

Le *Physalis peruviana* – Noucetta Kehdi – GHE

J'ai longtemps hésité à mettre le *Physalis peruviana* sur ma liste de plantes. Si c'est un excellent choix de culture pour l'hydroponie, ce n'est pas la plante qui a la plus haute valeur ajoutée. Par contre, elle est facile à cultiver et donne un très bon rendement, elle est en demande constante sur le marché de la restauration, mais aussi chez les particuliers. Elle possède des vertus thérapeutiques qui commencent à intéresser la recherche médicale, et enfin, on l'importe souvent de loin, lorsqu'on pourrait l'obtenir localement très facilement. La culture hydroponique produit un rendement 30% supérieur à la culture en terre, et permet une grande économie d'eau (+/- 10 à 20% moins d'eau qu'en terre) et d'engrais. Elle maximise la récolte et optimise l'investissement de départ.



Durant ces temps de crise économique, le *Physalis peruviana* fait partie de ces plantes qui ouvrent de nouvelles perspectives de culture, et permettent de créer des projets commerciaux viables. Avec le *Physalis*, vous pouvez démarrer une exploitation de petite ou moyenne envergure, et obtenir une rentrée financière en quelques mois. Vous pouvez le vendre sur les marchés locaux, dans les boutiques bios et les super marchés, ou directement dans les restaurants et les hôtels qui en raffolent, non seulement pour décorer leurs assiettes, mais aussi pour les incorporer dans leurs sauces, leurs plats principaux et leurs desserts. J'en ai déjà vu en barquettes de 100 g vendues pour 15 euros ! Vous pouvez aussi, pour assurer une rentabilité encore supérieure, le transformer vous-même en gelées et en confitures, ou même en glaces et en sorbets.

Il existe plus d'une centaine de variétés de *Physalis*, dont la plupart sont impropres à la consommation. Mais il existe quelques variétés comestibles, dont le *Physalis peruviana* et le *Physalis ixocarpa* sont les plus courants. Le *Physalis ixocarpa*, ou Tomatillo (tomate du Mexique qui sert à faire la « salsa verde ») est aussi facile à cultiver que le *peruviana*. Nous l'avons déjà fait dans nos serres. Mais il est nettement moins demandé en Europe que le *peruviana*, c'est pourquoi je concentrerai ma description sur cette dernière. Rien n'empêche de cultiver les deux d'ailleurs, si l'on habite une région où l'on peut lui trouver des débouchés.

Le *Physalis peruviana* est aussi connu sous le nom de Coqueret du Pérou, Groseille du Cap, ou *Physalis alkekengi*. Il est originaire d'Amérique du Sud (Colombie, Pérou, Chili) mais s'est aussi acclimaté en Afrique du Sud, et s'acclimate très bien sous nos latitudes. C'est une Solanacée comme la tomate, l'aubergine ou le poivron. Il pousse du printemps à l'automne, et atteint 1,5 mètres de haut. Il doit être traité un peu comme un plant de tomate. Il aime une exposition au soleil, et un sol bien drainé, ainsi que de bons arrosages pendant sa croissance.



Certains agriculteurs en terre rabattent la plante en fin de saison, de sorte à la garder plusieurs années (jusque 4 ans dans certains cas). On la multiplie généralement par semis, mais elle est facile à bouturer, ce qui permet de remplacer rapidement une plante malade ou affaiblie pendant la saison. S'il pousse facilement, le *Physalis* est quand même susceptible aux attaques des cochenilles et des mouches blanches, ainsi qu'à l'oïdium, à la rouille, et à la pourriture des racines. Malgré cela, il reste facile à cultiver et donne d'excellents rendements. La plante meurt dès -3°C .



C'est le fruit du *Physalis* que l'on mange, une baie de la taille d'une grosse cerise d'un orange vif à maturité, à la chair pulpeuse et bien juteuse, protégée par une coque à la texture en « dentelle » en fin de floraison (de là vient probablement son nom d'amour-en-cage...). Bien mûr, le goût est plutôt sucré avec une petite touche d'acidité très agréable. On le consomme frais, mais aussi dans des glaces, en tartes et en confitures. On en fait aussi du vin dans certains pays. Attention, le fruit, quand il n'est pas mûr, peut être toxique.

Comme une tomate, c'est une plante à floraison et fructification continues. Ses fleurs sont petites, jaunes, avec 5 petits points pourpres au cœur. Chaque plant produit jusque 300 fruits. On les ramasse de préférence dans leur coque pour les garder le plus longtemps possible (30 à 45 jours), surtout s'ils sont conservés dans un lieu sec.



Au-delà de son usage culinaire, le *Physalis peruviana* a des propriétés médicinales nombreuses dont on fait usage depuis toujours. En Colombie, la décoction de feuilles sert comme diurétique et antiasthmatique. En Afrique du Sud, on en fait des cataplasmes contre les inflammations, et les Zoulous administrent l'infusion des feuilles comme purge pour les problèmes intestinaux, surtout chez les enfants.

Il fait aussi partie de ces nouvelles plantes dont on découvre le potentiel thérapeutique aujourd'hui, et dont la culture peut aussi ouvrir sur des débouchés dans l'industrie pharmaceutique. (www.newcrops.uq.edu.au/listing/species_pages_P/Physalis_peruviana.htm).

« Au palmarès des fruits les plus riches en antioxydants, le *Physalis*, avec un indice ORAC de 1770, remporte la palme des antioxydants, 17 fois plus que celui de la grenade par exemple.

Le fruit, dont on peut faire une huile, est riche en gras essentiels, en caroténoïdes (excellente source de provitamine A, 3000 UI de carotène pour 100 g), en vitamine C, en vitamine E et en phytostérols. Il possède également certains des complexes de vitamine B. Peu de protéines (0,3%) mais un taux exceptionnel de phosphore (55%).

Le *Physalis peruviana* permet ainsi de renforcer le nerf optique et soulager les maux de gorge. Il est recommandé pour les personnes atteintes de diabète de tous types, favorise le traitement des personnes atteintes de prostate et purifie le sang grâce à ses propriétés diurétiques et est aussi utilisé comme un tranquillisant naturel pour sa teneur en flavonoïdes ». (www.wikipedia.com)

De nos jours, on l'utilise déjà pour ses propriétés laxatives, anti-rhumatismales, diurétiques, expectorantes, et sudorifiques. Il existe aussi d'autres variétés sur lesquelles se penche la recherche médicale. C'est en particulier le cas de *Physalis angulata*, appelé traditionnellement « mullaca » en Amérique du Sud, et qui pourrait servir comme immunostimulant dans le traitement de certains cancers. (www.rain-tree.com/mullaca.htm, et <http://nature.jardin.free.fr>).

Nous avons cultivé le *Physalis* dans notre serre plusieurs années de suite. Bien abritée, elle se garde pendant l'hiver et nous a fourni d'excellents fruits toute l'année. Nous l'avons cultivée dans des AeroFlos et des AquaFarms, aussi bien avec nos engrais minéraux (Flora Series), qu'avec nos engrais biologiques (BioSevia). Et nous avons toujours obtenu autant de succès : croissance rapide, production abondante, récoltes faciles. Et ses fruits sont excellents. Comme la plante est très vigoureuse et que de nouvelles pousses apparaissent continuellement, il est généralement recommandé de garder une seule tige et supprimer tout ce qui pousse à l'intérieur. En hydroponie, nous taillons la plante sur deux tiges principales. Nous élaguons bien les repousses intérieures pour assurer une bonne aération et prévenir les attaques d'insectes et de champignons. Ces pratiques facilitent la croissance, la production, et la récolte.



Je me suis toujours demandé pourquoi il n'y a pas plus de cultures de *Physalis* en Europe. En fait c'est une plante qui fait son apparition depuis peu chez nous. On la cultive déjà en Angleterre qui en exporte, semble-t-il, une excellente confiture. Comme elle pousse sous une grande variété de latitudes, il n'y a aucune raison pour qu'elle ne prenne pas son essor partout ailleurs. Sachant que la culture hydroponique permet d'obtenir à peu près 30% de fruits en plus, et des fruits d'excellente qualité de surcroît quand on utilise les bons produits, je pense que la plante est particulièrement bienvenue sur notre liste de plantes. Si vous êtes à la recherche d'une nouvelle activité professionnelle, ou d'une activité complémentaire, et que vous vous intéressez à l'hydroponie, n'hésitez pas à nous contacter, nous serons heureux de vous fournir toutes les données nécessaires pour une exploitation viable et durable.

