



Amarante rouge

Histoire : Originnaire d'Amérique centrale, l'amarante rouge est cultivée depuis des millénaires pour ses graines nutritives et ses feuilles comestibles.

Goût : Feuilles tendres, légèrement sucrées, avec une légère note terreuse et végétale.

Utilisation : On consomme
feuilles et tiges jeunes.
Excellentes sautés, en
soupe, en gratin ou en
salade cuite.



Amarante de Chine

Histoire : Originaire d'Asie,
cultivée traditionnellement

pour ses feuilles
décoratives et comestibles.
Très présente dans la
cuisine chinoise et
sud-asiatique.

Goût : Feuilles tendres,
goût doux et légèrement
sucré, très fin, moins
terreux que l'amarante
rouge.

Utilisation : On consomme
feuilles et tiges jeunes.

Idéale sautée, soupes, wok ou tempura. Les jeunes feuilles peuvent également se consommer en salade.



Amarante de Guinée

Histoire : Originaire
d'Afrique de l'Ouest,

cultivée depuis longtemps pour ses feuilles riches en nutriments.

Goût : Feuilles tendres, saveur légèrement épicée et végétale, plus prononcée que les autres variétés.

Utilisation : On consomme feuilles et tiges jeunes. Parfaite sautés, soupe, gratin, ou plats africains traditionnels.