

Lupinus albus L., 1753 cv. 'À Gros Grains'

(Lupin blanc)

Identifiants : 19124/lupalb1

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 10/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Lupinus ;

- Synonymes : Lupinus termis Forssk ;

- Synonymes français : Lupin comestible, lupin d'Égypte, lupin blanc [var. albus], lentille des Arabes ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : white lupin, white lupine, Egyptian lupin, European white lupin, Mediterranean white lupin, field lupine, wolf bean, altramuz (es), altramuz blanco (es), altramuz blanco [var. albus] (es), altramuz blanco amargo (es), chocho (es), lupino (es), bittere Lupine (nl), witte Lupine (nl), lupino bianco (it), weiße Lupine (de), Wolfsbohne (de), Feigbohne (de), weiße Lupine [var. albus] (de), tremçozeiro-branco (pt), tremçozeiro-branco [var. albus] (pt), vitlupin (sv) ;



- Note comestibilité : ****

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

Fruit (graines^{0(+x),27(+x)} cuites^{0(+x)} {bouillies ou grillées^{{{0(+x),{{27(+x)}μ/torréfiéesμ(dp*)}}} [nourriture/aliment^{{{0(+x)}} {légume^{0(+x)(dp*)}, collation^{0(+x)}, pseudo-céréale secondaire^{{{(dp*)(0(+x),27(+x))}} : farine^{0(+x),27(+x)}} et base boissons/brevages^{{{(dp*)(0(+x),27(+x))}} {substitut^{0(+x)}/succédané de café^{{{27(+x),0(+x)}}}}], fleur (hampes florales^{{{0(+x)}} cuites^(dp*) {picklées^{0(+x)}} [nourriture/aliment^{{{(dp*)(0(+x))}}]} et feuille (feuilles^{0(+x)}) comestibles^{0(+x)}.(1*)

Détails :

Graines, légume, feuilles^{{{0(+x)}}}.

Graines consommées^{{{0(+x),{{27(+x)}}} (utilisées comme nourriture^{{{0(+x)}}}) bouillies, grillées en farine ou comme succédané de café^{{{27(+x)}}} ; elles sont trempées pendant environ 3 jours dans l'eau salée puis cuites et mangées ou utilisées dans des soupes^{{{0(+x)}}} ; elles sont utilisées également pour la fabrication de lait végétal^{{{(dp*)}}} ; les graines grillées sont consommées comme collation ou utilisées comme substitut de café ; broyées, elles sont mélangées avec de la farine de pain.

Les hampes florales sont picklées et mangées^{{{0(+x)}}}.

Feuilles cuites (ex. comme potherbe) ? (qp*).(1*)

Partie testée : graines^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : Seeds^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
8.9	1555	372	38.0	0	0	0	0



Précautions :

(1*)ATTENTION^{0(+x)} : les graines contiennent un élément toxique qui est éliminé par trempage ou ébullition ; il existe plusieurs types de lupin doux qui peuvent être consommés sans traitement en raison de leur faible teneur en alcaloïdes^{{{0(+x)}}} ; il existe des variétés/cultivars riches en alcaloïdes toxiques^{{{27(+x)}}} ; les graines de nombreuses espèces de lupin contiennent des alcaloïdes toxiques au goût amer, bien qu'il existe des variétés/cultivars souvent douces au sein de ces espèces qui sont complètement saines ; le goût est un indicateur très clair ; ces alcaloïdes toxiques peuvent être drainés hors de la graine par trempage pendant la nuit et jetage de l'eau de trempage ; il peut également être nécessaire de changer l'eau une fois pendant la cuisson ; les toxines fongiques envahissent aussi facilement la graine broyée et peuvent causer des maladies chroniques^{{{5(+)}}}.

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



Par Köhler F.E. (Medizinal Pflanzen, vol. 4: t. 56, 1890) [M.B.], via plantillustrations.org

• Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75230> ;
- Prota4U : <https://www.prota4u.org/protav8.asp?fr=1&p=Lupinus+albus> ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Lupin_blanc_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lupin_blanc_(en_français)) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lupinus_albus-À_Gros_Grains ;
dont classification :
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=22802> ;
dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, pages 180 à 181, par Louis Bubenicek) ;
dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :
Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 340 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 38 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 85 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 185 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 185 (As Lupinus termis) ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 107 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 389 (As Lupinus termis) ;

Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 389 ; 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 152 ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; INFOODSUpdatedFGU-list.xls ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2, p 25 (As *Lupinus termis*) ; 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 (Also as *Lupinus termis*) ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1728 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 152 ; Lentini, F. and Venza, F., 2007, *Wild food plants of popular use in Sicily*. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 3: 15 ; Menninger, E.A., 1977, *Edible Nuts of the World*. Horticultural Books. Florida p 96 (As *Lupinus termis*) ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <https://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 439 ; *Plants For A Future*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants For A Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> (As *Lupinus termis*) ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL)* database. Published on the Internet; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 29th April 2011] ; Smith, P.M., 1979, *Lupin*, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 312 ; Sp. pl. 2:721. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 333 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 57 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 57 (As *Lupinus termis*) ; 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 Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 233