



Durant l'été, lorsqu'il est mûr, le fruit tombe au sol. Alors seulement, on peut le récolter. Une tâche qui demande de la patience.

### IL DÉCORE L'ASSIETTE, COMME L'APPARTEMENT

Riche en antioxydants, en bêta carotène, en vitamines B1, B3, et C, ainsi qu'en fer, la petite pomme d'or s'utilise aussi à des fins décoratives. «Au printemps, il ne reste plus que les graines et la coque nervurée, le fruit s'étant décomposé à l'intérieur de l'enveloppe.» En ornementation sur les desserts ou en art floral, le physalis mérite donc sa place tant dans les potagers que dans les plates-bandes.



taux.» Elle a d'ailleurs la particularité de se développer en rampant, ce qui engendre quelques défis au moment de la récolte: «Pour l'optimiser, je pense concevoir un système de grillage à 30 cm du sol. La plante pousserait en hauteur avant de se coucher sur lui. On disposerait par terre un plastique biodégradable pour éviter que des végétaux ne poussent. Cela nous permettrait de récolter les fruits d'un simple coup de râteau.» Car lorsque ceux-ci sont mûrs, ils tombent au sol.

### DE NOMBREUSES DÉCLINAISONS CULINAIRES

Le physalis convient très bien au concept de permaculture, puisqu'il s'associe facilement à la tomate, aux courgettes grimpantes ou au potiron. «L'intérieur d'un fruit contient une cinquantaine de graines», ce qui en fait également une plante facile à ressemer. La production de Colin Pillet n'est pas suffisante pour être commercialisée, ce qui ne l'empêche pas d'en savourer le fruit, «comme un bonbon». On peut

aussi le cuisiner: «C'est beaucoup de travail que de les ouvrir et de les couper, mais c'est très bon avec des tomates, car les physalis en relèvent la saveur sucrée. En ajoutant des figues ou du concombre, on peut en faire une délicieuse salade d'été.» Son goût à la fois acidulé et doux (on pense à de l'ananas ou à du melon en le dégustant) convient aussi à la préparation de sorbets, de glaces et de granités, de tartes et de clafoutis, de ketchups et de chutneys, de coulis, de mousses, de gelées, de confitures et de compotes, ou encore de sauces, pour relever les viandes. Déshydraté, le fruit se

substitue aux raisins secs. Climactérique, il continue de mûrir après récolte et se conserve très bien à température ambiante: «Il suffit de laisser les physalis dans une assiette, à l'intérieur, au sec.» A partir de septembre, il se conserve facilement 5 à 6 mois. Concentré en sucre, il n'en sera que plus savoureux. ◉

**Protégée dans son enveloppe**  
Contrairement à la «lanterne japonaise» – dont la coque présente un beau rouge de saison – la «cerise de terre» renferme un fruit comestible.

