

Au jardin Sainte Madeleine : Un des plus anciens légumes européens.

L'arroche est originaire d'Asie centrale et de Sibérie. Sa consommation était très importante au Moyen-âge et elle a été cultivée jusqu'au XIII e siècle avant que l'épinard, rapporté par les Croisés, ne la supplante dans les potagers.

Elle fait partie de la famille de l'épinard et la betterave : les Chénopodiacées. Plante annuelle et très rustique elle est résistante à la chaleur

Il n'est pas rare que l'arroche mesure deux bons mètres, ses feuilles pouvant atteindre les dimensions d'une assiette !

Facile à réussir, elle est appréciée pour ses jeunes feuilles, à consommer en salade, ou cuites quand elles sont plus développées. L'arroche est riche en vitamine C et en sels minéraux.



L'Arroche des Jardins est aussi appelée "Bonne Dame", "Belle Dame", "Folette" et "Chou d'Amour".

Besoins

L'arroche est peu exigeante, un sol anciennement fumé lui suffit, bien qu'une terre riche, même peu ensoleillée, favorise plus encore son développement.

Le seul « défaut » de l'arroche est de monter rapidement à graines

