

# Matteuccia struthiopteris (L.) Tod., 1866 (Fougère plume d'autruche)

Identifiants : 19989/matstr

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 14/05/2024

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : *Plantae* ;
- Division : *Pteridophyta* ;
- Classe : *Filicopsida* ;
- Ordre : *Polypodiales* ;
- Famille : *Onocleaceae* ;
- Genre : *Matteuccia* ;

• **Synonymes :** *Onoclea struthiopteris* L. 1753 ;

• **Synonymes français :** fougère autruche (fougère-autruche), fougère allemande, fougère d'Allemagne, plume-d'autruche, fougère à plumes d'autruche, matteuccie, matteucia, matteuccie fougère-à-l'autruche, fougère-à-l'autruche ;

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** ostrich fern, ostrich fern [var. *pensylvanica*], shuttlecock fern, garden fern, amerikansk strutbräken [var. *pensylvanica*] (sv), strutbräken (sv), kusasotetsu (jp romaji) ;

• **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -45,5°C ;



• **Note comestibilité :** \*\*

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

Feuille (frondes enroulées<sup>{{(0+X)}}</sup> {crosses<sup>27(+X)}</sup>) consommés<sup>0(+X),27(+X)</sup> [nourriture/aliment<sup>^{{{(dp)}}(0(+X),27(+X))}}</sup> : crues ou cuites<sup>{{(0+X)}}</sup> {grillées<sup>27(+X)}</sup>] et extrait<sup>^{{(dp)}}</sup> racine : fécule<sup>{{(0+X)}}</sup> [nourriture/aliment<sup>^{{{(dp)}}(0(+X))}}</sup>] comestibles<sup>0(+X)</sup>.

Détails :

Partie(s) comestible(s)<sup>{{(0+X)}}</sup> : feuilles, racine, légume<sup>{{(0+X)}}</sup>.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)<sup>{{(0+X)}}</sup> :

-frondes enroulées<sup>{{(0+X)}}</sup> (crosses<sup>27(+X)</sup>) consommées<sup>0(+X),27(+X)</sup>, localement<sup>27(+X)</sup>, crues ou cuites<sup>{{(0+X)}}</sup> (grillées<sup>27(+X)</sup>) ; elles sont également<sup>^{{(0+X)}}</sup> utilisées comme potherbe<sup>^{{{(dp)}}}</sup> (cuites dans des plats sautés et des soupes) ;

-la fécule des rhizomes est utilisée pour les nouilles<sup>{{(0+X)}}</sup>.

Les frondes enroulées sont mangées. Ils sont consommés crus ou cuits. Ils sont également cuits dans des plats sautés et des soupes. Les frondes épaisses déroulées sont salées et bouillies et servies sur des toasts avec de l'huile ou du beurre. L'amidon contenu dans les rhizomes est utilisé pour les nouilles. Les porte-greffes sont consommés bouillis ou rôtis

Partie testée : têtes de violon crues<sup>{{(0+X)}}</sup> (traduction automatique)

Original : Fiddleheads raw<sup>{{(0+X)}}</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
88.7	142	34	4.6	368	22.6	1.3	0.8



**ATTENTION** : bien que nous n'ayons pas trouvé de rapport de toxicité pour cette espèce, un certain nombre de fougères contiennent des agents cancérigènes donc une certaine prudence est souhaitable ; beaucoup de fougères contiennent également de la thiaminase, une enzyme qui prive le corps de sa vitamine B complexe ; en petites quantités, cette enzyme ne fera pas de mal aux gens qui ont une alimentation adéquate riche en vitamine B, cependant de grandes quantités peuvent causer des problèmes de santé graves ; l'enzyme est détruite par la chaleur ou le séchage complet, et donc la cuisson de la plante va supprimer la thiaminase. Plante protégée en France métropolitaine. **ATTENTION** : bien que nous n'ayons pas trouvé de rapport de toxicité pour cette espèce, un certain nombre de fougères contiennent des agents cancérigènes donc une certaine prudence est souhaitable ; beaucoup de fougères contiennent également de la thiaminase, une enzyme qui prive le corps de sa vitamine B complexe ; en petites quantités, cette enzyme ne fera pas de mal aux gens qui ont une alimentation adéquate riche en vitamine B, cependant de grandes quantités peuvent causer des problèmes de santé graves ; l'enzyme est détruite par la chaleur ou le séchage complet, et donc la cuisson de la plante va supprimer la thiaminase<sup>{{(5+)}}</sup>. Plante protégée en France métropolitaine<sup>{{(TB)}}</sup>.

- Note médicinale : \*
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Thomé O.W. (*Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln*, vol. 1: t. 12 ; 1885), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

Par Oeder G.C. (*Flora Danica*, Hft 3, t. 169 ; 1761-1883), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

Par Lowe E.J. (*Ferns: British and exotic*, vol. 2: p. 137, t. 63 ; 1839), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

Il est couramment utilisé au Yunnan. Les têtes de violon sont vendues sur les marchés. Ils sont disponibles frais sur les marchés ou surgelés ou en conserve. Ils sont butinés et consommés dans les restaurants en Suède<sup>{{(0+X)}}</sup>  
(traduction automatique)

Original : It is commonly used in Yunnan. The fiddleheads are sold in markets. They are available fresh in markets or frozen or canned. They are foraged and eaten in restaurants in Sweden<sup>{{(0+X)}}</sup>.

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Il est résistant au gel. Il a besoin de conditions humides. Il a besoin d'une bonne lumière mais pas du soleil direct. Il convient aux zones de rusticité 3-10. Au Sichuan<sup>{{(0+X)}}</sup> (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It is frost hardy. It needs damp conditions. It needs good light but not direct sun. It suits hardiness zones 3-10. In Sichuan<sup>{{(0+X)}}</sup>.

- Localisation :

Asie, Australie, Grande-Bretagne, Canada, Caucase, Chine, Europe, Géorgie, Japon, Corée, Amérique du Nord, Russie, Slovénie, Suède, Tibet, Turquie, USA<sup>{{(0+X)}}</sup> (traduction automatique).

Original : Asia, Australia, Britain, Canada, Caucasus, China, Europe, Georgia, Japan, Korea, North America, Russia, Slovenia, Sweden, Tibet, Turkey, USA<sup>{{(0+X)}}</sup>.

◦ **Notes :**

*Il existe 3 ou 4 espèces de Matteuccia. Également mis dans la famille Woodsiaceae*<sup>{{(0(+x)) (traduction automatique)}</sup>.

*Original : There are 3 or 4 Matteuccia species. Also put in the family Woodsiaceae*<sup>{{(0(+x))}</sup>.

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

- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-41072> ;
- **auJardin.info** : <https://www.aujardin.info/plantes/matteuccia-struthiopteris.php> ;
- **"Dave's Garden" (en anglais)** : <https://davesgarden.com/guides/pf/go/159/#b> ;
- **Wikipedia** :
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Matteuccia\\_struthiopteris\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Matteuccia_struthiopteris_(en_français)) ;
  - [https://de.wikipedia.org/wiki/Strau%C3%9Fenfarn\\_\(source\\_en\\_anglais\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Strau%C3%9Fenfarn_(source_en_anglais)) ;
- <sup>5</sup>**"Plants For a Future" (en anglais)** : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Matteuccia\\_struthiopteris](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Matteuccia_struthiopteris) ;

**dont classification :**

- **"The Plant List" (en anglais)** : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/tro-26602315](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/tro-26602315) ;
- **"GRIN" (en anglais)** : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=400400> ;

**dont livres et bases de données :** <sup>0</sup>**"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 189, par Louis Bubenicek) ;**

**dont biographie/références de** <sup>0</sup>**"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :**

Chen, B. & Qiu, Z., *Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants, Ishikawa Prefecture, Japan.* p 24 [www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf](http://www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf) ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible.* ABC Books. p 877 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses.* Vol. 2. p 122 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants.* Kampong Publications, p 164 (See *Matteuccia pensylvanica*) ; *Flora of North America.* [www.eFloras.org](http://www.eFloras.org) (var. *pensylvanica*) ; *Giorn. Sci. Nat. Econ. Palermo* 1:235. 1866 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium.* p 194 ; Jackes, D. A., *Edible Forest Gardens* ; Joyce, D., 1998, *The Garden Plant Selector.* Ryland, Peters and Small. p 335 ; Ju, Y., et al, 2013, *Eating from the wild: diversity of wild edible plants used by Tibetans in Shangri-la region, Yunnan, China, Journal of Ethnobiology and Ethno medicine* 9:28 ; Kang, Y., et al, 2012, *Wild food plants and wild edible fungi in two valleys on the Qinling Mountains (Shaanxi, central China) Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine;* 9:26 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food.* CUP p 1773 ; Liu, Y., et al, 2012, *Food uses of ferns in China: a review. Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 84(4): 263-270 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada.* Lone Pine. p 378 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany.* Timber Press. p 337 ; *Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK.* <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Romanowski, N., 2007, *Edible Water Gardens.* Hyland House. p 89 ; Ryan, S., 2008, *Dicksonia. Rare Plants Manual.* Hyland House. p 107 ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference.* HarperCollins. p 288 ; Slocum, P.D. & Robinson, P., 1999, *Water Gardening. Water Lilies and Lotuses.* Timber Press. p 127 ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, *An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34