

Sonchus arvensis L., 1753 (Laiteron des champs)

Identifiants : 37404/sonarv

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 04/05/2024

- 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 : Sonchus ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : field milk thistle, sow thistle, corn sow thistle , Banpalang, Birbarangon, Cerraja arvense, Dindle, Huerca, Huring najom puru, Jalynniar, Jangli tamaku, Ki-lan-jiat, Kostrets, Kostriika, Niu she tou, Perennial Sowthistle, Poi botiazgan, Sahadevi bari, Tempuyung, Tok ruru ao, Yerba del campo ;



- 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)}}} : feuilles^{0(+x)μ}.

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

-les jeunes feuilles, recueillies avant l'apparition des fleurs, peuvent être ajoutées aux salades ou cuites pendant 5-10 minutes^{{{0(+x)}}} (ex. : comme potherbe^{{{(dp*)}}}) ;

-les racines sont utilisées en tant que substitut pour le café^{{{0(+x)}}}.

Les jeunes feuilles, cueillies avant l'apparition des fleurs, peuvent être ajoutées aux salades ou bouillies pendant 5 à 10 minutes. Ils sont également frits. Les racines sont utilisées comme substitut du café

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)
9.6	0	0	19.5	0	0	0	0



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

- Note médicinale : *

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



De gauche à droite :

Par Lindman, C.A.M., *Bilder ur Nordens Flora Bilder Nordens Fl.* vol. 3 (1922) t. 554, via plantillustrations

Par Masclef, A., *Atlas des plantes de France (1890-1893) Atlas Pl. France* vol. 2 t. 195, via plantillustrations

Par Thomé, O.W., *Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889) Fl. Deutschl.* vol. 4 (1885) t. 609, via plantillustrations

Par Kops, J., *Flora Batava (1800-1934) Fl. Bat.* vol. 1 (1800) t. 69, via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante de climat tempéré. Il pousse dans les terrains vagues, les champs et le long des routes. En Indonésie, il pousse entre 50 et 650 m au-dessus du niveau de la mer. En Argentine, il passe du niveau de la mer à 1 200 m d'altitude. Il pousse dans les prairies marécageuses^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate climate plant. It grows in waste places and fields and along roadsides. In Indonesia it grows between 50 and 650 m above sea level. In Argentina it grows from sea level to 1,200 m above sea level. It grows in swampy meadows^{{{{0(+x)}}}}.

- Localisation :

Afrique, Alaska, Argentine, Asie, Australie, Balkans, Bangladesh, Bosnie, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Chili, Chine, Europe *, Fidji, Guatemala, Himalaya, Hongrie, Inde, Indonésie, Irlande, Italie, Mongolie, Myanmar, Nouveau Zélande, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Philippines, Asie du Sud-Est, Afrique du Sud, Amérique du Sud, USA^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Alaska, Argentina, Asia, Australia, Balkans, Bangladesh, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, Chile, China, Europe*, Fiji, Guatemala, Himalayas, Hungary, India, Indonesia, Ireland, Italy, Mongolia, Myanmar, New Zealand, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Philippines, SE Asia, South Africa, South America, USA^{{{{0(+x)}}}}.

- Notes :

Il existe environ 60 espèces de Sonchus^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 60 Sonchus species^{{{{0(+x)}}}}.

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-65165> ;
- FloreAlpes : https://www.floreAlpes.com/fiche_sonchusarvensis.php ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus_arvensis ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-48853 ;

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

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. 5033 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 584 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 937 ; Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, *A Contribution to Bontoc Ethnobotany*. *Economic Botany*, 43(2): 307-369 ; 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 2086 ; Cormack, R. G. H., 1967, *Wild Flowers of Alberta*. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 395 ; Crowe, A., 1997, *A Field Guide to the Native Edible Plants of New Zealand*. Penguin. p 99 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 103 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 2. p 241 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 42 ; Ghorbani, A., et al, 2012, *A comparison of the wild food plant use knowledge of ethnic minorities in Naban River Watershed Nature Reserve, Yunnan, SW China*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*; 8:17 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 746 ; Khasbagan, Hu-Yin Huai, and Sheng-Ji pei, 2000, *Wild Plants in the Diet of Athorchin Mongol Herdsmen in Inner Mongolia*. *Economic Botany* 54(4): 528-536 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1855 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 224 ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 33 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 85 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 333 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 186 ; Ochse, J.J. et al, 1931, *Vegetables of the Dutch East Indies*. Asher reprint. p 140 ; *Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; Sawian, J. T., et al, 2007, *Wild edible plants of Meghalaya, North-east India*. *Natural Product Radiance* Vol. 6(5): p 422 ; Smith, A.C., 1991, *Flora Vitiensis Nova, Lawaii, Kuai, Hawaii, Volume 5* p 265 ; Sp. pl. 2:793. 1753 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 76 ; Wijayakusuma, H.M.H., et al, 1996, *Tanaman Berkhasiat Obat Di Indonesia*. Pustaka Kartini. p 131 ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, *An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China*. *Journal or Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34