



LES LÉGUMES LISERON D'EAU

Ingrédient incontournable de la cuisine asiatique, ces feuilles en font un légume goûteux pour l'accompagnement des viandes et des poissons.

Choisir le liseron d'eau

Fiez-vous à son apparence. Les feuilles doivent être d'une couleur brillante, tendres et charnues.



Conserver le liseron d'eau

Il se conserve plusieurs jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Si consommé dans la journée, placer le bouquet à l'air ambiant en immergeant les racines dans de l'eau.

La saveur du liseron d'eau

Sa saveur douce est proche de l'épinard.

Préparer le liseron d'eau

Les tiges se consomment cuites mais les feuilles peuvent être dégustées crues ou cuites comme des épinards.

Les apports et les bienfaits du liseron d'eau

Le liseron d'eau est riche en vitamine A, B2, B3, B6, B9 et C, en minéraux, fer et antioxydants.

Plus d'infos

Pour plus d'information, consulter le site web des [Récoltes du Caillou](#).

Sources : Récoltes du Caillou

Saisons de production

