

Vicia cracca L., 1753 (Vesce cracca)

Identifiants : 40519/vicra

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 (cuites¹ et/ou aromatisantes¹) ou séchées (tisanes mixtes¹)), fleur¹ (cuites¹) et fruit (jeunes gousses ou graines matures cuites¹) comestibles.(1*)

Détails :

feuilles cuites (ex. : comme potherbe) et/ou aromatisantes^{(((dp*)(1)).(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 débarrasser 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 matures) 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 débarrasser 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^{{{0(+x)}}}
(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^{{{0(+x)}}}.

- 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^{{{0(+x)}}} (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^{{{0(+x)}}}.

- Notes :

Il existe environ 140 espèces de Vicia. Ils sont pour la plupart tempérés^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are about 140 Vicia species. They are mostly temperate^{{{0(+x)}}}.

- Liens, sources et/ou références :

- Wikipedia :

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Vesce_craque_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vesce_craque_(en_français)) ;

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

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-9103 ;

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

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

Cakir, E. A., 2017, Traditional knowledge of wild edible plants of Ig̃ı̇d̃r 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 T̃rkiye Floras̃ı -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 ; Jack, 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. ÆAdmonÆ Press. 334pp. (p. 121-143). ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34