

La mâche

HISTOIRE

La mâche est un des rares légumes originaire de nos contrées. La cueillette de la mâche remonte à la nuit des temps. Avant la culture en cressonnières, qui a commencé en Allemagne dès le XII^{ème} siècle, on trouvait le cresson à l'état sauvage dans les fossés ou sur les rives humides des ruisseaux. Sa cueillette sauvage n'était pas sans risque à cause de la douve (parasite du foie).

La mâche est une petite plante qui, dès l'automne et pendant tout l'hiver, développe des bouquets de feuilles rondes, plus ou moins en forme de cuillère.

Elle fleurirait au mois de mai... si on ne la récoltait avant. Si cette petite salade résiste bien au froid, elle a ses exigences : elle réclame surtout un climat tempéré, un sol léger et profond, et une belle terre meuble, coulante entre les doigts. Autant de conditions que réunit la région nantaise, où la mâche est essentiellement produite (les Pays de Loire assurent 90% de la production nationale).

Sur les bords du fleuve, dans les plaines où les terres, fertilisées par les alluvions, sont légères et sablonneuses, la mâche est semée par vagues successives afin d'assurer des récoltes étalées presque toute l'année.

La mâche se déguste sans obstacle ! La mâche est cultivée et consommée comme la laitue. Très tendre, d'où son autre nom de «doucette», elle a une saveur fine. Enlever les racines et laver soigneusement la mâche, ne l'assaisonner qu'au moment de servir, afin qu'elle demeure tendre et savoureuse. Elle est délicieuse seule, en salade ou combinée à des laitues tendres comme la Boston. Prendre soin de ne pas masquer sa saveur douce avec une vinaigrette au goût trop prononcé.

Chaque Français consomme en moyenne 4,5 kilos de laitues (la batavia arrive en tête suivie de la laitue et de la feuille de chêne), 2 kilos de chicorées et **150 grammes** de mâche