

Nelumbo nucifera Gaertn., 1788 (Lotus sacré)

Identifiants : 21705/nelnuc

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 : Proteales ;
- Famille : Nelumbonaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Nymphaeales ;
- Famille : Nelumbonaceae ;
- Genre : Nelumbo ;

- Synonymes : *Nelumbium speciosum* Willd. 1799 (nom irrésolu {ni accepté et/ou retenu, ni synonyme}, selon TPL) ;

- Synonymes français : lotus indien, lotus, nélumbo de l'Inde, fève d'Égypte, lis rose des Égyptiens, nelumbium ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Pythagorian bean, East Indian lotus, lotus, lotusroot (lotus root), Oriental lotus, sacred lotus, Indian lotus, lian (cn transcrit), nadrou (nom donné au feuilles sous forme de turion, local), ngeon-fen (nom donnée à la substance issue de la transformation de la fécule de la racine, local), indische Lotosblume (de), indischer Lotus (de), padma (in), yeonkkot (ko transcrit), lotus-do-Egito (pt), flor-de-lotus (pt,br), lótus (pt,br), lótus-índico (pt,br), lótus-sagrado (pt,br), loto sagrado (es), rosa del Nilo (es), indisk lotus (sv) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : -15°C ;



- Note comestibilité : ****

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

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : graines, racine, tubercule, feuilles, étamines, rhizomes, graines - café, légume, fruit, fleur^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} :

-les graines sont consommées crues ou grillées ; les graines mûres sont préparées en retirant le tégument et la plumule intensément amère puis bouillies dans du sirop ; les graines légèrement immatures sont également consommées crues ; les graines peuvent être utilisées comme substitut du café ;

-les racines blanches ou rhizomes sont consommées crues avec de la viande ; elles peuvent aussi être bouillies, picklées (marinées), sautées ou conservées dans du sucre ; c'est aussi une source d'amidon ;

-les hampes florales sont cuites comme légume ; elles sont également consommées crues ;

-les jeunes feuilles tendres sont consommées avec une sauce savoureuse ; les feuilles sèches sont utilisées pour emballer les aliments et leur donner un arôme ; feuilles également cuites (ex. : comme potherbe) ? (qp*) ;

-le pollen et les étamines sont utilisées pour aromatiser le thé^{{{0(+x)}}}.

Ses rhizomes et ses graines sont employés dans la cuisine japonaise. On trouve sur les marchés du Japon, de même qu'en Chine, en Cochinchine et dans le royaume de Siam, des morceaux de rhizomes de Lotus, désignés sous le nom de Hasunone. Le goût de ces rhizomes, quand ils sont cuits, rappelle celui de la Rave, du Cardon et du Céleri ; on les mange crus, cuits à l'eau et sous la cendre, bouillis ou frits comme les Salsifis ; on les réduit aussi en poudre qu'on fait sécher, et dont on se sert surtout pour les soupes ; on en retire une fécule de couleur blanc rosé qui est consommée dans les potages. Quant aux graines, qui ont un peu le goût de la Noisette et de l'Amande douce, elles sont alimentaires et les Japonais les mangent à leurs repas comme mets sucrés; on en fait des gâteaux et des pâtisseries^{{{(76(+x)}}}.

Les graines sont consommées crues ou grillées. Les graines mûres sont préparées en enlevant le tégument et la plumule intensément amère, puis bouillies dans du sirop. Les graines légèrement non mûres sont également consommées crues. Les graines peuvent être utilisées comme substitut du café. Les racines ou rhizomes blancs sont consommés crus avec de la viande. Ils peuvent également être bouillis, marinés, sautés ou conservés dans du sucre. C'est aussi la source d'amidon. Les tiges de fleurs sont cuites comme légume. Ils sont également consommés crus. Les jeunes feuilles tendres se mangent avec une sauce salée. Les feuilles sèches sont utilisées pour envelopper les aliments et leur donner de la saveur. Le pollen et les étamines sont utilisés pour aromatiser le thé

Partie testée : graine^{{{(0(+x)}}} (traduction automatique)
Original : Seed^{{{(0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
38.8	545	130	8.8	2	3	8.0	0.2



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

• Note médicinale : ***

• Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



• Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Les rhizomes sont vendus sur les marchés. Les tiges sont vendues sur les marchés. La plante est présente dans plusieurs zones côtières de Papouasie-Nouvelle-Guinée et les graines sont la partie la plus couramment utilisée pour l'alimentation. C'est une plante sacrée pour les hindous^{{{(0(+x)}}}
(traduction automatique)

Original : It is a commercially cultivated vegetable. The rhizomes are sold in markets. The stalks are sold in markets. The plant occurs in several coastal areas of Papua New Guinea and the seeds are the part most commonly used for food. It is a sacred plant to Hindus^{{{(0(+x)}}}.

◦ Distribution :

C'est une plante tropicale mais poussera dans des endroits plus frais. Il a besoin de 20-30 ° C. Il a besoin de plein

soleil. Il peut pousser en eau profonde. Il fait mieux en eau douce. Le pH peut varier de 5,6 à 7,5. Il pousse dans les zones humides. Il est courant dans certaines parties des Philippines comme Laguna de Bay. Il est également signalé à Camarines, Mindoro, Cotabato et Davao. Il poussera probablement jusqu'à environ 1000 m d'altitude. Il est présent dans les régions de Fly et Sepik River en Papouasie-Nouvelle-Guinée. Il est cultivé dans la majeure partie de la Chine, sauf dans les régions très septentrionales. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 9-12. Dans XTBG Yunnan^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a tropical plant but will grow in cooler places. It needs 20-30°C. It needs full sunshine. It can grow in deep water. It does best in fresh water. The pH can range from 5.6-7.5. It grows in wetlands. It is common in some parts of the Philippines such as Laguna de Bay. It is also reported from Camarines, Mindoro, Cotabato and Davao. It will probably grow up to about 1000 m altitude. It occurs in the Fly and Sepik River areas in Papua New Guinea. It is cultivated in most of China except the very northern areas. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 9-12. In XTBG Yunnan^{{{0(+x)}}}.

◦ Localisation :

Afrique, Asie, Australie, Azerbaïdjan, Bangladesh, Bhoutan, Cambodge, Chine, Cuba, Afrique de l'Est, République dominicaine, Timor oriental, Égypte, Guyane, Guyanes, Guyane, Haïti, Hawaï, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Japon, Kenya, Corée, Laos, Madagascar, Malaisie, Micronésie, Myanmar, Népal, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Palau, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Philippines, Russie, Asie du Sud-Est, Slovaquie, Amérique du Sud, Sri Lanka, Suriname, Taiwan, Thaïlande, Timor-Leste, USA, Vietnam, Antilles^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Asia, Australia, Azerbaijan, Bangladesh, Bhutan, Cambodia, China, Cuba, East Africa, Dominican Republic, East Timor, Egypt, Guiana, Guianas, Guyana, Haiti, Hawaii, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Iran, Japan, Kenya, Korea, Laos, Madagascar, Malaysia, Micronesia, Myanmar, Nepal, North Africa, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Palau, Papua New Guinea, PNG, Philippines, Russia, SE Asia, Slovenia, South America, Sri Lanka, Suriname, Taiwan, Thailand, Timor-Leste, USA, Vietnam, West Indies^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Il existe 2 espèces de Nelumbo. Celui-ci est originaire d'Asie et d'Australie^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are 2 Nelumbo species. This one is native to Asia and Australia^{{{0(+x)}}}.

- Nombre de graines au gramme : 1.25 ;

- Liens, sources et/ou références :

◦ Wikipedia :

- https://fr.wikipedia.org/wiki/Nelumbo_nucifera (en français) ;

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2384945 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=25110> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 423 à 430, par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Altschul, S.V.R., 1973, Drugs and Foods from Little-known Plants. Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts. no. 953 (As Nelumbo speciosa) Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 394 Barrau, J., 1976, Subsistence Agriculture in Polynesia and Micronesia. Bernice P. Bishop Museum, Bulletin 223 Honolulu Hawaii. Kraus reprint. p 55 Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 719 Bourke, M., 1995, Edible Indigenous Nuts in Papua New Guinea. In South Pacific Indigenous Nuts. ACIAR Proceedings No 69, Canberra. p 46 Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 194 Brock, J., 1993, Native Plants of Northern Australia, Reed. p 264 Brickell, C. (Ed.), 1999, The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants. Convent Garden Books. p 697 Brown, W.H., 1920, Wild Food Plants of the Philippines. Bureau of Forestry Bulletin No. 21 Manila. p 56 Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1564 (As Nelumbium nelumbo) Chen, B. & Qiu, Z., Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants, Ishikawa Prefecture, Japan. p 24 www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf Cherikoff V. & Isaacs, J., The Bush Food Handbook. How to gather, grow, process and cook Australian Wild Foods. Ti Tree Press, Australia p 200 Chew, M.

& Morgan, W., (Ed.) 1999, Access to Asian Foods Newsletter, Vic Govt., Australia Issue 5 Chin, H. F., 1999, *Malaysian Vegetables in Colour*. Tropical Press. p 55 Cribb, A.B. & J.W., 1976, *Wild Food in Australia*, Fontana. p 98, 124, 179 Cronin, L., 1989, *The Concise Australian Flora*. Reed. p 102 Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 922 Elliot, W.R., & Jones, D.L., 1997, *Encyclopedia of Australian Plants suitable for cultivation*. Vol 7. Lothian. p 6 Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 161 Flora of Pakistan. www.eFloras.org Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables*. Singapore Science Foundation. p 120 French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea*, A Compendium. Asia Pacific Science Foundation p 144 Fruct. sem. pl. 1:73, t. 19. fig. 2. 1788 Fu Dezhi, Wiersema J.H., *Nelumbonaceae*. *Flora of China*. Vol. 6 Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 433 (As *Nelumbo speciosum*) Heywood, V.H., Brummitt, R.K., Culham, A., and Seberg, O. 2007, *Flowering Plant Families of the World*. Royal Botanical Gardens, Kew. p 227 Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, Florilegium. p 209 Hiddins, L., 1999, *Explore Wild Australia with the Bush Tucker Man*. Penguin Books/ABC Books. p 149 Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 387 Isaacs, J., 1987, *Bush Food, Aboriginal Food and Herbal Medicine*. Weldon's. p 102 Jacquat, C., 1990, *Plants from the Markets of Thailand*. D.K. Book House p 35 Jain et al, 2011, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 7:29 p 7 Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 45, 91 Kay, D.E., 1973, *Root Crops*, Digest 2, Tropical Products Institute, London, p 89 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 Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1804 Larkcom, J., 1991, *Oriental Vegetables*, John Murray, London, p 124 Lavelle, M., 2008, *Wild Flowers of Australia and Oceania*. Southwater. p 109 Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 169 Leach, G.J., & Osborne, P.L., 1985, *Freshwater Plants of Papua New Guinea*. UPNG Press, p 194 Lembaga Biologi Nasional, 1977, *Ubi-Ubian*, Balai Pustaka, Jakarta. p 96 Llamas, K.A., 2003, *Tropical Flowering Plants*. Timber Press. p 291 Low, T., 1991, *Wild Food Plants of Australia*. Australian Nature FieldGuide, Angus & Robertson. p 57 Lyle, S., 2006, *Discovering fruit and nuts*. Land Links. p 296 Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 356 Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 331 Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 208 (As *Nelumbium nelumbo*) Massal, E. and Barrau, J., 1973, *Food Plants of the South Sea Islands*. SPC Technical Paper No 94. Nounea, New Caledonia. p 30 Marwat, S. K., 2011, *Medico-ethnobotanical studies of edible wild fruit plants species from the flora of northwestern Pakistan (D. I. Khan district)*. *Journal of Medicinal Plants Research* Vol. 5(16) pp 3679-3686 McMakin, P.D., 2000, *Flowering Plants of Thailand. A Field Guide*. White Lotus. p 84 Menninger, E.A., 1977, *Edible Nuts of the World*. Horticultural Books. Florida p 110 Monsalud, M.R., Tongacan, A.L., Lopez, F.R., & Lagrimas, M.Q., 1966, *Edible Wild Plants in Philippine Forests*. Philippine Journal of Science. p 511 (As *Nelumbium nelumbo*) Morley, B. & Everard, B., 1970, *Wild Flowers of the World*. Ebury press. Plate 151 Morley, B.D., & Toelken, H.R., (Eds), 1983, *Flowering Plants in Australia*. Rigby. p 52 Neogi, B., Prasad, M. N. V. and Rao, R. R., 1989, *Ethnobotany of Some Weeds of Khasi and Garo Hills, Meghalaya, Northeastern India*. *Economic Botany* 43(4): 471-479 Norrington, L., & Campbell, C., 2001, *Tropical Food Gardens*. Blooming's Books. p 41 Ogle, B. M., et al, 2003, *Food, Feed or Medicine: The Multiple Functions of Edible Wild Plants in Vietnam*. *Economic Botany* 57(1): 103-117 (As *Nelumbium nelumbo*) Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 113 Patiri, B. & Borah, A., 2007, *Wild Edible Plants of Assam*. Geethaki Publishers. p 5 Perry, F., and Hay, R., 1982, *Guide to Tropical and Subtropical Plants*. Sun Books p 102 Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 312 Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 464 *Plants For A Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> *Plants of Haiti* Smithsonian Institute [https://botany.si.edu/antilles/West Indies](https://botany.si.edu/antilles/West%20Indies) (As ssp. *lutea*) Polunin, O., & Stainton, A., 2006, *Flowers of the Himalaya*, Oxford India Paperbacks. p 24 Recher, P., 2001, *Fruit Spirit Botanical Gardens Plant Index*. www.nrg.com.au/~recher/seedlist.html p 3 Romanowski, N., 2007, *Edible Water Gardens*. Hyland House. p 28 Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 4th May 2011] Sawian, J. T., et al, 2007, *Wild edible plants of Meghalaya, North-east India*. *Natural Product Radiance* Vol. 6(5): p 419 (As *Nelumbium speciosum*) Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 372 Singh, H.B., Arora R.K., 1978, *Wild edible Plants of India*. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p14, 31, 83 Scarth-Johnson, V., 2000, *National Treasures. Flowering Plants of Cooktown and Northern Australia*. Vera Scarth-Johnson Gallery Association. Cooktown, Australia. p 59 Singh, S.R. and Singh, N.I., 1985, *A Preliminary Ethnobotanical studies on wild edible plants in the markets of Manipur - 1*. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 6 No. 3 pp 699-703 (As *Nelumbium speciosum*) Slocum, P.D. & Robinson, P., 1999, *Water Gardening. Water Lilies and Lotuses*. Timber Press. p 271 Smith, N., Mori, S.A., et al, 2004, *Flowering Plants of the Neotropics*. Princeton. p 267 Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 223 Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 431 (Drawing) Stephens, K.M., & Dowling, R.M., 2002, *Wetland Plants of Queensland. A field guide*. CSIRO p 53 Swapna, M. M. et al, 2011, *A review on the medicinal and edible aspects of aquatic and wetland plants of India*. *J. Med. Plants Res.* 5 (33) pp. 7163-7176 Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 63 Thomson, G. & Morgan, W., (Ed.) 2001, Access to Asian Foods Newsletter, Vic Govt., Australia Issue 8 Townsend, K., 1994, *Across the Top. Gardening with Australian Plants in the tropics*. Society for Growing Australian Plants, Townsville Branch Inc. p 302 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) Valder, P., 1999, *The Garden Plants of China*. Florilegium. p 229 van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 262 Wickens, G.E., 1995, *Edible Nuts*. FAO Non-wood forest products. FAO, Rome. p160 Wightman, Glenn et al. 1992, *Mangarrayi Ethnobotany: Aboriginal Plant Use from the Elsey Area Northern Australia*. Northern Territory Botanical Bulletin No 15. Parks and Wildlife Commission of the Northern Territory. p 36, 35 Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 101 Yunupinu Banjgul, Laklak Yunupinu-Marika, et al. 1995,

