< retour

Fruits et légumes

Châtaigne d'eau

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Bulbes (Ail, Echalote, Oignon...)

La châtaigne d'eau pousse dans les eaux peu profondes des lacs, des ruisseaux et des marais. Comme le riz, elle a besoin d'une grande quantité d'eau. En Asie, on la cultive souvent dans les rizières, où elle est plantée au printemps puis récoltée à l'automne lorsque les rizières sont asséchées.

De forme arrondie, elle mesure généralement de 2,5 cm à 4 cm de diamètre. Son extrémité supérieure est légèrement aplatie et se termine par une petite touffe d'où germerait une herbe si la châtaigne n'était pas récoltée. Le bulbe est emprisonné dans une rude écorce de couleur brun noirâtre, la chair blanche, croustillante, juteuse, sucrée et parfumée, est recouverte d'une mince peau brunâtre. La châtaigne d'eau cuite a une saveur qui rappelle celle du maïs.

On peut peler les châtaignes d'eau avant ou après la cuisson. Il y aura moins de perte si on pèle après la cuisson, mais la couleur de la chair en sera altérée, elle deviendra beige.

VARIÉTÉS

La châtaigne d'eau Eleocharis dulcis ressemble à la châtaigne commune. L'espèce Trapa comporte 2 variétés. La variété Trapa bicornis est ornée de 2 cornes courbées, tandis que la variété Trapa natans est formée de 4 cornes. Appelée «noix de jésuite», car on se servait souvent des graines de cette plante pour fabriquer des rosaires, cette châtaigne d'eau fut autrefois fort prisée en Europe, elle est maintenant tombée dans l'oubli. Ces bulbes ne peuvent pas être consommés crus, car ils contiennent des substances toxiques qui sont neutralisées à la cuisson.

Trapa bicornis : La variété Trapa bicornis est ornée de 2 cornes courbées;

Trapa natans : La variété Trapa natans est formée de 4 cornes.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des châtaignes d'eau fraîches très dures, exemptes de meurtrissures et de parties molles.

QUE FAIRE AVEC ?

Les châtaignes d'eau se consomment crues (espèce Eleocharis dulcis seulement) ou cuites. Crues, on les sert en hors-d'œuvre ou on les consomme nature, notamment en collation. Cuites, les châtaignes d'eau sont délicieuses telles quelles, seulement enrobées de beurre comme le maïs sucré. Elles ajoutent une note croquante inhabituelle à une grande quantité de mets, notamment aux soupes, salades composées et salades de fruits, aux plats sautés à base de tofu ou de légumes, aux pâtes alimentaires et quiches, aux viandes, volailles et fruits de mer. Elles sont délicieuses cuites avec du riz et des épinards, puis gratinées.La purée de châtaignes d'eau peut s'apprêter en soupe savoureuse. L'incorporer à un bouillon de poulet dans lequel on ajoutera oignons, pommes et crème

légère. On peut aussi la combiner à une purée de pommes de terre, de patates douces ou de courges d'hiver.

COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson rend les châtaignes d'eau légèrement plus sucrées. Elle n'altère pas la texture de la chair qui demeure croustillante. La chair noircit cependant à la cuisson, sauf si on ajoute un peu de jus de citron à l'eau de cuisson. On peut aussi les cuire dans du bouillon ou dans un mélange moitié eau moitié lait. Lorsque les châtaignes d'eau seront utilisées par la suite dans une préparation comme un sauté à la chinoise, les cuire seulement 5 min à l'eau ou de 7 à 8 min à la vapeur. On peut utiliser les châtaignes d'eau entières, coupées en moitiés, en tranches, en dés ou en julienne, ou réduites en purée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Les châtaignes d'eau sont passablement fragiles, aussi est-il préférable de les conserver non pelées. On peut mettre les châtaignes d'eau fraîches dans un récipient, les couvrir d'eau et les placer au réfrigérateur où elles se conserveront jusqu'à 2 semaines. Cette méthode de conservation laisse les châtaignes d'eau fraîches et croustillantes, mais diminue légèrement leur saveur.

On peut aussi mettre les châtaignes d'eau fraîches dans un sac de papier sans les laver et les placer à l'endroit le plus froid du réfrigérateur, elles se conserveront également jusqu'à 2 semaines. Il est nécessaire de les surveiller cependant, car elles peuvent commencer à sécher ou fermenter.

Les châtaignes d'eau pelées se conservent au réfrigérateur 2 ou 3 jours. Réfrigérer la part non-consommée des châtaignes d'eau en conserve dans de l'eau que l'on rafraîchira tous les jours. Les châtaignes d'eau peuvent se congeler crues ou cuites, pelées ou non pelées. Crues et non pelées elles se conservent environ 6 mois. Cuites et en purée, elles se conservent environ 1 an. La purée peut se séparer à la décongélation, la mélanger afin qu'elle redevienne homogène. On peut ajouter 15 ml de beurre ou de miel avant de congeler la purée pour éviter qu'elle ne se sépare.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La châtaigne d'eau crue est une excellente source de potassium, elle contient de la riboflavine, du magnésium, de la vitamine et du phosphore. En conserve, elle contient du potassium et du fer.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium

97 kcal	1,40 g	23,94 g	0,10 g	22,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
11,00 mg	14,00 mg	0,03 g	63,00 mg	4,80 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,00 g	0,33 mg	0,50 mg	0,06 mg	0,33 mg
vitamin B1				
0,14 mg				

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Nom donné au bulbe aquatique d'une plante originaire du sud de la Chine, la châtaigne d'eau est consommée depuis les temps reculés en Asie. Elle occupe une place importante dans les cuisines chinoise, japonaise et vietnamienne. En Chine, on l'utilisa d'abord pour ses propriétés médicinales, longtemps cultivée dans ce pays, sa culture s'étendit de l'Inde jusqu'à Madagascar. Aujourd'hui, la Chine est toujours le principal pays producteur de châtaigne d'eau, bien que sa culture s'effectue à plus petite échelle dans d'autres régions de l'ancien monde. En Amérique du Nord, on connaît surtout la châtaigne d'eau importée de Chine, vendue en conserve dans les épiceries spécialisées, il s'agit de la variété Eleocharis dulcis. La châtaigne d'eau de la variété Trapa natans qui est cultivée dans certaines régions d'Asie et d'Europe n'a aucun lien de parenté avec la châtaigne d'eau Eleocharis dulcis.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15922

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15922