

# Crambe

## CRAMBE MARITIMA

Le crambe maritime, que l'on connaît sous le nom de chou marin, ou chou maritime, est un légume vivace, cousin de la grande variété de choux que nous plantons au potager. Les feuilles du crambe sont de couleur vert blanchâtre à bleuâtre de 30 à 50 cm de long, ovales, glauques, charnues, ondulées voire frisottées. Au cours du printemps, de longues tiges se dressent, portant, à leur extrémité, de nombreuses petites fleurs réunies en grappes, de couleur blanche (et non jaune, comme les autres choux) et au cœur parfois rosé.

### SES HISTOIRES

Le crambe maritime est une plante potagère qui pousse spontanément le long des côtes occidentales dans les terres sablonneuses de bord de mer. C'est une ancienne variété de légume qui se cultivait facilement dans les potagers du royaume de France sous Louis XIV et dont la récolte remonte à l'Antiquité. Devenu assez rare, le chou marin est aujourd'hui une espèce protégée.

### SES UTILISATIONS

Toutes les parties du crambe sont comestibles. Les feuilles et les boutons floraux avant éclosion sont consommés crus ou cuits comme le chou et le brocoli. Lorsqu'elles sont très tendres, les feuilles peuvent être consommées crues en salade avec une vinaigrette.

Sinon, elles se font cuire à l'eau pour être servies en accompagnement ou en sauce. Les jeunes pétioles se cuisent comme les asperges.

Leur saveur tient à la fois de l'asperge, du cardon, du chou-fleur et de la noisette.



CRAMBE MARITIMA

Crambe

JEAN-MAIRE PELT  
Musée Naturel