

es ressources alimentaires en Nouvelle-Calédonie, avant la présence humaine, étaient principalement végétales (plantes et algues) puisque, à l'exception des roussettes, aucun mammifère ne vivait sur le territoire.

De fait, les principales sources de protéines animales provenaient de poissons et d'oiseaux. Pour la partie végétale, la flore native offrait un panel relativement varié de denrées avec ses arbres à noix, ses palmiers au cœur comestible, ses figuiers aux fruits comestibles ou ses fougères utilisées comme légumes feuilles. Puis, au fil du temps, différentes communautés sont arrivées sur le territoire amenant avec elles de nouvelles plantes (amylacées, légumes feuilles) et leurs savoirs associés.

Bien que longtemps consommées, certaines de ces plantes sauvages ou cultivées sont aujourd'hui sous-utilisées voire même méconnues du grand public, ou considérées comme non comestibles. La mondialisation et le mode de vie actuel nous limitent à consommer toujours les mêmes produits, parfois non adaptés à notre environnement pédoclimatique. Les avancées agricoles nous permettent de produire des tomates, de la salade,

des concombres... presque tout au long de l'année, mais parfois avec quelques « renforts », et au détriment de la santé du consommateur mais aussi de celle du producteur.

Tout ce qui n'est pas toxique est mangeable, mais pas forcément goûteux. Nous recensons aujourd'hui plus de 350 espèces de plantes comestibles sur le territoire, dont un ou plusieurs organes sont consommables (tubercules, fruits, feuilles, fleurs, graines, plantes halophytes). La plupart sont des plantes marginales et leur intérêt à « grande » échelle est illusoire. Cependant, certaines sont extrêmement intéressantes par leurs qualités organoleptiques, thérapeutiques, mais aussi leur rusticité et leur adaptation au climat calédonien.

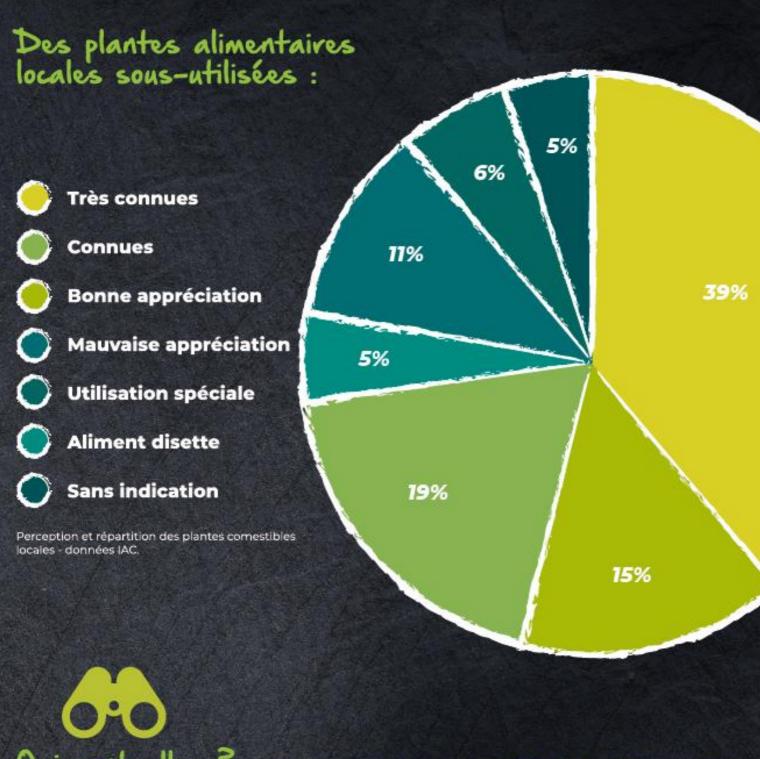
Et si nous arrivions à modifier quelques habitudes tout en améliorant notre santé et celle de la planète ? Réapprenons à consommer les plantes locales oubliées de façon à diversifier notre alimentation.

C'est le projet sur lequel l'AGENCE RU-RALE se lance aujourd'hui en partenariat avec **Ia CPS**, **l'IAC**, **l'IFREMER** et le botaniste **Bernard Suprin**.



"Sans chercher à nous passer complètement des fruits et légumes introduits, il est important de remettre en question notre approche de l'alimentation et de nous ouvrir davantage aux plantes alimentaires locales. A notre échelon, nous devons réfléchir à conquérir une autonomie alimentaire qui nous affranchirait en partie de l'approvisionnement extérieur."

"Bernard Suprin



Qui sont-elles ?

Ce sont ces plantes qui poussent dans vos jardins, potagers, ou à l'état sauvage. Certaines sont présentes depuis bien avant les humains et d'autres ont été importées depuis peu sur le territoire. Parfois déjà cultivées pour leurs fruits ou leurs racines, elles sont le plus souvent encore considérées comme des plantes envahissantes et mauvaises.

Vous n'envisageriez même pas de les consommer et pourtant, vous allez les adorer!



Le chou kanak : c'est l'une des principales plantes vivrières en matière de feuilles cuites

HABITAT:

Originaire d'Asie, il préfère les sols humides et fertiles en plein soleil.

DESCRIPTION:

Arbrisseau ramifié à la base, aux feuilles alternes, de formes et de couleurs variées selon les cultivars. Il existe un grand nombre de variétés différenciées par la forme de la feuille qui peut être entière ou ressembler aux doigts d'une main. Il se reproduit par bouturage ou par graines.

SES VERTUS:

Les feuilles sont riches en protéines, en calcium et en vitamines A et C.















COMMENT LES MANGER :

Souvent bouillies dans du lait de coco ou de l'eau, elles peuvent être aussi revenues à la poêle. Une fois cuites leur consistance peut devenir gluante, pouvant rebuter certains. Les variétés à feuilles entières sont plus gluantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE:

La consommation des feuilles stimule le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus. Cela favorise, chez les femmes, la production de sécrétion de lait maternel en vue de l'allaitement. Elles ont également des vertus antiseptiques. La décoction des feuilles est utilisée en bain sur les éruptions cutanées.



L'ambrevade (ou pois d'Angole)

HABITAT:

Originaire des tropiques, cette plante vivrière, rustique, très cultivée en tribu ne demande quasiment pas d'arrosage ni d'entretien.

DESCRIPTION:

C'est un arbrisseau dont la graine peut varier en taille (un peu plus petite que le petit pois) et en couleur (de beige havane à rouge brique, voire pourpre très foncé) selon les variétés.

COMMENT LA MANGER?

Encore tendres, les pois verts sont consommés comme légume. Mûrs, on les fera tremper dans de l'eau au moins 24 h avant de les faire bouillir ou de les cuire à l'étuvée comme des lentilles. Combinée avec les céréales, l'ambrevade assure un apport en protéines de valeur presque égale au poisson ou à la viande (intéressant pour les régimes végétariens, végans ou végétaliens).





SES VERTUS:

Source de protéines, fer, zinc, calcium, les graines germées contiennent presque autant de vitamine C que le jus de citron.

AUTRES USAGES:

Les feuilles sont un bon fourrage pour les ruminants et un bon engrais vert. Les pieds d'ambrevade sont utilisés pour apporter de l'ombrage aux jeunes productions. Les fleurs sont appréciées par les abeilles.

USAGE THÉRAPEUTIQUE:

Les feuilles torréfiées, réduites en poudre puis infusées, combattent les inflammations et les calculs rénaux. Les tisanes de feuilles « soignent » les maux de dents, les abcès et la toux.



La baselle

HABITAT:

Originaire d'Inde, elle préfère les climats chauds, une terre riche et a besoin d'une bonne irrigation. Elle se développera mieux sous ombrage qu'en plein soleil.

DESCRIPTION:

Plante annuelle, elle est grimpante ou buissonnante, à fleurs roses ou blanches. Ses feuilles sont ovales et de couleur vert foncé. Elle a une croissance rapide et une courte durée de vie.





SES VERTUS:

Comme l'épinard, les feuilles sont sources de vitamines A et C, de fer et de calcium.

COMMENT LA MANGER?

Les feuilles et sommités peuvent être consommées crues ou cuites. La saveur est douce et agréable. Les feuilles peuvent être utilisées comme épinards ou ajoutées crues aux salades. Les feuilles ne doivent pas être trop cuites car elles deviennent gluantes.

AUTRES USAGES:

La sève violacée du fruit peut être utilisée comme colorant alimentaire dans les pâtisseries et les bonbons. La couleur est renforcée en ajoutant du jus de citron.



Le movinga

HABITAT:

Originaire d'Inde, il préfère les climats tropicaux ou subtropicaux. Il a peu de besoin en eau et résiste à des températures importantes.

DESCRIPTION:

C'est un petit arbre (jusqu'à 15 m) à croissance rapide, à feuillage caduque et résistant bien à la sècheresse.

COMMENT LE MANGER?

Les fruits (en curry ou grillés) et les feuilles (cuites ou crues) peuvent être consommés. Ces dernières sont plus intéressantes d'un point de vue nutritionnel.

La poudre de feuilles séchées est vendue très cher dans les commerces bio. Les jeunes fruits sont également mangés cuits. Les graines mûres peuvent être grillées. Elles renferment également une huile claire qui ne rancit pas et ne fige pas au froid. On l'utilise comme huile de table pour huiler des petits mécanismes (horlogerie). Les racines, comestibles, ont un goût de raifort, d'où son autre nom de raifort arborescent.

USAGE THÉRAPEUTIQUE:

Ses actions antioxydantes, anti-inflammatoires et antivirales ont été démontrées. Il permet également de remédier à l'anémie et aux carences nutritives.



SES VERTUS:

Il a un spectre nutritionnel très large et équilibré. Il est en effet extrêmement riche en minéraux (calcium, potassium, fer, magnésium), en vitamines A, C, E, en protéines de très bonne qualité (contenant les 9 acides aminés essentiels) et en antioxydants.

AUTRES USAGES:

L'huile extraite des graines de Moringa a des vertus hydratantes et réparatrices, utiles pour accélérer la cicatrisation et ralentir le vieillissement de la peau.



Les plantes halophytes : qu'est-ce que c'est?



Serre de culture de plantes halophytes de l'IFREMER au Mont-Dore

Ce sont aussi des plantes comestibles qui poussent en milieu salin, irriguées à l'eau saumâtre. On appelle ce type de culture l'agriculture biosaline. La diversité de ces espèces en fait une source riche de cultures potentielles pour la production de nourriture, de fourrage, de biocarburant, de fibres, d'huiles essentielles, ou encore de médicaments fibres, d'huiles essentielles, ou encore de médicaments.

Pourpier, pourpier de mer, salicorne perlée, tétragone, soude australe, soude brûlée, arroche jubata, arroche rubis...

La salicorne



C'est l'halophyte la plus cultivée au monde, en particulier pour l'alimentation humaine (légume ou huile) et animale. Elle est riche en oligo-éléments, en antioxydants et vitamines.

Il est recommandé de manger les parties supérieures, jeunes et fraîches des tiges car elles sont plus tendres et savoureuses. Elles sont une alternative au sel de table. Elles peuvent se manger crues, en salade ou bien être cuisinées comme légumes chauds en accompagnement.



L'arroche

Cet arbuste est très résistant à la sécheresse. Riche en antioxydants et vitamines, en médecine traditionnelle, l'arroche est utilisée pour améliorer la glycémie de patients diabétiques.

Les feuilles cuites consommées comme des épinards, se marient parfaitement dans les ragoûts, quiches, ou plats de pâtes. Les feuilles crues, au goût iodé, se consomment généralement confites avec du vinaigre. Les flocons d'arroche séchés sont également un merveilleux ajout au pain, grillades et féculents. Les graines peuvent également être utilisées pour produire de l'huile.

Le pourpier

Il est très commun dans les jardins, tolère la salinité, la sécheresse, les fortes chaleurs, les carences nutritionnelles mais aussi les piétinements.

La richesse de ses feuilles en acides gras polyinsaturés (plante la plus riche au monde en omégas-3), oligo-éléments, vitamines... font du pourpier une vraie bombe nutritionnelle. Traditionnellement, de nombreuses civilisations utilisent le pourpier en remède contre les maux de tête, les inflammations, les brûlures d'estomac ou les infections.

Ses feuilles crues croquantes et juteuses se consomment en salade, condiment ou boisson et possèdent une agréable saveur acidulée. Ses feuilles cuites forment un excellent légume que l'on prépare de diverses manières, en poêlées, soupes ou encore omelettes.







La tétragone ou « épinard de Nouvelle-Zélande » offre des feuilles tendres à la saveur et la texture des épinards. Elle accompagne parfaitement divers plats de poissons, viandes blanches, omelettes et peut être cuisinée aussi en tourte ou gratin. Les feuilles se consomment également crues en salade ou ajoutées à des « green smoothies ». La tétragone est une source riche en acides aminés, minéraux, antioxydants, anti-inflammatoires et vitamines.

La soude salsola

L'espèce Salsola kali forme des buissons de 60-70 cm sur les plages de la côte Ouest de la Nouvelle-Calédonie.

Elle est consommée comme légume, et se mange seulement lorsqu'elle est jeune, en tant que légume-feuille. Les jeunes pousses tendres sont consommées cuites à l'eau jusqu'à ce qu'elles ramollissent tout en restant croquantes : antipasti, risottos, omelettes ou bien refroidies, avec de l'huile d'olive, de l'ail et du citron... Ces jeunes pousses peuvent également se consommer fraîches, en salades et sont légèrement salées et croquantes.



L'intérêt nutritionnel des plantes comestibles

Ces plantes oubliées, natives ou introduites, poussent localement et sont de fait une denrée alimentaire plus fraîche que les aliments d'importation. Elles constituent également une excellente source nutritionnelle en protéines, lipides, vitamines et autres minéraux essentiels à un régime alimentaire équilibré. Elles jouent donc un rôle très important pour combattre la malnutrition ou combler certaines carences. On les trouve couramment à l'état sauvage ou sous forme de mauvaises herbes dans les jardins, mais ces légumes feuilles se cultivent facilement. Ils se consomment crus ou cuits. Ces aliments ne renferment que très peu de glucides et sont riches en fibres. Par

conséquent, ils sont très peu caloriques et possèdent un indice glycémique très faible.

L'agriculture biosaline a de nombreuses applications possibles : l'industrie agroalimentaire, les énergies, la phytoremédiation, la végétalisation ou encore la santé.

En effet, les plantes halophytes possèdent une valeur nutritionnelle souvent très supérieure aux plantes maraîchères actuelles et sont ainsi un moyen de diversifier l'offre alimentaire locale de productions végétales.

L'intérêt durable et responsable

Depuis plusieurs années, les nutritionnistes de la CPS recommandent la consommation de feuilles comestibles (pour augmenter la ration quotidienne de légumes) intéressantes pour la santé. En effet, les feuilles de plantes cultivées pour leurs tubercules, le chou kanak, certaines espèces de fougères ou de plantes aquatiques sont disponibles à moindre coût, de façon durable et responsable tout en possédant de bonnes qualités nutritionnelles. Consommer « local », c'est aussi réduire l'empreinte carbone de l'agriculture en diminuant les coûts de production, les kilomètres liés aux transports des aliments importés, mais aussi soutenir durablement l'économie locale, les revenus des producteurs et finalement augmenter l'autonomie alimentaire du territoire. D'un point de vue environnemental, les plantes locales sont adaptées aux conditions climatiques du territoire et sont, par conséquent, plus aptes que d'autres plantes introduites

à se développer et à produire de bons rendements avec moins d'intrants (eau, fertilisants, pesticides, herbicides). Dans le cas particulier des plantes halophytes, leur utilisation représente une solution pour économiser l'eau et les terres arables. L'agriculture représente environ 34 % des autorisations de prélèvement en eau douce du territoire. La recherche de solution pour limiter la consommation d'eau est un défi majeur pour la Nouvelle-Calédonie, dans un contexte fragile et menacé par les changements climatiques et la montée des eaux.



La résilience (ou la capacité à surmonter des stress et à se reconstruire)

Dans un contexte global de changement climatique et de plus grande fragilité des écosystèmes, les espèces locales sauvages ou apparentées à des espèces cultivées constituent un réservoir génétique pour améliorer les productions et développer des variétés tolérantes aux stress biotiques et abiotiques.

Par ailleurs, sur le territoire, ce sont 10 000 ha de « prés salés » qui sont disponibles et surtout impropres à une agriculture conventionnelle. Les plantes halophytes ont la capacité de restaurer un écosystème. Elles sont capables de désaliniser les sols et n'ont pas besoin d'eau douce pour croître. A l'heure où cette dernière devient une denrée rare et chère, ces plantes halophytes peuvent être un aliment pour les Hommes et/ou les animaux d'élevage.



Faire connaître, reconnaître et répandre ces plantes comestibles sur le territoire est un projet qui contribuera, dans le contexte insulaire de la Nouvelle-Calédonie, à une certaine sécurité alimentaire en diversifiant l'offre de produits agricoles adaptés aux conditions climatiques du pays.

Tous les légumes ne pouvant pas être cultivés toute l'année il est important de s'intéresser à ces alternatives saines et de proximité.

En 2019, l'Agence rurale a missionné Bernard Suprin, botaniste passionné reconnu sur le territoire, pour réaliser un recensement des plantes comestibles de Nouvelle-Calédonie. Près de 400 plantes ont été répertoriées. Une sélection des plantes les plus disponibles et appétentes sera prochainement réalisée afin de les valoriser auprès des consommateurs.

Attention! Toutes les plantes ne sont pas comestibles! Certaines sont même toxiques, il faut donc bien se renseigner avant de goûter les feuilles de son jardin!













