< retour

Fruits et légumes

Crosne(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Oubliés (Panais, Topinabours...)

Le crosne pousse sur une plante formée de tiges qui atteignent de 30 à 45 cm de haut. Ces tiges sont ornées de grandes feuilles ovales, rudes et boursouflées, d'un vert terne. Les tubercules, dont la peau mince est comestible, mesurent de 5 à 8 cm de long et entre 1,5 cm et 2 cm de diamètre.

Le crosnes se cuisine comme la pomme de terre ou le salsifis.

VARIÉTÉS

Leur goût très fin et légèrement sucré rappelle le salsifis ou l'artichaut (en anglais, on nomme ce légume «artichaut chinois» ou «artichaut japonais»).

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des crosnes bien blancs et fermes. Délaisser les crosnes mous et beiges, ils ne sont pas frais.

QUE FAIRE AVEC ?

Le crosne est utilisé et apprêté comme la pomme de terre, le topinambour ou le salsifis. On peut le faire bouillir, l'étuver, le frire, le confire dans le vinaigre ou le mettre en purée. On le met dans les salades ou on le cuit avec d'autres légumes. Il est souvent préalablement blanchi (2 min) avant d'être cuisiné. Il est délicieux sauté au beurre ou nappé de crème.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les crosnes sont fragiles et se dessèchent vite. Les consommer dans les 2 jours suivant leur achat et les protéger dans un torchon humide.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
51 kcal	1,70 g	10,90 g	0,20 g	20,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
31,00 mg	12,00 mg	0,01 g	67,00 mg	7,80 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,20 g	0,09 mg	0,23 mg	2,00 mg	0,12 mg

vitamin B1
0,14 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Renflement des rhizomes tubéreux d'une plante potagère vivace originaire du Japon. Ce légume fin et délicat fut introduit en France en 1882, et acclimaté dans un village nommé Crosne. Même s'il a connu un grand succès entre 1890 et 1920, il n'est plus guère consommé en Europe et il est presque inconnu en Amérique du Nord. Il est beaucoup plus apprécié en Asie.

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15983

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15983