Lupinus albus L. var. graecus

Identifiants : 19125/lupalba

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 14/05/2024

- ***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 ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : White lupin, Egyptian lupin , Altramuz, Beli volcÌŒji bob, Chochos, Lupine, Lupini, Termiye, Tremozo, Turmas, Turmuz, Zurmish ;***

- ***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$^{\{\{\{0(+x),\{\{\{27(+x)\mu/\text{torréfiées}\mu(dp^*)}$} [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/breuvages$^{\{\{\{(dp^*)(0(+x),27(+x))}$ {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*)

  Les graines sont utilisées comme nourriture. Ils sont trempés pendant environ 3 jours dans de l'eau salée puis cuits et mangés ou utilisés dans les soupes. Les graines grillées sont consommées en collation. Les tiges des fleurs sont marinées et mangées. Les graines moulues sont mélangées à de la farine à pain. Les graines torréfiées sont utilisées comme substitut du café. ATTENTION: Ils contiennent un élément toxique qui est éliminé par trempage ou ébullition. Il existe des types de lupin sucré qui peuvent être consommés sans traitement en raison de leur faible teneur en alcaloïdes

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

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

(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)):***

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

  - ***[5]"Plants For a Future" (en anglais) :*** https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lupinus_albus-graecus ***;***

    dont classification :