



Jeunes feuilles consommées cuites localement (ex. : comme potherbe ? (qp\*)). Les jeunes bourgeons de fleurs (réceptacles floraux) sont cuits à la vapeur et consommés comme les artichauts - leur saveur est assez douce et agréable, mais le travail est plutôt fastidieux. Les pétioles sont bouillis et mélangés avec d'autres produits alimentaires.

Une huile comestible est extraite des graines et utilisée pour la cuisson. Parfois, les graines sont consommées crues ou torréfiées. Les graines peuvent être moulues en un repas pour être utilisées dans le pain et les gâteaux. Ils sont également séchés, torréfiés et moulus et utilisés comme substitut du café. Les graines sont bouillies avec de l'eau et du miel pour faire une boisson. Les graines germées sont fermentées en yaourt ou fromage. Les jeunes boutons floraux sont cuits à la vapeur et servis comme des artichauts du globe

Partie testée : graine (traduction automatique)  
Original : Seed

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
5.4	2385	571	22.8	5	1.4	6.8	5.1



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

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

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :