

Brassica juncea (L.) Czerniak & Cass var. gracilis

Identifiants : 5079/BrajunI

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 06/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Malvidées ;
- Ordre : Brassicales ;
- Famille : Brassicaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Capparales ;
- Famille : Brassicaceae ;
- Genre : Brassica ;

- Synonymes : *Brassica argyi* H. L'Ã©veillÃ©, *Brassica cernua* (Thunberg) F. B. Forbes & Hemsley, *Brassica integrifolia* (West) O. E. Schulz, *Brassica japonica* (Thunberg) Siebold ex Miquel, *Brassica juncea* subsp. *integrifolia* (West) Thellung, *Brassica juncea* var. *crispifolia* L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *foliosa* L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *gracilis* M. Tsen & S. H. Lee, *Brassica juncea* var. *integrifolia* (Stokes) Sinskaya, *Brassica juncea* var. *japonica* (Thunberg) L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *longidens* L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *longipes* M. Tsen & S. H. Lee, *Brassica juncea* var. *multisecta* L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *multiceps* M. Tsen & S. H. Lee, *Brassica juncea* var. *rugosa* (Rox-burgh) Kitamura, *Brassica juncea* var. *strumata* M. Tsen & S. H. Lee, *Brassica juncea* var. *subintegrifolia* Sinskaya, *Brassica lanceolata* (de Candolle) Lange, *Brassica napiformis* (Paillieux & Bois) L. H. Bailey var. *multisecta* (L. H. Bailey) A. I. Baranov, *Brassica rugosa* (Rox-burgh) L. H. Bailey, *Brassica taquetii* H. L'Ã©veillÃ©, *Brassica willdenowii* Boissier, *Raphanus junceus* (Linnaeus) Crantz, *Sinapis cernua* Thunberg, *Sinapis chinensis* Linnaeus var. *integrifolia* Stokes, *Sinapis cuneifolia* Roxburgh, *Sinapis integrifolia* West, *Sinapis japonica* Thunberg, *Sinapis juncea* Linnaeus, *Sinapis lanceolata* de Candolle, *Sinapis patens* Roxburgh, *Sinapis ramosa* Roxburgh, *Sinapis rugosa* Roxburgh ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Hemp mustard, Bitter mustard, , Acelga china, A-mothsora, Ananatsongo, Brown mustard, Cai be-xanh, Cai canh, Dijon mustard, Figiri, Gai choi, Jie cai, Kaad khiew, Kaai ts'oi, Kabej-plasas, Kadugu, Kai choy, Karamkala, Kanganje, Karashi-na, Khat naa, Mbumbi, Modo metan, Monnyin-no, Mosita, Mostaza china, Mpatu, Mpiru, Mustasa, Nkofi, Phakkat-khieo, Phakkat-khieopli, Rai, Rai sorisha, Samon-ni, Sawi, Sawi pahit, Se-sawi ;



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

Feuille (feuilles et tiges consommées {cruées ou cuites}^{{{(27(+x))}}} [nourriture/aliment : légume^{{{(2(+)(dp*))}}}, fleur (inflorescences : idem feuille^{{{(27(+x))}}}) et fruit (graines^{2(+),27(+x)} [assaisonnement^(dp*) : condiment^{27(+x)}] ; et extrait^(dp*) graines (huile) [nourriture/aliment : huile alimentaire^{{{(2(+)(dp*)),{{(27(+x))}}}}] comestibles.

Détails :

Feuilles cuites comme potherbe^{{{(dp*)}}}.

Les feuilles sont cuites et mangées. Ils ont un goût amer, donc l'eau de cuisson doit être changée. Ils peuvent être sautés ou ajoutés aux soupes et ragoûts. Ils peuvent être consommés cristallisés dans du vinaigre ou du sel. Ils peuvent être utilisés dans les salades. Les graines peuvent être frites puis utilisées comme épice. Ils donnent également une huile comestible. Ils peuvent être germés. Les feuilles sont également marinées

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

Original : Leaves^{{{0(+)x}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
92	108	26	2.4	31	73	2.7	0



néant, inconnus ou indéterminés.

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

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :

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