

Vigna radiata (L.) Wilczek subsp. sublobata

Identifiants : 40631/vigrada

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 18/05/2024

- 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 ;

- Synonymes : *Adzukia radiata* (L.) Ohwi, *Phaseolus abyssinicus* Savi, *Phaseolus aureus* Roxb, *Phaseolus hirtus* Retz, *Phaseolus radiatus* L. , *Phaseolus radiatus* L. var. *aurea* (Roxb.) *Phaseolus radiatus* L. var. *typicus* Prain, *Rudua aurea* (Roxb.) Maek, *Vigna radiata* (L.) R. Wilczek var. *sublobata* (Roxb.) Verdc, *Vigna aureus* (Roxb.) Hepper ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Green gram bean, (Mung bean) , Bechin, Borao, Cherupayaru, Dau-tam, Dau-xanh, Fore-mungu, Hesaru, Imposo, Kakhoma, Look dow, Mag, Mbwesio, Ming bean, Moog, Mphodza, Mposso, Mudga, Mug, Mun, Mun-eta, Mung, Namurovo, Pasi-payaru, Passara, Passippayaru, Patchapesalu, Pe-di, Pe-di-sein, Pe-di-wa, Pe-nauk, Putcha-payaru, Sbaiha, Suna, To-pi-si, Uthulu ;



- 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.

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :

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