

# ***Zea mays* L., 1753**

## **(Maïs perlé)**

**Identifiants : 41310/zeamayf**

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

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 04/05/2024**

- **Classification phylogénétique :**

- **Clade : Angiospermes ;**
- **Clade : Monocotylédones ;**
- **Clade : Commelinidées ;**
- **Ordre : Poales ;**
- **Famille : Poaceae ;**

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- **Règne : Plantae ;**
- **Division : Magnoliophyta ;**
- **Classe : Liliopsida ;**
- **Ordre : Cyperales ;**
- **Famille : Poaceae ;**
- **Genre : Zea ;**

- **Synonymes :** *Zea curagua* Molina, *Zea indentata* Sturtev, *Zea indurata* Sturtev, *Zea japonica* Van Houtte, *Zea mays* cv. *alba Alef*, *Zea mays* cv. *leucodon Alef*, *Zea mays* var. *flavorubra* Korn, *Zea mays* var. *indentata* (Sturtev.) L. H. Bailey, *Zea mays* var. *indurata* (Sturtev.) L. H. Bailey, *Zea mays* var. *japonica* (Van Houtte) A. W. Wood, *Zea mays* var. *saccharata* (Sturtev.) L. H. Bailey, *Zea mays* var. *tunicata* Larranaga ex A. St.-Hil, *Zea mays* var. *vulgata* Korn. & H. Werner, *Zea saccharata* Sturtev ;

- **Synonymes français :** maïs éclaté, maïs à éclater, maïs fulminant, maïs soufflé, maïs à pop-corn, maïs pop-corn, pop-corn, tactac ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** popping maize, popping corn (gb), popcorn (eu) , Abado, Able, Aburow, Agbado, Awasi, Awi, Bada inguru, Bada iringu, Bara-jowar, Bhutta, Blefo, Bli, Buta, Cholan, Chujak, Dimariyo, Doldal, Dzhugoru, Goinjol, Gomdhan, Igbado, Iringu, Jagung, Janar, Jonar, Junri, Kaaba, Keto, Kolkoti, Kon, Kono, Kukri, Maka, Makai, Makka jonnalu, Makka-cholan, Makka, Makkai, Makkari, Makoi, Manzoo, Masara agwado, Massara, Mekkejola, Milho, Misir, Mokka-janna, Musukojola, Naham, Nyo, Oka, Oksusu, Pyaung-bu, Saangu, Samik, Shaa, Sil ni vavalagi, Ta-mank, Thengthe, Top, Vaimiim, Yu shu shu ;



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

**Partie(s) comestible(s)<sup>{{0(+x)}}</sup> :** graines, feuilles, céréale, fleurs, légume<sup>{{0(+x)}}</sup>.

**Utilisation(s)/usage(s)<sup>{{0(+x)}}</sup> culinaire(s) :**

-les épis sont consommés cuits ;

-les grains secs peuvent être concassés et utilisés ; la farine peut être utilisée pour les pains, gâteaux, soupes, ragoûts, etc..  
; des pancakes comme les Tortillas de maïs ont été un aliment de base en Amérique centrale ;

-le maïs est cuit et préparé de différentes façons ; ils sont bouillis, rôtis, séchés, cuits à la vapeur et d'autres manières ;

-l'huile de maïs est utilisée dans les salades et la cuisine ;

-les jeunes glands/pompons sont cuits et mangés ;

-le pollen est utilisé dans les soupes ; les soies fraîches sont utilisées dans des tortillas ;

-la moelle de la tige peut être mâchée ou transformée en sirop ;

-les graines germées sont consommées<sup>{{0(+x)}}</sup> ;

-feuilles cuites (ex. : comme potherbe) ? (qp\*).

Les épis sont consommés cuits. Les grains séchés peuvent être broyés et utilisés. Le repas peut être utilisé pour les pains, les gâteaux, les soupes, les ragoûts, etc. Les crêpes comme les tortillas de maïs ont été un aliment de base en Amérique centrale. Maize est cuit et préparé de nombreuses manières différentes. Ils sont bouillis, rôtis, séchés, cuits à la vapeur et autres. L'huile de maïs est utilisée dans les salades et la cuisine. Les jeunes pompons sont cuits et mangés. Le pollen est utilisé dans les soupes. Les soies fraîches sont utilisées dans les tortillas. La moelle de la tige peut être mâchée ou transformée en sirop. Les graines germées sont consommées

Partie testée : graines (matures)<sup>{{0(+x)}}</sup> (traduction automatique)

Original : Seeds (mature)<sup>{{0(+x)}}</sup>

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro-<br>vitamines A (µg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|--------------------------|------------------|----------|-----------|
| 10.4            | 1528         | 366            | 10.0          | 100                      | 4                | 4.9      | 0         |



Précautions :

néant, inconnus ou indéterminés.

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :