

Introduction	9
I MYTHES ET HISTOIRE ANCIENNE	13
AUX SOURCES DU RAIFORT ET DE LA MOUTARDE	13
DEUX PLANTES BIBLIQUES	15
DANS L'ANTIQUITÉ GRÉCO-LATINE	17
• <i>Charivari en Grèce</i>	17
• <i>De Pythagore à Pline</i>	18
UN PAS VERS L'HISTOIRE MODERNE	20
MAGIE SINAPIQUE	21
• <i>Symbole de fertilité</i>	21
• <i>La chasse aux sorcières</i>	22
II BRASSICA ET SINAPIS...	27
NOS QUATRE MOUTARDES	29
QUID DE LA MOUTARDE EN FRANCE ?	34
LA MOUTARDE AU JARDIN	35
III LE RAIFORT, CET INCONNU	39
PORTRAIT DU RAIFORT	40
• <i>Les noms du raifort</i>	40
• <i>La plante</i>	40
• <i>Une origine lointaine</i>	
• <i>source de confusion</i>	43
LA CULTURE DU RAIFORT	44
• <i>Une tradition alsacienne</i>	44
• <i>Bonne terre et bons plants</i>	45
• <i>Calendrier de plantation et récolte</i>	46
• <i>Culture en limite de potager</i>	48
• <i>Un hôte envahissant</i>	49
IV MOUTARDE ET RAIFORT	
EN LEURS USAGES	51
DES CRUCIFÈRES A TOUT FAIRE	51
• <i>L'huile de moutarde</i>	52
• <i>Moutarde et raifort en œnologie</i>	53
• <i>Au salon de beauté</i>	54

EMPLOIS MÉDICINAUX...	56
• <i>Dans la médecine antique</i>	58
• <i>Le raifort, une bonne racine</i>	61
• <i>Les vertus d'une petite graine</i>	64
• <i>Sinapisme, papier moutarde...</i>	66
• <i>Et la graine de moutarde blanche ?</i>	68
• <i>Le condiment</i>	69
V LES TRÈS RICHES HEURES D'UN ENGRAIS VERT	71
LA MOUTARDE DANS LA ROTATION...	72
• <i>Préparation de la terre, le semis</i>	72
• <i>Fauchage et enfouissement</i>	74
LES QUALITÉS PHYTOSANITAIRES...	75
ET LE RAIFORT AU JARDIN ÉCOLOGIQUE ?	76
LA MOUTARDE, PIÈGE A NITRATES	77
MOUTARDE ET MÉTAUX LOURDS	78
VI DU JARDIN A LA CUISINE	81
APPRIVOISER LE RAIFORT	81
• <i>Purée de raifort</i>	81
• <i>Raifort à la crème</i>	82
• <i>Beurre au raifort</i>	83
• <i>Tartine au raifort</i>	84
• <i>Crème fouettée au raifort</i>	84
• <i>Sauce tiède au raifort</i>	85
• <i>Sauce chaude au raifort...</i>	85
UNE POINTE DE MOUTARDE	85
FAIRE SA MOUTARDE	86
• <i>Recette de base de la moutarde</i>	87
• <i>Un test qui n'engage à rien</i>	88
• <i>La moutarde de Lenormand</i>	88
LES MOTS DE LA MOUTARDE ET DU RAIFORT	90
LES LIVRES DE LA MOUTARDE ET DU RAIFORT	92
LES ADRESSES DE LA MOUTARDE ET DU RAIFORT	94