

# ÉPINARD DE MALABAR

épinard de malabar, épinard indien, épinard de malabar

*Basella alba*, *Basella rubra*

Basellaceae

## ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

### Description

La baselle est une vigne grimpante cultivée comme vivace dans beaucoup de régions des tropiques et comme annuelle dans les régions tempérées chaudes. Ses feuilles vert foncé charnues ainsi que ses tiges rouges ou blanches (selon le cultivar) sont mangées à peine 57 jours après son ensemencement

### Utilisations

Bien qu'elle ne soit pas un épinard véritable, cette plante est un excellent légume de climat très chaud que l'on peut manger cru en salade, cuit ou ajouté aux soupes.

### Noms courants

- anglais
  - Malabar Spinach
  - Brède D'angola
  - Ceylon Spinach
  - Poi Sag
  - Malabar Nightshade
  - Zepina
  - Indian Spinach
- castillan
  - Espinaca Malabar
  - Brède De Malabar
  - Espinaca Blanca
- haïtien
  - Zepina Malaba

### Culture

• Altitude – Les températures nocturne fraîches des milieux à une altitude supérieure à 500 m (1 600 pi) réduisent habituellement la croissance de la baselle. • Pluie – Tolère généralement les fortes quantités de pluie. L'irrigation devient nécessaire pour maintenir la production de feuilles dans les milieux secs. Il est recommandé d'appliquer un paillis pour maintenir le sol humide. • Types de sols – Tolère une large gamme de sols mais préfère les vases sableuses riches en humus et légèrement acides (pH de 6 à 6,7) et l'amendement d'engrais azoté stimule sa croissance. • Plage de température – La baselle ne tolère pas le froid, lequel ralentit et arrête même sa croissance. Elle préfère une température diurne de 25 à 30 °C (de 77 à 86 °F) et de 17 à 20 °C (de 62 à 68 °F) la nuit. • Sensibilité à la durée du jour – La floraison est déclenchée lorsqu'il y a moins de 13 heures d'ensoleillement par jour.

### récolte et production de semences

La multiplication se fait par ensemencement direct ou par transplantation de plantules ou de bouture de tige. On peut semer la baselle directement après que tout risque de gel soit passé et que la température nocturne moyenne dépasse 14 °C (60 °F). Planter les graines à 2,5 cm (1 po) de profondeur, à 2,5 cm (1 po) de distance dans des rangs et à 75 cm (2,5 pi) entre les rangs. Éclaircir les plantules établies de manière ce que leur écartement soit d'environ 30 cm (1 pi) sur le rang. On peut planter les graines dans des pots et les placer à l'extérieur lorsque la température nocturne moyenne dépasse 14 °C (60 °F). On peut également planter à l'ombre des boutures de bout de tige de 15 à 20 cm (de 6 à 8 po) de longueur. Installer un treillis ou des poteaux de soutien pour maintenir les parties comestibles de la plante dégagées du sol. L'ombrage léger encourage la production de feuilles charnues. Les bouts de 8 à 12 cm (de 3 à 5 po) peuvent être récoltés après que la vigne ait atteint 60 cm (2 pi) de longueur ou lorsque les bouts commencent à ployer. La récolte fréquente (hebdomadaire) des vignes vigoureuses encourage la ramification. Les très jeunes tiges florales sont comestibles mais les vieilles tiges florales sont trop dures pour l'alimentation humaine. Pour garder les graines, il faut enlever la chair pulpeuse du fruit. On peut également bien sécher les fruits sur un grillage à l'abri du soleil jusqu'à ce que les graines soient très sèches et qu'il n'y ait pas de moisissure. Les graines brun clair restent viables pendant 5 ans lorsqu'elles sont conservées à l'ombre au frais et au sec.

### Ravageurs et maladies

La baselle n'est habituellement pas attaquée par des ravageurs ou des maladies mais dans un sol riche en nématodes, elle ne demeure saine que pendant quelques mois.

### Cuisine et nutrition

Les jeunes feuilles de baselle peuvent être consommées crues alors que les feuilles mûres peuvent être cuites séparément comme un légume, ajoutées à d'autres légumes dans des sauces ou ajoutées aux viandes dans des soupes ou ragoûts. Si elles sont cuites trop longtemps, il arrive qu'elles

deviennent amères et gélatineuses. Les feuilles et les tiges sont une excellente source de vitamine A et C, de calcium et de fer.