



Arroche rouge

L'arroche rouge est un légume-feuille ancien, cultivé en Europe depuis l'Antiquité, bien avant l'arrivée de l'épinard. Très appréciée au Moyen Âge, elle faisait partie des potagers paysans pour sa facilité de culture et sa résistance à la chaleur. On la surnommait parfois « l'épinard d'été ».

Ses grandes feuilles pourpres apportent une belle touche de couleur dans l'assiette. Leur goût est doux, légèrement salin, proche de l'épinard mais plus tendre.

L'arroche rouge se consomme crue en salade, jeune et finement ciselée, ou cuite comme des épinards : sautée, en soupe, en tarte ou en accompagnement.

Elle fond rapidement à la cuisson et garde une saveur délicate.