Vicia faba L., 1753 cv. 'Piccola'
(Fève)

Identifiants : 40540/vicfab4

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 04/06/2024

- ***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 : Faba bona Medikus, Faba faba (L.) House, Faba major Desf, Faba minor Roxb, Faba sativa Bernh, Faba vulgaris var. major Harz, Vicia faba var. major (Harz) Beck, Vicia esculenta Salisb, Vicia vulgaris Gray ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Broad bean , Anhuri, Bakala, Bakla, Bakulla, Balka sem, Bob, Bosa-pe, Can dou, Chas tang, Chastang raiun, Dau rang-ngua, Dicke boohne, Fava, Favas, Fave, Faveira, Feve, Field bean, Haba, Hende matar, Horse bean, Kabli bakla, Kadu huralikayee, Kala matar, Katun, Makhon shim, Mattz-rewari, Nakshan, Pe-let-ma, Raj-rawan, San-du-si, San-to-pe, Sau bohne, Sora mame, Tau-ke, Tayok-pe, Thua yang, Tick bean, Tsaam dou ;***

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

  Ce sont surtout les jeunes graines que l'on mange mais celles matures, les gousses tendres et les feuilles sont également consommées cuites ; les graines sèches peuvent être bouillies, réduites en farine et ajoutées à des soupes ou utilisées pour la fabrication de tofu ; enfin, les graines germées sont également comestibles cuites ;

  Détails :

  Partie(s) comestible(s)$^{\{\{\{0(+x)}$: graines, feuilles, gousses, légume$^{\{\{\{0(+x)}$.

  Utilisation(s)/usage(s)$^{\{\{\{0(+x)}$ culinaire(s) :

  -ce sont surtout les jeunes haricots que l'on mange ;

  -les haricots et les feuilles mûres sont également comestibles$^{\{\{\{0(+x)}$; feuilles cuites (ex. : comme potherbe)$^{\{\{\{(dp*)}$.

  -les haricots secs peuvent être bouillis, en farine et ajoutées à des soupes ou utilisés pour la fabrication de tofu ;

  -les graines germées sont cuites et mangées ;

  -les gousses tendres sont consommées comme légume$^{\{\{\{0(+x)}$.(1*)

  Ce sont surtout les jeunes haricots qui sont consommés. Les haricots mûrs et les feuilles sont également comestibles. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les

haricots secs peuvent être bouillis, moulus en farine et ajoutés aux soupes ou utilisés pour faire du tofu. Les graines germées sont cuites et mangées. Les gousses tendres sont consommées comme légume. ATTENTION: Certaines personnes, principalement d'origine méditerranéenne, peuvent contracter une maladie appelée favisme à partir de ces haricots. Les haricots doivent être bien cuits. Ils peuvent également réagir avec certaines personnes utilisant certains médicaments antidépresseurs

Partie testée : graines fraîches crues[{{{0(+x) (traduction automatique)]
Original : Fresh Seeds raw[{{{0(+x)]

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
76	315	75	7.1	35	140	1.9	0.6

Précautions :

(1)ATTENTION*[0(+x)] *: certaines personnes*[{{{0(+x),ehow], *principalement d'origine méditerranéenne*[{{{0(+x)], *sont sensibles aux fèves brutes (crues) et peuvent devenir très malades quand ils mangent les grains tels quels*[{{{ehow] *; cette maladie s'appelle favisme ; les grains doivent être bien cuits ; en outre, ils peuvent réagir avec des gens utilisant certains médicaments antidépresseurs*[{{{0(+x)]*.*

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :