

Vicia cracca L. subsp. stenophylla

Identifiants : 40520/viccraa

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 15/05/2024

- 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 ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Tufted vetch, Cow vetch, Bird vetch , Gurul, Hirrehernes, Kurehernes, Kus figi, Liendau, PticlĖja graĖica, Yeqandoujian ;



- 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 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

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :

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