

Amaranthus blitum L., 1753 (Amaranthe blette)

Identifiants : 2023/amabli

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 05/05/2024

- 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 ;
- Nom complet : Amaranthus blitum L. subsp. oleraceus (L.) Costea 2001 ;

- Synonymes : x (=) basionym, Amaranthus ascendens Loisel. 1810, Amaranthus lividus Hook.f. 1885, Amaranthus oleraceus L. 1753 [Amaranthus blitum subsp. oleraceus (L.) Costea], Amaranthus rubra K.Krause 1915 [Amaranthus blitum var. rubra] ? (qp*) (nom irrésolu, selon TPL), Amaranthus ruber [Amaranthus blitum var. rubra] ? (qp*) ;

- Synonymes français : amarante blette, amarante livide (amarante livide), amarante potagère (amarante potagère) [Amaranthus blitum subsp. oleraceus (L.) Costea], brède, amarante oléracée (amarante oléracée) [Amaranthus blitum subsp. oleraceus (L.) Costea], épinard marron ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Guernsey pigweed, livid amaranth, purple amaranth, slender amaranth, wild amaranth, strawberry spinach, , ao tou xian (cn transcrit), aufsteigender Amarant (de), aufsteigender Fuchsschwanz (de), aufsteigender Fuchsschwanz (de) [Amaranthus blitum subsp. blitum], ausgerandeter Fuchsschwanz (de) [Amaranthus blitum subsp. emarginatus], Ufer-Fuchsschwanz (de) [Amaranthus blitum subsp. emarginatus], bledo (es), mallamarant (sv), caruru (br) [Amaranthus blitum subsp. oleraceus (L.) Costea], caruru (br) ;



- 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} [nourriture/aliment : légume^{-----1,2(dp*)} {ex. : comme potherbe, brède, substitut d'épinard^{(((dp*))}}, salade⁻⁻⁻⁻⁻¹]), fleur¹ (jeunes inflorescences³² (dont bourgeons) ; cuites¹) et graines (séchées : crues¹ ou cuites (rôties)¹ ; dont germes¹) comestibles.(1μ*)

Détails :

L'Amarante oléracée et ses variétés sont cultivées sur une grande échelle par les indigènes dans l'Inde entière. On en fait usage pendant les pluies. La partie de la plante qui se mange est sa tige, qui est tendre et succulente. On la coupe en petits morceaux et on la prépare comme les Haricots. Cette plante utile et comestible est très commune aux Antilles. On la rencontre partout. Les habitants en mangent les feuilles, assaisonnées comme celles des Épinards de France, auxquels elle ressemble assez par son port. On la fait entrer dans le fameux ragoût créole nommé Calalou en lui associant des bourgeons de Giraumon, du Pourpier, du Gombo, de la Morelle laman, une volaille, un morceau de jambon, des crabes, des écrevisses et surtout beaucoup de Piment. » (Descourtilz, Flore des Antilles). Au Brésil, cette espèce et l'A. flavus L. se mangent comme les Épinards. On les confond toutes les deux sous le nom vulgaire de Caruru^{(((76(+x)))}.

Les feuilles et la jeune plante sont mangées cuites. 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. Un colorant comestible est obtenu à partir des capsules de graines

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

Original : Stem + 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	3.88	92	0	8.3	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^o), 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. 9: t. 719 ; 1846), via plantillustrations.org

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

Il pousse dans les zones tempérées et tropicales. Il pousse bien avec des températures supérieures à 25 ° C. En Indonésie, il pousse des basses terres à environ 2000 m d'altitude. En Argentine, il pousse jusqu'à 500 m au-dessus du niveau de la mer^{{{(0+X)}} (traduction automatique)}.

Original : It grows in both temperate and tropical zones. It grows well with temperatures above 25°C. In Indonesia it grows from the lowlands to about 2,000 m above sea level. In Argentina it grows up to 500 m above sea level^{{{(0+X)}}.}

- **Localisation :**

Afrique, Albanie, Algérie, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Bangladesh, Brésil, Bulgarie, Burundi, Cameroun, Afrique centrale, Asie centrale, Chine, Congo, Côte d'Ivoire, République tchèque, Afrique de l'Est, Égypte, Éthiopie, Europe, France, Gambie, Ghana, Grèce, Guyane, Guyanes, Guinée, Guinée, Guyane, Himalaya, Hongrie, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Italie, Côte d'Ivoire, Japon, Kenya, Laos, Libye, Madagascar, Malawi, Méditerranée, Maroc, Mozambique, Népal, Nigéria, Île Norfolk, Afrique du Nord, Inde du Nord-Est, Pakistan, Portugal, Rwanda, Asie du Sud-Est, Sénégal, Sikkim, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Sri Lanka, Suriname, Taïwan, Tanzanie, Togo, Tunisie, Turquie, Turkménistan, Ouganda, Venezuela, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Yougoslavie, Zambie, Zimbabwe^{{{(0+X)}} (traduction automatique)}.

Original : Africa, Albania, Algeria, Argentina, Asia, Australia, Austria, Bangladesh, Brazil, Bulgaria, Burundi, Cameroon, Central Africa, Central Asia, China, Congo, Côte d'Ivoire, Czech Republic, East Africa, Egypt, Ethiopia, Europe, France, Gambia, Ghana, Greece, Guiana, Guianas, Guinea, Guinée, Guyana, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Indonesia, Iran, Italy, Ivory Coast, Japan, Kenya, Laos, Libya, Madagascar, Malawi, Mediterranean, Morocco, Mozambique, Nepal, Nigeria, Norfolk Island, North Africa, Northeastern India, Pakistan, Portugal, Rwanda, SE Asia, Senegal, Sikkim, Southern Africa, South America, Spain, Sri Lanka, Suriname, Taiwan, Tanzania, Togo, Tunisia, Turkey, Turkmenistan, Uganda, Venezuela, Vietnam, West Africa, Yugoslavia, Zambia, Zimbabwe^{{{(0+X)}}.}

- **Notes :**

Les feuilles contiennent environ 3,88% de protéines, 1,1% de matières grasses, 9,38% de glucides, 3,2% de cendres, 323 mg de Ca, 8,3 mg de Fe, elles sont très riches en vitamines A et C, riches en vitamine B1. Il existe environ 60 espèces d'Amaranthus. J. D. Hooker (1885) a apparemment été le premier à réunir A. blitum L. et A. lividus L., deux noms d'égale priorité, et il a choisi A. blitum^{{{(0+X)}} (traduction automatique)}.

Original : The leaves contain about 3.88% protein, 1.1% fat, 9.38% carbohydrate, 3.2% ash, 323 mg Ca, 8.3mg Fe, they are very rich in Vitamins A & C, rich in vitamin B1. There are about 60 Amaranthus species. J. D. Hooker (1885) was apparently the first to unite A. blitum L. and A. lividus L., two names of equal priority, and he selected A. blitum^{{{(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-3924-synthese> ;

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

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2632714 ;

- "GRIN" (en anglais) : ²<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=2788> ;

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, pages 14 à 16 [Amaranthus oleraceus L. 1753 et Amaranthus ruber ? (qp*)], par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Abukutsa-Onyango, Mary, 2007, The diversity of cultivated African leafy vegetables in three communities in western Kenya. AJFAND, Volume 7, No. 3 ; Altschul, S.V.R., 1973, Drugs and Foods from Little-known Plants.

Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts. no. 893 ; Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 33 ; Bao Bojian; Steve Clemants, Thomas Borsch, *Amaranthaceae [Draft], Flora of China* ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. *Resimli Trkiye Floras -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement ; Flora of Australia Volume 49, Oceanic Islands 1, Australian Government Publishing Service, Canberra. (1994) p 85* ; Godfrey, J. et al, 2013, *Harvesting, preparation and preservation of commonly consumed wild and semi-wild food plants in Bunyoro-Kitara Kingdom, Uganda*. *Int. J. Med. Arom. Plants*. Vol.3 No.2 pp 262-282 (As *Amaranthus lividus*) ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 26 (As *Amaranthus lividus*) ; Grubben, G.J.H., 2004. *Amaranthus blitum* L. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa / Ressources vgtales de l'Afrique tropicale), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 13 October 2009. ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 61 ; Harkonen, M. & Vainio-Mattila, K., 1998, *Some examples of Natural Products in the Eastern Arc Mountains*. *Journal of East African Natural History* 87:265-278 (As *Amaranthus lividus* ssp. *polygonoides*) ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 47 ; Hossain, U. & Rahman, A., 2018, *Study and quantitative analysis of wild vegetable floral diversity available in Barisal district, Bangladesh*. *Asian J. Med. Biol. Res.* 2018, 4 (4), 362-371 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 380 (As *Amaranthus ascendens*) ; Khyade, M. S., et al, 2009, *Wild Edible Plants Used By the Tribes of Akole Tahasil of Ahmednagar District (Ms), India*. *Ethnobotanical Leaflets* 13: 1328-36, 2009 ; Marandi, R. R. & Britto, S. J., 2015, *Medicinal Properties of Edible Weeds of Crop Fields and Wild plants Eaten by Oraon Tribals of Latehar District, Jharkhand*. *International Journal of Life Science and Pharma Research*. Vo. 5. (2) April 2015 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 173 ; Maundu, P. et al, 1999, *Traditional Food Plants of Kenya*. National Museum of Kenya. p 57 ; Ochse, J.J. et al, 1931, *Vegetables of the Dutch East Indies*. Asher reprint. p 17 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 281 (As *Amaranthus blitum* var *oleracca*) ; READ ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 189 ; Simkova, K. et al, 2014, *Ethnobotanical review of wild edible plants used in the Czech Republic*. *Journal of Applied Botany and Food Quality* 88, 49-67 ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, *Wild edible Plants of India*. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p 17 ; Small, E., 2009, *Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops*. NRC Research Press. p 69 ; Sp. pl. 2:990. 1753 ; Tardio, J., et al, 2006, *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain*. *Botanical J. Linnean Soc.* 152 (2006), 27-71 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 21 ; 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) ; Vartak, V.D. and Kulkarni, D.K., 1987, *Monsoon wild leafy vegetables from hilly regions of Pune and neighbouring districts, Maharashtra state*. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 11 No. 2 pp 331-335