Amaranthus graecizans L., 1753
subsp. silvestris (Vill.) Brenan 1961

(Amaranthe des bois)

Identifiants : 2043/amagraa

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 01/05/2024

- ***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 ;***
- ***Synonymes : Amaranthus silvestris Vill. 1807 ;***
- ***Synonymes français : Amarante des bois, amaranthe sylvestre (amarante sylvestre) ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Spreading pigweed, Mat Amaranth , Bouamoa, Buuza, Chomachi, Cumadhe, Embooge, Eboga, Ekiliton, Enie, Hamle tilian, Horoqota, Imbog, Kadringo, M'Boa, Madighi, Mchicha pori, Morli, Nyabutongo, Obug, Obuga, Ocoboro, Omvuga, Onvuga, Prostrate amaranth, Rasoota, Rasuta, Rwoga, Shin sag, Sirukeerai, Tseque, Zabine, Zapina ;***

- ***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 ; crues[1] ou cuites[1,32]), fleur[1] (jeunes inflorescences[32] (dont bourgeons) ; cuites[1]) et graines (séchées : crues[1] ou cuites (rôties)[1] ; dont germes[1]) comestibles.(1µ*)

  Détails :

  Jeunes et/ou tendres feuilles, pousses et tiges utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe[{{{(dp*)(1,32)}}]).

  Partie testée : feuilles - sèches[{{{0(+x) (traduction automatique)}}]
  Original : Leaves - dry[{{{0(+x)}}]

Taux d'humidité	*Énergie (kj)*	*Énergie (kcal)*	*Protéines (g)*	*Pro-vitamines A (µg)*	*Vitamines C (mg)*	*Fer (mg)*	*Zinc (mg)*
6.3	*903*	*0*	*26.1*	*0*	*0*	*9.8*	*5.0*

Précautions :

(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 equivalentes 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 R. Dupré MNHN/CBNBP, via INPN

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

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

  dont classification :

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2632859 ***;***
  - ***"GRIN" (en anglais) :*** https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=104979 ***;***

  dont livres et bases de données : [1]Plantes 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) ;