

Vigna radiata (L.) R. Wilczek, 1954 (Haricot mungo)

Identifiants : 40630/vigrad

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 03/05/2024

- 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 : Vigna ;
- Nom complet : Vigna radiata var. radiata (L.) R.Wilczek ;

- Synonymes : Phaseolus mungo sensu auct.fl.As.Med., Phaseolus radiatus L. 1753 ;

- Synonymes français : ambérique vert, mungo, ambérique, haricot doré ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : green gram bean, mung bean , lou teou (qui signifie "Pois vert", local), yaye nari (local), bundô (local), caloundou (local), mâsh kolai (bn), urd mâsh (hi), tsin teou (local), yo-kan (yo kan, pâte ou confiture à base d'adzuki, jp romaji) ;



- 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)}}} : graines, feuilles, gousses, légume^{{{0(+x)}}}.

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

-les graines sont consommées mûres ; elles sont consommées crues ou grillées ; elles sont ajoutées aux soupes et ragoûts ; elles sont également fermentées ; les graines sont broyées et utilisées également pour leur amidon pour faire des nouilles

-les jeunes gousses peuvent être consommées ;

-les jeunes feuilles peuvent être consommées ; feuilles cuites (ex. : comme potherbe) ? (qp*) ;

-les graines peuvent être mises à germer pour leurs très jeunes pousses ; elles sont utilisées dans les salades et les plats sautés^{{{0(+x)}}}.

Lou teou, Pois vert dont les Chinois font un vermicelle fin, Lou teou sze, et un vin très estimé, Lou teou tsieou^{{{76(+x)}}}. Les graines mûres de haricot mungo ou la farine qu'on en tire sont l'ingrédient de toutes sortes de plats, comme des soupes, de la bouillie, des amuse-gueule, du pain, des nouilles, et même des crèmes glacées. Au Kenya, on consomme très

couramment les graines entières cuites à l'eau avec des céréales comme le maïs ou le sorgho. Les graines entières cuites à l'eau sont également frites avec de la viande ou des légumes et consommées comme condiment avec de la bouillie de maïs épaisse (l' ugali") et des crêpes (des "chapattis")

Les graines sont consommées mûres. Ils sont consommés crus ou grillés. Ils sont ajoutés aux soupes et aux ragoûts. Ils sont également fermentés. Les jeunes gousses peuvent être mangées. Les jeunes feuilles peuvent être mangées. Les graines peuvent être germées pour les germes. Ceux-ci sont utilisés dans les salades et les plats sautés. Les graines sont moulues et également utilisées pour l'amidon pour faire des nouilles

Partie testée : graines cuites^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)

Original : Seed cooked^{{{{0(+x)}}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
	439	105	7.0	2.4RE	1.0	1.4	0



néant, inconnus ou indéterminés.

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



De gauche à droite :

Par Natural History Museum, London Nat. Hist. Mus., London, via plantillustrations

Par Rheede tot Drakestein, H.A. van, Hortus Indicus Malabaricus (1678-1703) Hort. Ind. Malab. vol. 8 (1688) t. 37, via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Peu cultivé en Papouasie-Nouvelle-Guinée^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. Not widely grown in Papua New Guinea^{{{{0(+x)}}}}.

- Distribution :

Une plante tropicale et subtropicale. La plante poussera du niveau de la mer jusqu'à probablement 1 600 m sous les tropiques. Il résiste à la sécheresse mais ne supporte pas l'engorgement. Les plantes sont endommagées par le gel. Ils ne supportent pas la salinité. Les précipitations à la floraison sont préjudiciables. Cela nécessite un sol profond. Les types de jours courts et longs se produisent. Il peut pousser là où les températures annuelles sont comprises entre 8 ° C et 28 ° C. Il peut également pousser à des températures élevées de 30 à 36 ° C. Il peut tolérer un pH de 4,3 à 8,1. Au Népal, il pousse jusqu'à 1000 m d'altitude. Il convient à un climat plus sec. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 10-11. Au Yunnan^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : A tropical and subtropical plant. The plant will grow from sea level up to probably 1,600 m in the tropics. It is drought resistant but can't stand water-logging. Plants are damaged by frost. They cannot stand salinity. Rainfall at flowering is detrimental. It requires a deep soil. Both short day and long day kinds occur. It can grow where annual temperatures are from 8Â°C to 28Â°C. It can also grow at high temperatures of 30-36Â°C. It can tolerate a pH from 4.3-8.1. In Nepal it grows up to 1000 m altitude. It suits a drier climate. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 10-11. In Yunnan^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Localisation :

Afghanistan, Afrique, Angola, Argentine, Asie, Australie, Bangladesh, Botswana, Burkina Faso, Burundi, Cambodge, Cameroun, Caraïbes, Afrique centrale, Amérique centrale, Chine, Congo, Cuba, Afrique de l'Est, Timor oriental, Égypte, Éthiopie, Fidji, Gambie, Ghana, Guam, Guyanes, Guinée, Guinée, Guyane, Himalaya, Inde, Indonésie, Indochine, Iran, Irak, Japon, Kazakhstan, Kenya, Corée, Laos, Lesotho, Madagascar, Malawi, Malaisie, Mali, Mariannes, Maurice, Mexique, Mozambique, Myanmar, Népal, Niger, Nigéria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Oman, Pacifique, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Philippines, Rwanda, Asie du Sud-Est, Sénégal, Serbie, Seychelles, Sierra Leone, Sikkim, Somalie, Îles Salomon, Somalie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Soudan du Sud, Sri Lanka, Soudan, Suriname, Taiwan, Tanzanie, Thaïlande, Timor-Leste, Togo, Tonga, Ouganda, USA, Vanuatu, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Yémen, Zambie, Zimbabwe^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Angola, Argentina, Asia, Australia, Bangladesh, Botswana, Burkina Faso, Burundi, Cambodia, Cameroon, Caribbean, Central Africa, Central America, China, Congo, Cuba, East Africa, East Timor, Egypt, Ethiopia, Fiji, Gambia, Ghana, Guam, Guianas, Guinea, Guinée, Guyana, Himalayas, India, Indonesia, Indochina, Iran, Iraq, Japan, Kazakhstan, Kenya, Korea, Laos, Lesotho, Madagascar, Malawi, Malaysia, Mali, Marianas, Mauritius, Mexico, Mozambique, Myanmar, Nepal, Niger, Nigeria, North Africa, North America, Northeastern India, Oman, Pacific, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Rwanda, SE Asia, Senegal, Serbia, Seychelles, Sierra Leone, Sikkim, Somalia, Solomon Islands, Somalia, South Africa, Southern Africa, South America, South Sudan, Sri Lanka, Sudan, Suriname, Taiwan, Tanzania, Thailand, Timor-Leste, Togo, Tonga, Uganda, USA, Vanuatu, Vietnam, West Africa, Yemen, Zambia, Zimbabwe^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Ils contiennent 19-25% de protéines et sont riches en lysine. Il existe environ 150 espèces de Vigna. Ils sont principalement sous les tropiques^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : They contain 19-25 % protein and are high in lysine. There are about 150 Vigna species. They are mostly in the tropics^{{{0(+x)}}}.

• Liens, sources et/ou références :

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

dont classification :

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

Ali, A. M. S., 2005, Homegardens in Smallholder Farming Systems: Examples from Bangladesh. Human Ecology, Vol. 33, No. 2 pp. 245-270 (As Phaseolus) ; Altschul, S.V.R., 1973, Drugs and Foods from Little-known Plants. Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts. no. 1841 (As Phaseolus aureus) ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 677 ; Anderson, E. F., 1993, Plants and people of the Golden Triangle. Dioscorides Press. p 224 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 1017 ; Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, A . Tropical Press. p 29 ; Cobley, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, An Introduction to the Botany of Tropical Crops. Longmans. p 95 ; Creasy, R., 2000, The Edible Asian Garden. Periplus p 24 ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, Wild Food in Australia, Fontana. p 144 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 1471 ; Dunlop, C.R., Leach, G.J. & Cowie, I.D., 1995, Flora of the Darwin Region. Vol 2. Northern Territory Botanical Bulletin No 20. p 113 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 113 ; FAO, 1988, Traditional Food Plants, FAO Food and Nutrition Paper 42. FAO Rome p 503 ; Flore du Congo Belge et Ruanda-Urundi 6:386. 1954 ; Foo, J.T.S.(ed), 1996, A Guide to Common Vegetables. Singapore Science Foundation. p 100 ; Fowler, D. G., 2007, Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses. Kew. p 39 (Also as Phaseolus aureus) ; Fox, F. W. & Young, M. E. N., 1982, Food from the Veld. Delta Books. p 226 ; French, B.R., 1986, Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium. Asia Pacific Science Foundation p 46 ; French, B.R., 2010, Food Plants of Solomon Islands. A Compendium. Food Plants International Inc. p 61 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 565 ; Gunjatkar, N., & Vartak, V.D., 1982, Enumeration of wild edible legumes from Pune District, Maharashtra State. J.Econ. Tax. Bot. Vol 3 pp 1-9 ; Hiddins, L., 1999, Explore Wild Australia with the Bush Tucker Man. Penguin Books/ABC Books. p 145 ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia. Plant Protection Society of Western Australia. p 164 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 467 (As Cadelium radiatum (L.) S. Y. Hu) ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 30 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kenneally, K.E., Edinger, D. C., and Willing T., 1996, Broome and Beyond, Plants and People of the Dampier Peninsula, Kimberley, Western Australia. Department of Conservation and Land Management. p 162 ; Kermath, B. M., et al, 2014, Food Plants in the Americas: A survey of the domesticated, cultivated and wild plants used for Human food in North, Central and South America and the

Caribbean. On line draft. p 910 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1817 (As *Phaseolus aureus*) ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 247 ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants*. Volume 9, Modified Stems, Roots, Bulbs. Springer p 85 ; Low, T., 1991, *Wild Food Plants of Australia*. Australian Nature FieldGuide, Angus & Robertson. p 123 ; Low, T., 1992, *Bush Tucker. Australia's Wild Food Harvest*. Angus & Robertson. p 99 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 453 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al) 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 330 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 357 (As *Phaseolus aureus*) ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 45, 200 (As *Phaseolus aureus*) ; Martin, M.A., 1971, *Introduction L'Ethnobotanique du Cambodge*. Centre National de la Recherche Scientifique. Paris. (As *Phaseolus aureus*) ; Medhi, P. & Borthakur, S. K., 2012, *Phytoresources from North Cachur Hills of Assam -3: Edible plants sold at Hflong market*. Indian Journal of Natural Products and Resources. 3(1) pp 84-109 ; Mogotsi, K.K., 2006. *Vigna radiata* (L.) R.Wilczek. [Internet] Record from Protabase. Brink, M. & Belay, G. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 23 October 2009 ; Ochse, J.J. et al, 1931, *Vegetables of the Dutch East Indies*. Asher reprint. p 414 (As *Phaseolus radiatus*) ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 97 (As *Phaseolus aureus*) ; Owen, S., 1993, *Indonesian Food and Cookery*, INDIRA reprints. p 62 (As *Phaseolus aureus*) ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 958 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. Â© Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 626 ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 290 (As *Phaseolus aureus*) ; Rahangdale, D.R. & Rahangdale, S.S., 2014, *Potential Wild Edible Plant Resources from Maharashtra Future Prospects for their Conservation and Improvement*. Life Science Leaflets. <http://lifesciencesleaflets.ning.com> ; Rajapaksha, U., 1998, *Traditional Food Plants in Sri Lanka*. HARTI, Sri Lanka. p 237 (As *Phaseolus aureus*) ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 251 (As *Phaseolus radiatus*) ; Reddy, B. M., 2012, *Wild edible plants of Chandrapur district, Maharashtra, India*. Indian Journal of Natural Products and Resources. 3(1) pp 110-117 (As *Phaseolus radiatus*) ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <http://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 1st May 2011] ; Shah, S. K., 2014, *Dietary contribution of underutilized minor crops and indigenous plants collected from uncultivated lands and forests in Nepal*. in *Promotion of Underutilized Indigenous Food Resources for Food Security and Nutrition in Asia and Pacific*. FAO. Bangkok p 64 (As *Phaseolus aureus*) ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, *Wild edible Plants of India*. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p 85 ; Small, E., 2009, *Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops*. NRC Research Press. p 358 ; Smith, K., 1998, *Growing Uncommon Fruits and Vegetables*. New Holland. p 66 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 210 ; Song, M., et al, 2013, *Traditional knowledge of wild edible plants in Jeju Island, Korea*. Indian Journal of Traditional Knowledge. 12(2) pp 177-194 ; Sukenti, K., et al, 2016, *Ethnobotanical study on local cuisine of the Sasak tribe in Lombok Island, Indonesia*. Journal of Ethnic Foods. 3 (2016) 189-200 p 198 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 65 (As *Phaseolus aureus*) ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the Tropics*, Macmillan p 294 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; Van Sam, H. et al, 2008, *Uses and Conservation of Plant Species in a National Park. A case study of Ben En, Vietnam*. Economic Botany 62:574-593 ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 381 ; van Wyk, B., & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 30 ; Verdcourt, B., 1979, *Manual of New Guinea Legumes*. Botany Bulletin No 11, Division of Botany, Lae, Papua New Guinea. p 523 ; Wheeler, J.R.(ed.), 1992, *Flora of the Kimberley Region*. CALM, Western Australian Herbarium, p 457 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 259 ; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 131 ; Yuncker, T.G., 1959, *Plants of Tonga, Bernice P. Bishop Museum, Hawaii*, Bulletin 220. p 149 (As *Phaseolus aureus*) Briza. p 30 ; Verdcourt, B., 1979, *Manual of New Guinea Legumes*. Botany Bulletin No 11, Division of Botany, Lae, Papua New Guinea. p 523 ; Wheeler, J.R.(ed.), 1992, *Flora of the Kimberley Region*. CALM, Western Australian Herbarium, p 457 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 259 ; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 131 ; Yuncker, T.G., 1959, *Plants of Tonga, Bernice P. Bishop Museum, Hawaii*, Bulletin 220. p 149 (As *Phaseolus aureus*)