ou les sauces. Les graines de roquette servent à préparer une moutarde très forte appréciée dans la région méditerranéenne et au Moyen-Orient.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La roquette est très fragile et se conserve mal, même réfrigérée. Enrouler un papier humide autour de ses racines, mettre le tout dans un sac de plastique perforé et placer au réfrigérateur; la roquette se conservera de 2 à 3 jours. La consommer le plus tôt possible.

Comme pour les fleurs coupées, on peut aussi conserver la roquette en mettant ses tiges dans un récipient contenant de l'eau fraîche, que l'on renouvelle chaque jour.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

On dit la roquette stimulante, diurétique et stomachique.

calories

25

protéines

2,58

glucide

3,65

lipide

0,66

magnesium

47,00

kcal	g	g	g	mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
160,00 mg	27,00 mg	0,09 g	52,00 mg	2,05 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,60 g	0,08 mg	0,47 mg	1,46 mg	0,32 mg
vitamin B1				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La roquette était déjà connue des Romains qui en utilisaient les feuilles et les graines.

**Boulettes de ricotta au sésame, crème d'avocat et pesto à l'huile de pistache [3]**

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

**Bruschetta au pesto de roquette [4]**

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

**Poulet crunchy au kasha, salade de roquette [5]**

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

**Spaghetti au pesto rustique de roquette et noix [6]**

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

## Tomates marinées au basilic, chèvre frais et roquette [7]

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

## Salade de roquette aux poires, sauce au bleu [8]

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

## Salade de chorizo, tomates confites et noisettes [9]

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

## Bruschetta [10]

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

## Smoothie vert [11]

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

## Cromesquis de morue à la roquette [12]

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

1

2

[13]



[13]

demier »

[13]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15334>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15334>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-ricotta-au-sesame-creme-davocat-et-pesto-lhuile-de-pistache>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bruschetta-au-pesto-de-roquette>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-crunchy-au-kasha-salade-de-roquette>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/spaghetti-au-pesto-rustique-de-roquette-et-noix>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tomates-marinees-au-basilic-chevre-frais-et-roquette>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-roquette-aux-poire-sauce-au-bleu>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-chorizo-tomates-confites-et-noisettes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/bruschetta>

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

[12] <https://www.qooq.com/recipes/cromesquis-de-morue-la-roquette>

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