

Mâche

Syn. : Doucette
Valerianella locusta

:: Origine
Europe

:: Partie comestible
Feuilles



:: Utilisation

Le goût très doux des feuilles de mâche la fait aimer des enfants. On la mange crue en salade durant tout l'hiver, mais on peut la faire cuire et l'utiliser à la façon des épinards.

Elle restera une nourriture de paysan jusqu'à ce qu'un chef cuisinier du XVIII^e siècle en vante les mérites et la serve aux grands de ce monde.

Plante biennale