

Chenopodium bonus-henricus L., 1753 (Chénopode bon Henri)

Identifiants : 7588/chebon

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 27/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Genre : Chenopodium ;

- Synonymes : *Blitum bonus-henricus* (L.) Rchb. 1753 (synonyme, selon TPL ; nom retenu, selon GRIN) ;

- Synonymes français : épinard sauvage, ansérine bon-Henri (ansérine Bon-Henri), épinard bon-Henri, bon-Henri (bon Henri), épinard du roi Henri, patte d'oie triangulaire, oseille de Tours, sarron, serron, épinard bâtard, herbe à marcou, toute bonne (toute-bonne), ansérine, chénopode bon-Henri ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : allgood, fat-hen, Good King Henry, mercury, perennial goosefoot, wild spinach, guter Heinrich (de), wilder Mehlspinat (de), buen Enrique (es), pie de ganso (es), lungrot (sv) ;



- Note comestibilité : ****

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

Graines^{μ1}, feuille (jeunes et/ou tendres pousses et tiges¹ {ex. : en salades ou cuites comme potherbe, substitut d'épinard}^{{{(dp*)(1)}}}) et fleur¹ (jeunes inflorescences (dont bourgeons))¹ comestibles.(1*)

Détails :

Les jeunes pousses (feuilles, tiges et efflorescences) sont coupées au printemps à environ 20 cm de hauteur et sont cuisinées à la vapeur, sautées ou encore à la vinaigrette (comme des asperges ou brocolis).

Plus tard dans l'année, les feuilles s'utilisent comme celles des épinards ou crues en salade.

Les jeunes feuilles sont consommées comme une plante potagère. Les jeunes pousses peuvent être coupées sous terre, pelées et utilisées comme substitut d'asperges. Les grappes de fleurs tendres sont mangées. Les graines peuvent également être mangées et saupoudrées sur du pain et des gâteaux

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)
	162	39	6.5	0	0	0	0



(1*)ATTENTION : présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos.

Cette plante peut être confondue avec le Datura qui, lui, est très toxique.(1*)ATTENTION : présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos^{{{0(+x)}}}.

Cette plante peut être confondue avec le Datura qui, lui, est très toxique.

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



De gauche à droite :

Par Curtis W. (Flora Londinensis, vol. 3: t. 17[184], 1778-1781), via plantillustrations

Par Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany, via wikimedia

Par Jerzy Opioła, via wikimedia

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable^{{{0(+x)}}}.

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Il poussera sur une gamme de sols. Il résiste à la sécheresse et au gel. Dans les jardins botaniques de Hobart. Il convient aux zones de rusticité 5-10^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It will grow on a range of soils. It is resistant to drought and frost. In Hobart Botanical gardens. It suits hardiness zones 5-10^{{{0(+x)}}}.

- Localisation :

Afrique, Albanie, Australie, Autriche, Balkans, Biélorussie, Bosnie, Grande-Bretagne, Bulgarie, République tchèque, Estonie, Europe *, France, Allemagne, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Macédoine, Madagascar, Amérique du Nord, Norvège , Pologne, Roumanie, Russie, Scandinavie, Sibérie, Slovaquie, Slovénie, Espagne, Suède, Suisse, Tasmanie, Ukraine, USA, Yougoslavie^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Albania, Australia, Austria, Balkans, Belarus, Bosnia, Britain, Bulgaria, Czech Republic, Estonia, Europe*, France, Germany, Greece, Hungary, Ireland, Italy, Latvia, Lithuania, Macedonia, Madagascar, North America, Norway, Poland, Romania, Russia, Scandinavia, Siberia, Slovakia, Slovenia, Spain, Sweden, Switzerland, Tasmania, Ukraine, USA, Yugoslavia^{{{0(+x)}}}.

- Notes :

Il existe environ 100-150-250 espèces de Chenopodium. Ils se trouvent principalement dans les régions tempérées. Également mis dans la famille des Chenopodiaceae^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are about 100-150-250 *Chenopodium* species. They are mostly in temperate regions. Also put in the family *Chenopodiaceae*^{(((0(+x)))}.

- Nombre de graines au gramme : 420 ;

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-16777-synthese> ;
- FloreAlpes : https://www.floreAlpes.com/fiche_bonhenri.php ;
- Chez Marie (chezmarie.nuxit.net) : fiche propriétés et utilisations médicinales de l'ansérine bon-henri : <https://chezmarie.nuxit.net/plantes/chenopode.htm> ;
- Les Jardins de Pomone (lesjardinsdepomone.skynetblogs.be) : (presque) tout sur l'ansérine bon-henri : <https://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be/archive/2008/08/22/plante-sauvage-comestible-le-chenopode-bon-henri.html> ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%A9nopode_Bon-Henri_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%A9nopode_Bon-Henri_(en_fran%C3%A7ais)) ;
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Guter_Heinrich_\(source_en_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Guter_Heinrich_(source_en_allemand)) ;
 - [https://en.wikipedia.org/wiki/Blitum_bonus-henricus_\(source_en_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Blitum_bonus-henricus_(source_en_anglais)) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : <https://www.pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Chenopodium+bonus-henricus> ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2717173 ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 126 et 127, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

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

Abbet, C., et al, 2014, Ethnobotanical survey on wild alpine food plants in Lower and Central Valais (Switzerland). *Journal of Ethnopharmacology* 151 (2014) 624-634 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 78 ; Biscotti, N. et al, 2018, The traditional food use of wild vegetables in Apulia (Italy) in the light of Italian ethnobotanical literature. *Italian Botanist* 5:1-24 (As *Blitum bonus-henricus*) ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 249 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 160 ; Cerne, M., 1992, Wild Plants from Slovenia used as Vegetables. *Acta Horticulturae* 318 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 53 ; Crawford, M., 2012, How to grow Perennial Vegetables. Green Books. p 113 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 370 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 77 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 184 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, Florilegium. p 66 ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 190 ; Jackes, D. A., *Edible Forest Gardens* ; 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 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1750, 1779 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 70 ; Luczaj, L., 2012, Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):245-255 ; Łukasz Łuczaj and Wojciech M Szymański, 2007, Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 3: 17 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 90 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 101 ; Nedelcheva A., 2013, An ethnobotanical study of wild edible plants in Bulgaria. *EurAsian Journal of BioSciences* 7, 77-94 ; Paoletti, M.G., Dreon, A.L., and Lorenzoni, G.G., 1995, Pistis, Traditional Food from Western Friuli, NE Italy. *Economic Botany* 49(1) pp 26-30 ; Pieroni, A., 1999, Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy. *Economic Botany* 53(3) pp 327-341 ; Pieroni, A., 2008, Local plant resources in the ethnobotany of Theth, a village in the Northern Albanian Alps. *Genet Resour Crop Evol* (2008) 55:1197-1214 ; Pieroni, A., & Giusti, M. E., 2009, Alpine Ethnobotany in Italy: *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 5:32 ; Pieroni, A. et al, 2013, One century later: the folk botanical knowledge of the last remaining Albanians of the upper Reka Valley, Mount Korab, Western Macedonia. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 9:22 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; Rigat, M et al, 2009, Ethnobotany of Food Plants in the High River Ter Valley (Pyrenees, catalonia, Iberian Peninsula): Non-Crop Food Vascular Plants and Crop Food Plants with medicinal Properties. *Ecology of Food and Nutrition*, 48:303-327 ; Seidemann J., 2005, *World Spice Plants. Economic Usage, Botany, Taxonomy*. Springer. p 96 ; Simkova, K. et al, 2014, Ethnobotanical review of wild edible plants used in the Czech Republic. *Journal of Applied Botany and Food Quality* 88, 49-67 ; Smith, K., 1998, *Growing Uncommon Fruits and Vegetables*. New Holland. p 113 ; Sp. pl. 1:218. 1753 ; Stern, G., 1986, *Australian Weeds. A Source of Food and Medicine*. Harper & Row. p 103 ; Tardio, J., et al, 2006, Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. *Botanical J. Linnean Soc.* 152, 27-71 ; Tronickova, E. & Krejcová, Z., 1987, Ortaggi, Istituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 211 ; 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 Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 129

