

***Silybum marianum* (L.) Gaertn., 1791 (Chardon-Marie)**

Identifiants : 30099/silmar

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 30/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : *Silybum* ;

- **Synonymes : *Carduus marianus* L ;**

- **Synonymes français : chardon Marie, artichaut sauvage, chardon de Notre-Dame (chardon notre dame), chardon marbré, épine blanche, lait de Notre-Dame (lait de Notre Dame), silybe de Marie, chardon argenté, chardon-béni (chardon béni), chardon laiteux, chardon blanc, chardon blanc piquant, chardon taché, chardon bénit ;**

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : blessed milk thistle, bull thistle, gundagai thistle, holy thistle, lady's thistle, milk thistle, variegated artichoke, variegated thistle, shawk el-gamal (ar), Mariendistel (de), cardo-leiteiro (pt), ostropestro (ru translittéré), rastoropsa pjatnistaja (ru translittéré), cardo de María (es), cardo mariano (es), mariatistel (sv) ;**



- **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)}}} : tiges, feuilles, racines, bourgeons de fleur, huile^{0(+x)μ}.

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

-les piquants doivent être retirés puis les feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites^{{{0(+x)}}} (ex. : comme pothérbe^{{{0(dp*)}}}) ; elles sont utilisées dans les ragoûts ;

-les jeunes tiges sont pelées, bouillies et mangées ;

-les bases des capitules peuvent être mangées ;

-les racines peuvent être cuites et mangées ; elles sont utilisées comme aliment de famine après ébullition dans l'eau ;

-les graines contiennent une huile grasse comestible ; elles peuvent également être grillées et utilisées comme substitut de café^{{{0(+x)}}}.(1*)

Les piquants doivent être enlevés puis les feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites. Ils sont utilisés dans les ragoûts. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont roulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les jeunes tiges sont pelées, bouillies et mangées. Les bases des capitules peuvent être mangées. Les racines peuvent être cuites et mangées. Ils sont utilisés comme nourriture de famine après avoir fait bouillir dans l'eau. Les graines contiennent une huile grasse comestible. Ils peuvent également être torréfiés et utilisés comme substitut du café. ATTENTION: Dans les sols fertiles, les plantes peuvent contenir des niveaux élevés de nitrate qui 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	0.6	0	0	0	0



(1*)ATTENTION : dans les sols fertiles , les plantes peuvent contenir des niveaux élevés de nitrates qui sont toxiques.(1*)ATTENTION^{{{0(+x)}}} : dans les sols fertiles , les plantes peuvent contenir des niveaux élevés de nitrates qui sont toxiques^{{{0(+x)}}}.

- Note médicinale : *****

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



Par Thomé, O.W., Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889) Fl. Deutschl. vol. 4 (1885), via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Il pousse généralement sur des sols volcaniques ou alluviaux riches en azote. Il pousse dans les zones humides. Il peut pousser dans des endroits arides. En Argentine, il pousse entre le niveau de la mer et 1 500 m d'altitude. Il convient aux zones de rusticité 6-10. Herbar de Tasmanie^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It usually grows on volcanic or alluvial soils rich in nitrogen. It grows in damp areas. It can grow in arid places. In Argentina it grows between sea level to 1,500 m above sea level. It suits hardiness zones 6-10. Tasmania Herbarium^{{{0(+x)}}}.

- Localisation :

Afghanistan, Afrique, Argentine, Asie, Australie, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Caucase, Chili, Chine, Croatie, Égypte, Europe, France, Inde, Iran, Irak, Israël, Italie, Jordanie, Liban, Macédoine, Méditerranée *, Maroc , Nouvelle-Zélande, Afrique du Nord, Pakistan, Palestine, Russie, Serbie, Slovénie, Amérique du Sud, Espagne, Syrie, Tasmanie, Turquie, Uruguay^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Argentina, Asia, Australia, Brazil, Britain, Canada, Caucasus, Chile, China, Croatia, Egypt, Europe, France, India, Iran, Iraq, Israel, Italy, Jordan, Lebanon, Macedonia, Mediterranean*, Morocco, New Zealand, North Africa, Pakistan, Palestine, Russia, Serbia, Slovenia, South America, Spain, Syria, Tasmania, Turkey, Uruguay^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Il existe 2 espèces de *Silybum*^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : There are 2 *Silybum* species^{{{0(+x)}}}.

• Liens, sources et/ou références :

◦ Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-64454> ;

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-114114 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=33952> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;

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

Ali-Shtayeh, M. S., et al, 2008, Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study. *J Ethnobiol Ethnomed.* 4: 13 ; Al-Qura'n, S. A., 2010, *Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants in Jordan*. Libyan Agriculture Research Center Journal International 1(4):231-243 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 575 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 214 ; Bremness, L., 1994, *Herbs. Collins Eyewitness Handbooks*. Harper Collins. p 269 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1341 ; Davis, S.D., Heywood, V.H., & Hamilton, A.C. (eds), 1994, *Centres of plant Diversity*. WWF. Vol 2. p 340 ; Curtis, W.M., 1963, *The Students Flora of Tasmania Vol 2* p 378 ; Della, A., et al, 2006, *An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus*. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 2:34 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 128 (As *Carduus benedictus*) ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 42 ; *Famine foods (As Carduus marianus)* ; *Flora of Australia Volume 49, Oceanic Islands 1*, Australian Government Publishing Service, Canberra. (1994) p 367 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 607 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 263 ; Hinnawi, N. S. A., 2010, *An ethnobotanical study of wild edible plants in the Northern West Bank "Palestine"*. An-Najah National University. p 92 ; 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 104 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 745 ; Hyde-Wyatt, B.H. & Morris D.I., 1975, *Tasmanian Weed Handbook*. Dept of Ag Tasmania. p 31 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 101 ; Kang, Y., et al, 2012, *Wild food plants and wild edible fungi in two valleys on the Qinling Mountains (Shaanxi, central China)* *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*; 9:26 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 271 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 220 ; Lentini, F. and Venza, F., 2007, *Wild food plants of popular use in Sicily*. *J Ethnobiol Ethnomedicine.* 3: 15 ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 35 (Drawing) ; Low, T., 1992, *Bush Tucker. Australia's Wild Food Harvest*. Angus & Robertson. p 175 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 115 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 186 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 176 ; PARMENTIER (As *Carduus marianus*) ; *Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <https://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; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 14th April 2011] ; Sanchez-Mata, M. C., et al, 2010, *Wild vegetables of the Mediterranean area as valuable sources of bioactive compounds*. *Genet. Resourc. Crop Evol.* 59:431-443 ; Skinner, G. & Brown, 1981, C., *Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores*. Reed. p 25 ; *Tasmanian Herbarium Vascular Plants list* p 14 ; Tukan, S. K., et al, 1998, *The use of wild edible plants in the Jordanian diet*. *International Journal of Food Sciences and Nutrition.* 49:225-235