

Amaranthus palmeri S.Watson, 1877 (Amarante de Palmer)

Identifiants : 2056/amapal

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 03/05/2024

• **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 :** x (=) basionym, *Amaranthus palmeri* var. *glomeratus* Uline & W.L.Bray 1894 ;

• **Synonymes français :** Amarante de Palmer, quélite ;

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** carelesweed, dioecious amaranth, Palmer's amaranth , Palmer-Fuchsschwanz (de) ;



• **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, pousses et tiges utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{(((dp*))}(1,32)).

Les feuilles et les graines sont comestibles cuites. Les feuilles peuvent être séchées et utilisées plus tard dans les soupes. Les graines sont dures et doivent donc être écrasées avant utilisation. 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^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 Correll, D.S., Correll, H.B., Aquatic and wetland plants of southwestern United States (1972) Aquatic Wetl. Pl. SW U.S. (1972), via plantillustrations

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

Il pousse dans les endroits tropicaux et tempérés. Il pousse naturellement dans les terrains vagues et les champs à basse altitude, également dans les vallées intérieures et les déserts de Californie dans le sud-ouest de l'Amérique du Nord. Il peut pousser dans des endroits arides. ^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}

Original : It grows in tropical and temperate places. It grows naturally in waste places and fields at low elevations, also in interior valleys and deserts in California in South-western North America. It can grow in arid places ^{{{(0(+x))}}

◦ **Localisation :**

Afrique, Argentine, Grande-Bretagne, Amérique centrale, République dominicaine, Égypte, Allemagne, Mexique, Micronésie, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pacifique, Scandinavie, Amérique du Sud, Suède, USA, Antilles^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}.

Original : Africa, Argentina, Britain, Central America, Dominican Republic, Egypt, Germany, Mexico, Micronesia, North Africa, North America, Pacific, Scandinavia, South America, Sweden, USA, West Indies^{{{(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 :**

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2633009 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=101541> ;

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 16 à 18, par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database." <http://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb>. (ACEDB version 4.0 - data version July 1994) ; Estrada-Castillon, E., et al, 2014, Ethnobotany in Rayones, Nuevo Leon, Mexico. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 10:62 ; Felger, R. S. 1980, Vegetation and Flora of the Gran Desierto, Sonora, Mexico. *Desert Plants* 2(2). Arizona-Sonora Desert Museum. p 9 ; INFOODSUpdatedFGU-list.xls ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Proc. Amer. Acad. Arts 12:274. 1877 ; 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] ; Saunders, C.F., 1948, Edible and Useful Wild Plants. Dover. New York. p 129 ; Small, E., 2009, Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops. NRC Research Press. p 70 ; Weche-Ebeling, P., et al, 1995, Value of Some Wild Amaranthus Species (Amaranthaceae) of Nuevo Leon, Mexico. *Economic Botany* 49(4): 423-430 ; www.wildediblefood.com