



LA ROQUETTE

Origine

Toute une réputation! Les Égyptiens, les Grecs et les Romains attribuaient à la roquette de nombreuses vertus médicinales, dont celle d'être aphrodisiaque. Dans l'Antiquité, elle était consacrée à Priape, dieu des jardins, de la fécondité. On la plantait au pied de sa statue et on recommandait aux maris « paresseux » de consommer ses feuilles crues et ses graines. Cette réputation n'a pas échappé aux autorités religieuses qui, au Moyen Âge, interdisaient de la cultiver dans les jardins des monastères.

Ce tabou s'est plus ou moins étendu à la population en général, si bien que, pendant longtemps, les Européens ne l'ont employée que de façon marginale dans leur alimentation. Quant à la réputation d'aphrodisiaque, elle a encore cours, mais la science ne s'est pas prononcée sur la chose.

Au Québec, en raison de l'influence américaine, on appelle parfois la roquette de son nom anglais **arugula**, lui-même probablement une déformation de l'italien moderne rucola. À l'inverse, elle est aussi appelée **rocket** salad en anglais.

Propriétés

La roquette renferme de deux à cinq fois plus d'**antioxydants** que les laitues.

La roquette est une excellente source de **vitamine K** pour la femme et une bonne source pour l'homme, les besoins de l'homme en vitamine K étant supérieurs. La vitamine K est nécessaire pour la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os.

Conservation

Réfrigérateur : quelques jours dans un sac perforé.

Congélateur : blanchir les feuilles, les refroidir, les égoutter et les mettre dans un sac à congélation.

Idées recettes

C'est difficile de trouver une verdure plus savoureuse!

SALADE

Ajouter la roquette à toutes vos salades avec une vinaigrette.

SALADE DE FENOUIL ET DE ROQUETTE CITRONNÉE

Assembler le jus de 3 citrons, 3 c. à soupe de miel, 3 c. à soupe d'huile d'olive et 3 c. à soupe d'huile végétale dans un saladier et fouetter pour émulsionner. Réunir dans un saladier $\frac{1}{2}$ bulbe de fenouil émincé finement et 2 tasses de roquette et de la ciboulette ciselée au goût. Arroser de la vinaigrette. Assaisonner au goût.

MYRIAM ET JAMES

VOS FERMIERS DE FAMILLE

Notre terre est certifiée biologique avec Québec-Vrai sous l'insigne du Centre d'initiatives en agriculture de la région de Coaticook (CIARC).

Aucun pesticide, herbicide ou engrais de synthèse n'est appliqué sur les cultures.