



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Riquette



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Cousine montagnarde de la roquette, la riquette est la variété sauvage de la roquette, variété cultivée. Elle est plus piquante et plus poivrée que sa cousine domestiquée, et ses feuilles sont de plus petite taille.

Il est parfois difficile de trouver de la vraie riquette. A défaut, la remplacer par de la roquette,

et ajouter un peu de moutarde à la préparation pour en renforcer le goût.

## VARIÉTÉS

Les feuilles étroites de la riquette sont d'un beau vert tendre. Elle même le piquant, l'amertume et le goût léger de la noisette. Elle est plus forte en goût que la roquette.

## COMMENT CHOISIR ?

Privilégier les feuilles jeunes et tendres, et écarter les feuilles plus épaisses, trop piquantes, ou les feuilles jaunies.

## QUE FAIRE AVEC ?

La saveur piquante, un peu moutardée de la riquette s'adoucit avec une vinaigrette à base de vinaigre balsamique ou de vinaigre de framboises. Pour une délicieuse salade, la mélanger façon mesclun à d'autres variétés. On peut aussi l'utiliser dans les pâtes, le risotto, le pesto, les soupes et les ragoûts. La riquette accompagne bien les fromages doux comme la mozzarella et la ricotta.

## COMMENT PRÉPARER ?

La riquette cuite perd un peu de sa saveur poivrée, mais on peut la préparer comme des épinards : quelques minutes à la vapeur ou ajoutée dans un potage ou un plat de pâtes. Elle est délicieuse simplement posée sur une pizza, une focaccia ou une tarte à peine sortie du four.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Très fragile, la riquette doit être consommée très rapidement. Laver les feuilles, les entourer d'un linge humide puis les déposer dans un sac de plastique perforé et réfrigérer. Si on souhaite la conserver plus longtemps, pourquoi ne pas réaliser un pesto de riquette ?

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Très peu calorique (env. 10 kcal pour 100 g), la riquette est riche en carotène, en fibres et en potassium. A condition de ne pas lui ajouter trop de vinaigrette, elle est un parfait aliment-minceur qui évite de tomber dans la monotonie.

calories

**25**  
kcal

protéines

**2,58**  
g

glucide

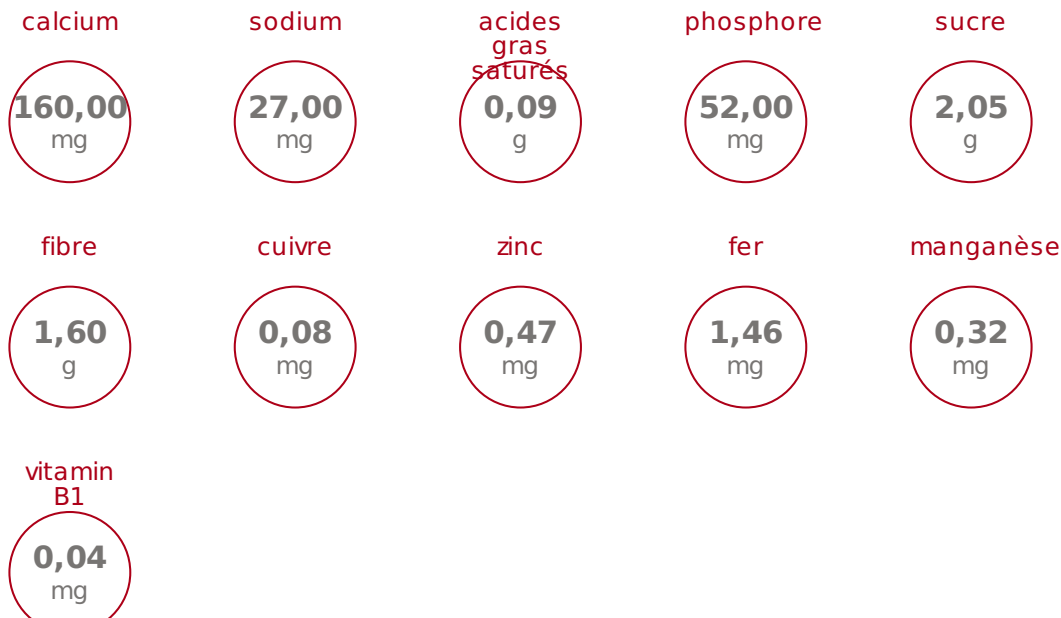
**3,65**  
g

lipide

**0,66**  
g

magnesium

**47,00**  
mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Son nom vient du latin *eruca*, qui a donné le bas-latin *ruca*, puis le vieil italien *ruchetta*. Selon les régions, on l'appelle aussi *rucola* (Suisse, probablement à cause du nom en allemand et en italien), *rouquette* (Roussillon) ou *riquette* (Nice), où l'on désigne indifféremment de la sorte les espèces sauvages et cultivées. Dans les couvents, il était interdit de planter de la *riquette* dans le carré réservé aux laitues parce qu'on lui attribuait des vertus aphrodisiaques !

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15879>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15879>