



[< retour](#)

*Fruits et légumes*  
**Capucine(s)**



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

**CARACTÉRISTIQUES**

**Saisonnalité :**



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

Plante ornementale originaire d'Amérique du Sud dont on consomme les feuilles, les fleurs et les boutons floraux. La capucine est vivace sous les climats tropicaux et pousse en annuelle sous les climats tempérés.

L'espèce commune est basse et compacte et dépasse rarement 30 cm. Ses feuilles vertes sont plates et arrondies. Ses fleurs délicates prennent des teintes de jaune vif, d'orange ou

de rouge.

La capucine a un certain nombre de propriétés médicinales; on la dit stimulante, expectorante, antiscorbutique, diurétique et topique.

## VARIÉTÉS

Il existe une centaine de variétés de capucines dont certaines peuvent atteindre jusqu'à 3 ou 4 m de haut

## COMMENT CHOISIR ?

Acheter les feuilles et les fleurs de capucine dans les épiceries ou boutiques spécialisées, car les capucines vendues chez les marchands de fleurs ne sont pas destinées à être consommées et peuvent contenir des produits chimiques nocifs.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les jeunes feuilles et les fleurs ajoutent une note piquante et décorative aux salades. Les fleurs peuvent aussi décorer soupes, légumes, volaille, poisson, viande, pâtisseries et boissons. Les boutons floraux et les fruits verts, encore tendres, sont confits dans du vinaigre à l'estragon et peuvent remplacer les câpres.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les feuilles et les fleurs de capucine sont fragiles. Il est préférable de les consommer rapidement après l'achat.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La capucine a un certain nombre de propriétés médicinales; on la dit stimulante, expectorante, antiscorbutique, diurétique et topique.

calories

**15**  
kcal

protéines

**1,03**  
g

glucide

**3,28**  
g

lipide

**0,07**  
g

magnesium

**24,00**  
mg

\* Source de données : AFSSA

sodium

**5,00**  
mg

phosphore

**49,00**  
mg

fer

**0,70**  
mg

vitamin C

**28,00**  
mg

vitamin PRO A

**1**  
**167,30**  
µg

# HISTOIRE

Elle fut initialement nommée «cresson des Indes», parce que son goût est piquant comme celui du cresson et que l'on avait confondu l'Amérique avec les Indes.

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15971>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15971>