

**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

