

Le Respountchou

La plante



Le Jamier (*Dioscorea communis*) de la famille botanique des Dioscoréacées n'est pas une asperge sauvage mais sa crosse y fait penser. À noter que cette famille de plantes est essentiellement tropicale et renferme les Ignames.

Cette plante vivace grimpante apparaît en lisière des bois et dans les haies de bord de chemins début avril.

Elle se présente sous la forme d'une longue liane fine de 3-5 mètres, pouvant atteindre jusqu'à 8 mètres de long, s'enroulant et s'accrochant autour de tout arbuste qu'elle rencontre. Les terminaisons sont en épi, en crosses comme les fougères.

Les feuilles alternées, en forme de cœur et luisantes, sont caractéristiques.

Son très gros rhizome est tubéreux. Il contient des substances irritantes, pouvant provoquer de graves troubles digestifs, et ne doit pas être consommé.



Les fleurs sont jaune-verdâtre, en grappes axillaires lâches. Fleurs mâles et fleurs femelles séparées (plante dioïque). Les fleurs mâles ont 6 lobes assez larges et 6 étamines ; les fleurs femelles ont 6 petits lobes avec un ovaire apparent et sont en grappes courtes.

La baie a un diamètre de 6-8 millimètres ; elle est globuleuse, ovoïde, brillante, juteuse, rouge vif. Cette baie est toxique.



Le contact des fruits mûrs peut provoquer des dermatites en raison de pénétration dans la peau de cristaux d'oxalate de calcium sous forme de minuscules aiguilles.

À l'automne, alors que les feuilles et les tiges seront fanées, les baies formeront de longues guirlandes.

Le Tamier a besoin de soleil ou de mi-ombre, et se montre relativement thermophile (appréciant la chaleur). Il croit en sol de neutre à basique,

aimant surtout les sols calcaires, riches en matière organique, avec un taux d'humidité normal à frais. Ses jeunes pousses sont de plus belle qualité s'il ne manque pas d'eau.

Noms vernaculaires

Herbe aux femmes battues, racine de feu, raisin du diable, rigne noire, racine vierge, sceau de Notre-Dame, taminier, haut liseron, racine brûlante.

En Occitanie : *reponchon*, *responchon*, *respounjou*, *respounsous*, *respountsous*, *respouchon*, *respountchou*, *respouchou* ou *reppountsou*, ce qui veut dire petite pointe tendre

À Beauregard on prononce «*respountchou*».

Vertus médicinales

Le rhizome était utilisé autrefois en cataplasme pour soigner les ecchymoses d'où le nom populaire d'*herbe aux femmes battues*. Il a des propriétés diurétiques et purgatives.

Anti-inflammatoire, le rhizome du Tamier commun ne s'emploie qu'en usage externe. Les herboristes G. A. Bardier et G. Lemasson (*La médecine du pauvre*, Les Éditions populaires, 1900) recommandent son utilisation contre les bleus, les enflures, les entorses, les foulures, les douleurs rhumatismales des articulations, l'arthrite, les crises de goutte, la sciatique, le lumbago, le torticolis. C'est aussi un bon réductif contre les bronchites et les congestions pulmonaires.

Une teinture à 5% faite à partir du rhizome est efficace contre les engelures.

Fraichement râpé et bouilli pendant 3 heures, le rhizome est mélangé à du saindoux, puis malaxé en une pâte gluante qui est appliquée en frictions légères comme un onguent. Une pâte qui ne doit jamais être appliquée sur des plaies.

On peut lire dans un manuscrit de Matthaeus Platearius (médecin du XIIe siècle) : « Broyer soigneusement la racine avec de la graisse de porc, faire fondre l'ensemble sur le feu, puis filtrer; ajouter alors de la farine de lin et de l'huile et oindre de cette préparation les abcès et tumeurs. » Ce même médecin conseille aussi aux personnes "trop pâles et alanguies" d'appliquer sur le visage le jus extrait de la racine du tamier broyé.

Était aussi utilisé par nos grands-mères en poudre pour lutter contre les poux dans les chevelures.

De nos jours, le Tamier commun est prescrit en homéopathie comme antirhumatismal.

Cueillette



Dès fin mars - début avril, après une alternance de pluie et de soleil, on cueille la sommité de la liane sur une longueur de 15 à 20 cm. Il faut arriver le premier sur un site car dès l'apparition

des premières crosses, la prospection est active et on peut n'observer que des tiges déjà coupées et se retrouver à rentrer penaud avec un panier vide !

Certains épis peuvent atteindre le diamètre du petit doigt d'un enfant. Ce sont bien sûr en priorité ceux-ci qu'il faut trouver.

Quand les graines envahissent la tige, les respountchous deviennent trop amers.

Recettes

La saveur du respountchou est très amère mais cette amertume disparaît presque entièrement à la cuisson. Si le respountchou peut se manger cru quand la pousse est jeune, on le consomme généralement cuit.

Il ne faut pas abuser des respountchous car ils sont diurétiques et une trop grosse consommation peut entraîner des maux de reins et une coloration des urines.

L'Omelette de l'Ascension



Tremper les tiges dans l'eau bouillante et les sortir dès le retour à l'ébullition. Les refroidir rapidement dans l'eau glacée si on veut conserver la couleur.

Faire ensuite revenir les tiges et épis coupés courts dans de la graisse de canard avec quelques pincées de sucre. Y verser ensuite des œufs battus. Remuer et cuire comme une omelette baveuse. On peut y ajouter des lardons ou des dés de jambon légèrement revenus. On peut aussi relever l'omelette en ajoutant de l'ail. On peut également y mélanger des petits morceaux de pommes de terre, ceux-ci chassant l'amertume encore possible du respountchou.

En absence de graisse de canard, on conseille de faire griller les épis de respountchou dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Saupoudrer l'omelette d'un peu de fleur de sel et servir chaud. On peut accompagner cette omelette de l'Ascension avec une salade de mâche (éviter la roquette qui rajoute de l'amertume).

En salade

Ebouillanter tiges et épis 3 à 4 minutes dans de l'eau salée et vinaigrée ou du lait. Les égoutter. Froids ou légèrement tièdes, on peut associer les tiges et épis à des œufs durs ou mollets.

Autre possibilité : faire revenir à la poêle des petits dés de foie salé ou des lardons. Disposer les respountchous dans un saladier, y ajouter les dés de foie ou les lardons, y ajouter des œufs durs hachés grossièrement. Assaisonner d'une vinaigrette à la moutarde, ainsi que du jus de cuisson du foie salé déglacé au vinaigre. Mélanger l'ensemble. Consommer cette salade tiède ou froide.

On peut aussi manger les respoutchous crus (donc non blanchis), coupés en petits morceaux avec des lardons, des croutons et des œufs mollets, avec un assaisonnement de vinaigre balsamique et un filet d'huile d'olive.

En carpaccio

Associer tiges et épis de respoutchous ébouillantés à un carpaccio de lotte. Y ajouter des framboises et assaisonner avec un vinaigre balsamique.