



Légume

Malvacées

herbe et condiment

consommable cru

Hibiscus

Hibiscus sabdariffa

Hibiscus, ou roselle, désigne ici l'espèce comestible aux calices rouges et charnus. Sous les doigts, ils sont fermes, nervurés et légèrement croquants. Leur jus rouge rubis offre une acidité franche, entre groseille et canneberge. Frais, ils réveillent salades et condiments. Séchés, ils donnent au bissap sa couleur profonde, son parfum fruité et sa finale vive, presque citronnée.



Saison : de janvier à décembre · pleine saison : novembre et décembre

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals												
Pleine saison												

Sous les tropiques, la roselle fleurit après la saison des pluies et forme ses calices lorsque les jours raccourcissent. Les récoltes les plus abondantes arrivent en France d'octobre à janvier, avec un pic en novembre et décembre. Avant, les calices restent tendres et petits. Ensuite, les capsules durcissent et l'offre fraîche se raréfie.



Carte d'identité

Famille	Malvacées
Partie mangée	fleur
Origine	La roselle est originaire d'Afrique tropicale.
Provenance	Importé de Sénégal, Égypte, Soudan
Goût	Le calice est croquant et juteux, avec une acidité fruitée proche de la groseille et de la canneberge.
Variétés	Jamaican Red, Thai Red, Victor, Rico, Archer



Bien choisir

- Choisir des calices charnus, fermes et d'un rouge soutenu.
- Écarter les pièces brunies, flétries ou fendues autour de la capsule.
- Vérifier que la surface reste sèche, sans moisissure ni odeur fermentée.



Conserver

Durée

4 à 5 jours frais, plusieurs mois une fois séché

Où

Dans le bac à légumes, dans un sachet perforé, ou au sec dans un bocal hermétique après séchage.

Congélation

Congeler les calices rincés, bien séchés et dénoyautés sur un plateau, puis les ensacher.





Préparer

- Inciser la base et pousser la capsule centrale hors du calice.
- Rincer rapidement les calices dans une eau froide.
- Les garder entiers pour une infusion ou les émincer pour une salade.

CUISONS

- Infusion ou décoction : 8 à 10 minutes
- Compotée : 15 à 20 minutes
- Sirop : 10 minutes après ébullition



Idées de recettes

- Bissap au gingembre
- Gelée d'hibiscus
- Salade de calices et d'orange
- Sirop d'hibiscus

SE MARIE BIEN AVEC

orange gingembre framboise menthe
fromage de chèvre



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

49

kcal

205 kJ · portion 20 g

Eau	87 g	Calcium	215 mg	27 %
Protéines	1 g	Vitamine C	12 mg	15 %
Glucides	11 g	Magnésium	51 mg	14 %
Lipides	0,6 g	Fer	1,5 mg	11 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Roselle, raw — USDA FoodData Central.



Au potager

●●● exigeant · en pot possible

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Semis abrité												
Semis en terre												
Plantation												
Récolte												

Exposition

Plein soleil, chaleur constante et emplacement abrité du vent.

Sol

Sol profond, fertile, drainé et réchauffé, au pH légèrement acide à neutre.

Arrosage

Arroser régulièrement sans détrempier, puis réduire dès que les calices mûrissent.

Bons voisins : basilic, tagète, coriandre · **à éloigner :** gombo, rose trémière



Le saviez-vous ?

La partie rouge utilisée pour le bissap n'est pas le pétale, mais le calice devenu charnu après la floraison.

