

# ***Vicia cracca L., 1753*** **(*Vesce cracca*)**

**Identifiants : 40519/viccra**

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

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 29/04/2024**

• **Classification phylogénétique :**

- **Clade : Angiospermes ;**
- **Clade : Dicotylédones vraies ;**
- **Clade : Rosidées ;**
- **Clade : Fabidées ;**
- **Ordre : Fabales ;**
- **Famille : Fabaceae ;**

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- **Règne : Plantae ;**
- **Division : Magnoliophyta ;**
- **Classe : Magnoliopsida ;**
- **Ordre : Fabales ;**
- **Famille : Fabaceae ;**
- **Genre : Vicia ;**

• **Synonymes français : jarosse ;**

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Tufted Vetch, Bird vetch, Cow vetch , Gurul, Hirrehernes, Kurehernes, Kus figi, Liendau, PticlŒja graÅjica, Yeqandoujian ;**



• **Note comestibilité : \***

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

**Feuille (jeunes, dont pousses : fraîches (cuites<sup>1</sup> et/ou aromatisantes<sup>1</sup>) ou séchées (tisanes mixtes<sup>1</sup>)), fleur<sup>1</sup> (cuites<sup>1</sup>) et fruit (jeunes gousses ou graines matures cuites<sup>1</sup>) comestibles.(1\*)**

**Détails :**

**feuilles cuites (ex. : comme poherbe) et/ou aromatisantes<sup>1</sup>.(1\*)**

**Les jeunes tiges et feuilles se consomment comme potagers. Les feuilles sont utilisées comme substitut du thé. Les graines sont consommées bouillies ou grillées. Ils sont également consommés crus**



**(1\*)présence de lectine, une toxine pouvant provoquant, entre autres, des nausées.**

**Celle-ci étant soluble dans l'eau (proportionnellement à la température 80 et à la durée du trempage), on peut s'en débarasser en changeant simplement l'eau de cuisson.**

**Il est donc tout de même recommandé (et même impératif ?(qp\*)) d'éviter de consommer les feuilles et les gousses (dont les graines mûres) crues.(ds\*)(dp\*)μ**

**N.B. : on la trouve également dans d'autres fabacées (légumineuses) comme les petits pois ou les haricots.1**

**(1\*)présence de lectine, une toxine pouvant provoquant, entre autres, des nausées.**

**Celle-ci étant soluble dans l'eau (proportionnellement à la température 80 et à la durée du trempage), on peut s'en débarasser en changeant simplement l'eau de cuisson.**

**Il est donc tout de même recommandé (et même impératif ?(qp\*)) d'éviter de consommer les feuilles et les gousses (dont les**

graines mûres) crues.(ds\*)(dp\*)μ

N.B. : on la trouve également dans d'autres fabacées (légumineuses) comme les petits pois ou les haricots.1

- 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. 2 (1922) t. 318, via plantillustrations

Par Kops, J., Flora Batava (1800-1934) Fl. Bat. vol. 3 (1814) t. 178, via plantillustrations

Par Sturm, J., Sturm, J.W., Deutschlands flora (1798-1855) Deutschl. Fl. vol. 8 (1810) t. 38], via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante tempérée. En Chine, il se situe au-dessous de 4 200 m au-dessus du niveau de la mer. En Argentine, il pousse en dessous de 500 m au-dessus du niveau de la mer. Il convient à la zone de rusticité 6<sup>(((0(+x)</sup> (traduction automatique)

Original : It is a temperate plant. In China it lies below 4,200 m above sea level. In Argentina it grows below 500 m above sea level. It suits hardiness zone 6<sup>(((0(+x)</sup> (traduction automatique).

- Localisation :

Argentine, Asie, Grande-Bretagne, Chine, Danemark, Estonie, Europe, Malouines, Iles Féroé, Finlande, Islande, Japon, Kazakhstan, Corée, Kirghizistan, Mongolie, Amérique du Nord, Norvège, Roumanie, Russie, Scandinavie, Slovénie, Amérique du Sud, Suède, Turquie, USA, Vietnam<sup>(((0(+x)</sup> (traduction automatique).

Original : Argentina, Asia, Britain, China, Denmark, Estonia, Europe, Falklands, Faroe Islands, Finland, Iceland, Japan, Kazakhstan, Korea, Kyrgyzstan, Mongolia, North America, Norway, Romania, Russia, Scandinavia, Slovenia, South America, Sweden, Turkey, USA, Vietnam<sup>(((0(+x)</sup>.

- Notes :

Il existe environ 140 espèces de Vicia. Ils sont pour la plupart tempérés<sup>(((0(+x)</sup> (traduction automatique).

Original : There are about 140 Vicia species. They are mostly temperate<sup>(((0(+x)</sup>.

- Liens, sources et/ou références :

- Wikipedia :

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Vesce\\_craque\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vesce_craque_(en_français)) ;

◦ <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vicia\\_cracca](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vicia_cracca) ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ld-9103](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ld-9103) ;

dont livres et bases de données : <sup>1</sup>*Plantes sauvages comestibles* (livre page 177, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Cakir, E. A., 2017, Traditional knowledge of wild edible plants of Igîþdâr Province (East Anatolia, Turkey). *Acta Soc Bot Pol.* 2017;86(4):3568 ; Cerne, M., 1992, Wild Plants from Slovenia used as Vegetables. *Acta Horticulturae* 318 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. *Resimli Târkîye Florası -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement* ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 112 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 674 ; <http://nordicfoodlab.org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview> ; <http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/en/plants> ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 486 ; Hwang, H., et al, 2013, *A Study on the Flora of 15 Islands in the Western Sea of Jeollanamdo Province, Korea*. *Journal of Asia-Pacific Biodiversity* Vol. 6, No. 2 281-310 ; Jacks, M., *Wild Foods and Medicines of Forest Garden Transylvania*. <http://www.forestgardentransylvania.org/> p34 ; Jackes, D. A., 2007, *Edible Forest Gardens* ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, *Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s)* *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):271-281 ; 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 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1873 ; Orhan, I., et al, 2009, *Free radical scavenging properties and phenolic characterization*. *Food Chemistry* 114: 276-281 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Sp. pl. 2:735. 1753 ; Svanberg, I., et al, 2012, *Edible wild plant use in the Faroe Islands and Iceland*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 233-238 ; Svanberg, I., 2012, *The use of wild plants as food in pre-industrial Sweden*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 317-327 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, *Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands*. *Falklands Conservation and Kew*. ; Urgamal, M., Oyuntsetseg, B., Nyambayar, D. & Dulamsuren, Ch. 2014. *Conspectus of the vascular plants of Mongolia*. (Editors: Sanchir, Ch. & Jamsran, Ts.). Ulaanbaatar, Mongolia. â€œAdmonâ€œ Press. 334pp. (p. 121-143). ; 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