



Bardane japonaise

Histoire: La bardane est une plante originaire d'Europe et d'Asie, connue depuis longtemps comme légume et plante médicinale. En Europe médiévale elle était cultivée au jardin potager, et en Asie (surtout au Japon, en Chine et en Corée) elle est encore un légume traditionnel important.

Goût: Racines : croquantes et fermes, avec une saveur douce, terreuse et aromatique, proche du salsifis, idéale râpée, sautée, braisée ou en tempura.

Tiges : tendres, au goût délicat légèrement végétal, parfaites cuites à la vapeur ou sautées .

Utilisation:

👉 Racines cuites en julienne ou en rondelles : sautées, braisées, en soupe ou ragoût (par exemple kinpira gobō au Japon).

👉 Tiges et jeunes pousses

Peut être pelée et consommée crue ou cuite (vapeur, sauté).

Goût délicat qui complète bien salades et plats verts.