Chenopodium capitatum (L.) Asch., 1864
(Épinard fraise)

Identifiants : 7594/checap

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 : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Ordre : Caryophyllales ;***
    - ***Famille : Amaranthaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Caryophyllales ;***
    - ***Famille : Amaranthaceae ;***
    - ***Genre : Chenopodium ;***
- ***Synonymes : Blitum capitatum L. 1753 (synonyme selon TPL ; nom accepté et"synonyme de" selon GRIN) ;***
- ***Synonymes français : arroche-fraise, blette en tête, arroche-mure, chénopode capité, blite capité, chénopode en tête, épinard en têtes ou épinard-fraise en tête ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Strawberry blite, Elite, Strawberry spinach, Beetberry ;***

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

  Feuille (feuilles[27(+x)] [nourriture/aliment[{{{(dp*)}}} : légume[27(+x)] {ex. : comme potherbe, substitut d'épinard[{{{(dp*)}}}]}]) et fruit (fruits ; et graines crues[{{{27(+x)}}} {brutes[(dp*)] ou salées[27(+x)]}) comestibles[27(+x)].(1*)

  Détails :

  Plante cultivée comme potagère[{{{27(+x)}}}].

  Ses feuilles sont comestibles, soit crues en salade, soit cuites comme des épinards. Crues, elles ont un léger goût de noisette, mais elles doivent être consommées modérément car elles contiennent de l'acide oxalique et des saponines. La récolte, faite régulièrement, favorise la repousse de nouvelles feuilles[{{{wiki}}}].

  Les graines sont toxiques en grande quantité, il est donc préférable de passer les fruits au chinois avant de les consommer en sirop, en confitures ou en gelées. La récolte des fruits se fait de juillet à octobre.

  N.B. : Toutes les espèces européennes de chénopodes (Chenopodium) peuvent être utilisées de manière similaire/identique.

Les fruits rouges peuvent être consommés. Ils sont insipides mais nutritifs. Ils peuvent être bouillis et assaisonnés. Le fruit peut être utilisé comme colorant rouge pour d'autres aliments. Les feuilles sont comestibles cuites. Les jeunes feuilles sont utilisées dans les salades

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

- ***Note médicinale : ****

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

De gauche à droite :

Par Otto Wilhelm Thomé (Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885), via wikimedia
Par Magnus Manske, via lepotager-demesreves

- ***Autres infos :***

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  - ***Distribution :***

    C'est une plante tempérée. Il pousse dans les terrains vagues et les clairières récemment brûlées. Il pousse dans un sol humide dans les montagnes Rocheuses{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : It is a temperate plant. It grows in waste ground and recently burnt clearings. It grows in wet ground in the Rocky Mountains{{{0(+x)}.

  - ***Localisation :***

    Alaska, Australie, Canada, Europe, Nouvelle-Zélande, Amérique du Nord, Tasmanie, USA{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : Alaska, Australia, Canada, Europe, New Zealand, North America, Tasmania, USA{{{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)}.

- ***Liens, sources et/ou références :***

  - ***[5]"Plants For a Future" (en anglais) :*** https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chenopodium_capitatum ***;***

    dont classification :

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2717200 ***;***

- ***"GRIN" (en anglais) :*** https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=10186 ***;***

dont livres et bases de données : [27]Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 82, par Louis Bubenicek) ;

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

Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database."http://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb.(ACEDB version 4.0 - data version July 1994) ; Cormack, R. G. H., 1967, Wild Flowers of Alberta. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 79 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 77 ; Fl. Tirolo mer. 2:180. 1857 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 184 ; Heller, C. A., 1962, Wild Edible and Poisonous Plants of Alaska. Univ. of Alaska Extension Service. p 11 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 66 ; Holloway, P. S. & Alexander, G., 1990, Ethnobotany of the Fort Yukon Region, Alaska. Economic Botany, Vol. 44, No. 2 pp. 214-225 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 308 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ ; Porsild, A.E., 1974, Rocky Mountain Wild Flowers. Natural History Series No. 2 National Museums of Canada. p 150 ; Reis, S. V. and Lipp, F. L., 1982, New Plant Sources for Drugs and Foods from the New York Botanical Garden herbarium. Harvard. p 53 ; Seidemann J., 2005, World Spice Plants. Economic Usage, Botany, Taxonomy. Springer. p 96 ; Self, M., 199, Phoenix Seeds catalogue. p 8 ; www.wildediblefood.com