

Cynara cardunculus L., 1753 **(Cardon)**

Identifiants : 10631/cynscb

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 29/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

- **Clade : Angiospermes ;**
- **Clade : Dicotylédones vraies ;**
- **Clade : Astéridées ;**
- **Clade : Campanulidées ;**
- **Ordre : Asterales ;**
- **Famille : Asteraceae ;**

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- **Règne : Plantae ;**
- **Division : Magnoliophyta ;**
- **Classe : Magnoliopsida ;**
- **Ordre : Asterales ;**
- **Famille : Asteraceae ;**
- **Genre : Cynara ;**

- **Synonymes : Cynara scolymus L, et quelques autres ;**

- **Synonymes français : carde, cardonnette (cardonnette), chardon d'Espagne, cardon d'Espagne, chardonnelette, chardonnette (chardonnette), artichaut épineux, artichaut sauvage, artichaut carde ;**
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : cardoon, prickly artichoke, korchef, gernina, tindjara, artichoke, artichoke thistle, globe artichoke, Scotch thistle, Scottish thistle, Spanish artichoke , Artischocke (de), Gemüseartischocke (de), Kardone (de), carciofo (it), cardo (pt), cardo (es), cardo de comer (es), kardon (sv) ;**



- **Note comestibilité : *****

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Fleur^{0(+x)} (capitules {crus ou cuits})^{0(+x)} [nourriture/aliment^{0(+x)}, feuille (feuilles^{0(+x)} et tiges^{0(+x)} (pédoncules^{27(+x)} : cardes) cuites^{27(+x)} [nourriture/aliment^{0(+x)}, racine^{0(+x)} comestibles^{0(+x)}].

Détails :

Fleur : coeur des bourgeons^{0(+x)} ; plante cultivée comme potagère ; plusieurs cultivars^{0(+x)}. Les bourgeons/boutons (capitules) floraux sont consommés crus ou cuits (généralement bouillis) comme substitut d'artichaut ; ils sont un peu plus petits et donc encore plus fastidieux à utiliser ; on les récolte juste avant que les fleurs ne s'ouvrent ; seule le fond de chaque bractée se mange, plus le « coeur » ou la base à partir de laquelle les pétales se développent ; le goût est doux et agréable et est ressenti par certaines personnes comme plus délicat que l'artichaut. Les tiges cuites sont utilisées comme un substitut de céleri ; il est préférable de buter les tiges à mesure qu'elles grandissent pour les blanchir et réduire leur amertume ; ces tiges blanchies peuvent ensuite être consommées cuites ou en salade ; en Italie, des bandes/bandelettes brutes des tiges sont trempées dans l'huile d'olive ; celles-ci sont reportées comme étant trop amères lorsqu'elles sont consommées crues. Les jeunes feuilles sont crues ou cuites ; elles ont été consommées comme salade par les Romains ; elles sont plutôt amères. La racine, cuite/cuisinée comme le panais, est tendre, épaisse et charnue, avec une saveur agréable^{0(+x)}. Les feuilles^{0(+x)} et les fleurs séchées sont un substitut de présure, utilisé pour cailler les laits végétaux^{0(+x)} (agent de caillage/coagulation / caille-lait^{0(+x)}). Feuilles cuites comme potherbe^{0(+x)}.

Les côtes de feuilles sont cuites dans des ragoûts. Les capitules sont consommés crus ou cuits après avoir enlevé les

épines. Ils sont souvent consommés dans une sauce à l'huile d'olive. Les capitules séchés sont utilisés comme préserve pour le fromage. Les jeunes tiges et feuilles des feuilles sont blanchies puis cuites et mangées. Les racines peuvent être mangées. Ils sont bouillis

Partie testée : coeur de bourgeon cru^{(((0(+x)) (traduction automatique))}
 Original : Heart of bud raw^{(((0(+x))}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
94	84	20	0.7	12	2	0.7	0.2



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : *****

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



Curtis's Botanical Magazine (vol. 55 [ser. 2, vol. 2]: t. 2862, 1828) [W.J.H.], via plantillustrations.or

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement^{(((0(+x)) (traduction automatique))}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable^{(((0(+x))}.

- Distribution :

Il peut tolérer un léger gel. Il convient à un climat méditerranéen. Il pousse en plein soleil. Il peut pousser dans les zones sèches et arides avec une pluviométrie hivernale de 100 à 300 mm. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 7-11^{(((0(+x)) (traduction automatique))}.

Original : It can tolerate light frost. It suits a Mediterranean climate. It grows in full sun. It can grow in dry arid areas with a winter rainfall of 100-300 mm. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 7-11^{(((0(+x))}.

- Localisation :

Afrique, Algérie, Argentine, Asie, Australie, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, îles Canaries, Chili, Chine, Cuba, Chypre, Europe, France, Grèce, Inde, Italie, Libye, Macédoine, Méditerranée *, Maroc, Myanmar, Nouvelle-Zélande, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Paraguay, Portugal, Asie du Sud-Est, Serbie, Slovénie, Amérique du Sud, Espagne, Tasmanie, Tunisie, Turquie, Uruguay, USA^{(((0(+x)) (traduction automatique))}.

Original : Africa, Algeria, Argentina, Asia, Australia, Brazil, Britain, Canada, Canary Islands, Chile, China, Cuba, Cyprus, Europe, France, Greece, India, Italy, Libya, Macedonia, Mediterranean*, Morocco, Myanmar, New Zealand, North Africa, North America, Paraguay, Portugal, SE Asia, Serbia, Slovenia, South America, Spain, Tasmania, Tunisia, Turkey, Uruguay, USA^{(((0(+x))}.

- **Notes :**

Il existe environ 10 espèces de Cynara. Composition chimique (graines): valeurs élevées pour les acides aminés suivants - adénine, acide aspartique, acide glutamique, isoleucine et leucine. Des valeurs très élevées pour la phénylalanine et la valine. Les fleurs sont riches en antioxydants. Il a des propriétés anticancéreuses^{(((0+x)) (traduction automatique))}.

Original : There are about 10 Cynara species. Chemical composition (seeds): high values for the following amino acids - Adenine, Aspartic acid, Glutamic acid, Isoleucine and Leucine. Very high values for Phenylalanine and Valine. The flowers are high in antioxidants. It has anticancer properties^{(((0+x))}.

- **Liens, sources et/ou références :**

- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-20526> ;
- **supertoинette : fiche cuisine** : <https://www.supertoинette.com/fiche-cuisine/527/cardon.html> ;
- **Recettes de Cuisine** : <https://www.recettesdecuisine.tv/recette-i39-f3/cardons/recette+cardons.html> ;
- **Webjardinier** : https://www.webjardinier.com/index.php?mod=page&ac=page&id_page=22 ;
- **Wikipedia** :
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Cardon_\(en français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cardon_(en_français)) ;
- ⁵ "Plants For a Future" (en anglais) : <https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cynara+cardunculus> ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-112928 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=12839> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 110, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 60 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 454 ; BOUQUET ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 162 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 331 ; Brouk, B., 1975, *Plants Consumed by Man*. Academic Press, London. p 94 ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, *Wild Food in Australia*, Fontana. p 135 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 457 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 156 ; Della, A., et al, 2006, *An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus*. J. Ethnobiol. Ethnomed. 2:34 ; Ertug, F., 2004, *Wild Edible Plants of the Bodrum Area*. (Mugla, Turkey). Turk. J. Bot. 28 (2004): 161-174 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 37 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 257 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, Florilegium. p 79 ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, *Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia*. Plant Protection Society of Western Australia. p 96 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 73 ; Joyce, D., 1998, *The Garden Plant Selector*. Ryland, Peters and Small. p 219 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1745 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 94 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 73 ; Low, T., 1992, *Bush Tucker. Australia's Wild Food Harvest*. Angus & Robertson. p 174 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening. Sixth edition*. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 362 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 184 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 161 ; *Plants For A Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Rigat, M et al, 2009, *Ethnobotany of Food Plants in the High River Ter Valley (Pyrenees, catalonia, Iberian Peninsula): Non-Crop Food Vascular Plants and Crop Food Plants with medicinal Properties*. Ecology of Food and Nutrition, 48:303-327 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <https://www.rbgkew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 11th April 2011] ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 143 ; Sp. pl. 2:827. 1753 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 43 ; Tronickova, E. & Krejcová, Z., 1987, *Ortaggi, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia*. p 112 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. *Germplasm Resources Information Network - (GRIN)*. [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; VAN ETEN et al ; www.chileflora.com