

Amaranthus albus L., 1759 (Amaranthe blanche)

Identifiants : 2015/amaalb

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 ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Genre : Amaranthus ;

- **Synonymes : x (=) basionym, Amaranthus graecizans Cutanda 1861 ;**

- **Synonymes français : Amarante blanche ;**

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : common tumbleweed, stiff tumbleweed, tumble pigweed, tumbleweed, white amaranth, white pigweed, prostate pigweed, bai xian (cn transcrit), weißer Fuchsschwanz (de), caruru-branco (br), vit amarant (sv) ;**



- **Note comestibilité : ****

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

Feuille (jeunes et/ou tendres, dont pousses et tiges ; crues¹ ou cuites^{1,32}), fleur¹ (jeunes inflorescences³² (dont bourgeons) ; cuites¹) et graines (séchées : crues¹ ou cuites (rôties)¹ ; dont germes¹) comestibles.(1μ*)

Détails :

Jeunes et/ou tendres feuilles et pousses utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{(((dp*))}).

Les feuilles et les jeunes plants sont consommés cuits. Les graines sont moulues en farine et utilisées pour faire du pain. **ATTENTION:** Cette plante peut accumuler des nitrates si elle est cultivée avec des engrais inorganiques riches en azote et ceux-ci sont toxiques

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

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

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



(1*)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.1

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température80) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.1

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser , plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire.(1*)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.1

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température80) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.1

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser ^(dp), plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire^{{{5}}}.

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



Par Kops et al. J. (Flora Batava, vol. 23: t. 1782 ; 1911), via plantillustrations.org

- **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 :**

C'est une plante tempérée. Il pousse naturellement ou naturalisé sur des terrains perturbés ou en friche dans le sud de l'Amérique du Nord et dans la majeure partie de l'Europe. Les plantes réussissent mieux dans des conditions de forte luminosité, chaudes et sèches. Ils ont besoin d'un sol bien drainé. Il peut pousser dans des endroits arides. *Herbier de Tasmanie*^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : It is a temperate plant. It grows naturally or naturalised on disturbed or waste ground in Southern North America and most of Europe. Plants do best under high light, warm conditions and dry conditions. They need a well drained soil. It can grow in arid places. Tasmania Herbarium^{{{{0(+x)}}}}.

◦ **Localisation :**

Afrique, Algérie, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Biélorussie, Grande-Bretagne, Bulgarie, Cambodge, Chili, Chine, Danemark, Europe, France, Allemagne, Grèce, Hongrie, Indochine, Iran, Irak, Israël, Italie, Japon, Jordanie, Kazakhstan, Méditerranée, Mexique, Mongolie, Maroc, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pologne, Russie, Asie du Sud-Est, Amérique du Sud, Espagne, Tasmanie, Turquie, Ukraine, Uruguay, USA^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : Africa, Algeria, Argentina, Asia, Australia, Austria, Belarus, Britain, Bulgaria, Cambodia, Chile, China, Denmark, Europe, France, Germany, Greece, Hungary, Indochina, Iran, Iraq, Israel, Italy, Japan, Jordan, Kazakhstan, Mediterranean, Mexico, Mongolia, Morocco, Netherlands, New Zealand, North Africa, North America, Poland, Russia, SE Asia, South America, Spain, Tasmania, Turkey, Ukraine, Uruguay, USA^{{{{0(+x)}}}}.

◦ **Notes :**

Il existe environ 60 espèces d'Amaranthus^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : There are about 60 Amaranthus species^{{{{0(+x)}}}}.

- **Arôme et/ou texture :** douce, discrète, très peu amère (plante entière?), céréale (graines) ;

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

◦ **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-3905-synthese> ;

◦ ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus_albus ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2632650 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=101509> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 100 et 101, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 32Herbier gourmand (livre par Marc Veyrat et François Couplan), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, page 15, par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Bao Bojian; Steve Clemants, Thomas Borsch, *Amaranthaceae [Draft], Flora of China* ; Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, *Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics*. AUC Press. p 21 (As *Amaranthus album*) ; Biscotti, N. et al, 2018, *The traditional food use of wild vegetables in Apulia (Italy) in the light of Italian ethnobotanical literature*. *Italian Botanist* 5:1-24 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 41 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 73 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 62 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. *Resimli Târkkiye FlorasÄ± -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement* ; 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 80 ; 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 ; Malezas Comestibles del Cono Sur, INTA, 2009, Buenos Aires ; Nassif, F., & Tanji, A., 2013, *Gathered food plants in Morocco: The long forgotten species in Ethnobotanical Research*. *Life Science Leaflets* 3:17-54 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. *Western Australian Herbarium*. p 136 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. Â© Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 29 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Royal Botanic Gardens, Kew (1999). Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database. Published on the Internet; http://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet [Accessed 24th March 2011] ; *Syst. nat. ed. 10, 2:1268. 1759 ; www.eFloras.org Flora of China**