

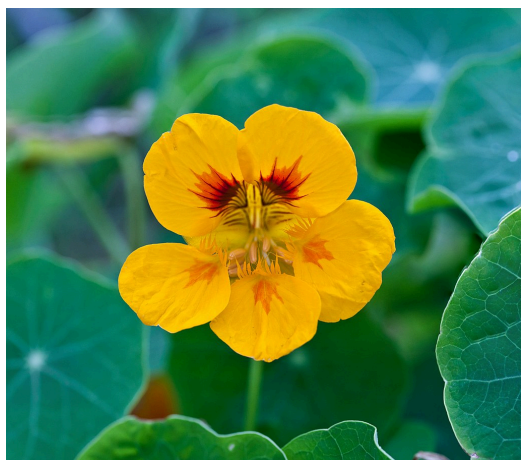


Bulletin no. 2021-2

juin 2021

## Capucine ou Grande capucine, *Tropaeolum majus* L.

Originaire des Amériques, la capucine est une plante annuelle qui a tendance à s'enrouler autour des objets. Simples ou doubles, ses fleurs sont comestibles. Fleur principalement annuelle, la capucine est



née dans la cordillère des Andes, entre la Bolivie et le Pérou. On la surnomme « cresson indien », car elle a un goût légèrement poivré. Les Quechuas la cultivaient aussi pour ses propriétés médicinales.

### Description botanique

C'est une plante à croissance rapide, avec des tiges traînantes atteignant 1-2 m. Les feuilles sont grandes, presque circulaires, de 3 à 15 cm de diamètre, vertes à vert glauque sur le dessus, plus pâles sur le dessous. Les fleurs ont un diamètre de 2,5-6 cm, avec cinq pétales, huit étamines et un éperon nectarifère; elles varient du jaune à l'orange et au rouge, elles sont

dentelées et souvent plus foncées à la base des pétales.

### Mode de culture

Les cultivars sont cultivés comme des annuelles faciles, pour les sols pauvres et humides en plein soleil. Les grosses graines sont faciles à manipuler individuellement. Comme elles ont une croissance rapide, elles peuvent aussi être semées sur place en mai ou juin. De nombreuses couleurs de fleurs sont disponibles, dans le spectre chaud allant du crème au jaune, orange, rouge et marron.

### Utilisations médicinales

Cette fleur est reconnue pour ses effets antibactériens, anti-inflammatoires, expectorants, antiseptiques et thérapeutiques, car elle contient des flavonoïdes, du glucosinolate, de l'acide oxalique, de la myrosine ainsi que de la vitamine C. Pour en ressentir les bienfaits, il est recommandé de boire quotidiennement au moins une tasse d'eau bouillie dans laquelle auront macéré des feuilles et des fleurs séchées de capucine. La capucine a aussi des propriétés bénéfiques pour le cuir chevelu, en particulier contre les pellicules. Une marque connue propose un shampoing antipellicules à base de capucines. On trouvera facilement sur internet des recettes de lotion capillaires faites de capucine.

### Utilisations culinaires

La capucine est reconnue pour relever le goût des salades et chaque partie de la fleur peut servir dans la cuisine. **Les feuilles**, rappelant le goût de la moutarde, sont parfaites en salade ou dans un potage et peuvent également remplacer les feuilles de laitue dans un sandwich. **Les graines** fraîches et **les boutons floraux** marinés sont excellents pour remplacer les câpres. **Les pétales**, rappelant le goût piquant du

cresson et du radis, rehaussent salades et desserts, et parfument les fromages, les beurres et les vinaigres. **Attention**, toutefois à disposer les fleurs dans votre salade ou votre soupe à la dernière minute, sinon la vinaigrette va les cuire et elles perdront leurs qualités décoratives et gustatives.

## Feuilles de capucine frites

### Ingrédients

- Feuilles de capucines fraîches cueillies et sans traitement
- Huile de tournesol ou autre huile résistant à la cuisson

### Préparation

1. Prélever les feuilles de capucine et couper la tige
2. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle
3. Poser les feuilles bien à plat dans la poêle en inox, sans qu'elles se chevauchent. Les faire cuire d'un côté pendant



quelques minutes. Les feuilles se rétractent et deviennent beaucoup plus petites en cuisant.

4. Retourner délicatement les feuilles et faire cuire de l'autre côté quelques minutes encore.
5. Attention de ne pas prolonger la cuisson pour garder un beau vert aux feuilles de capucines.
6. Une fois cuites, poser délicatement les feuilles sur du papier absorbant.
7. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des feuilles



## Histoire et popularité de la capucine



Roses et capucines dans un vase  
Henri Fantin-Latour 1883

La grande capucine a été introduite par des conquistadors hollandais vers 1680 en Europe où elle a fait son apparition dans les jardins de monastères et était tenue en haute estime en tant que plante aromatique et médicinale. L'éperon de la fleur de capucine rappelle le capuchon de l'habit de moine, ce qui peut donner à penser que son nom serait dérivé de celui des moines capucins.

On raconte qu'en Europe, la capucine a fait ses débuts à la cour du roi Louis XIV, le Roi-Soleil qui offrait des bouquets de capucines à sa favorite, Madame de Maintenon.

Les informations contenues dans cette fiche sont en partie tirées et adaptées des sites suivants :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Grande\\_capucine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Grande_capucine) [https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum\\_majus](https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum_majus)

<https://123degustez.fr/recettes/recettes-salees/feuilles-de-capucine-frites/>

LaPresse+ 25 mai 2021

