Linum usitatissimum L. , 1753
(Lin cultivé)

Identifiants : 18794/linusi

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 09/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Clade : Rosidées ;***
    - ***Clade : Fabidées ;***
    - ***Ordre : Malpighiales ;***
    - ***Famille : Linaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Linales ;***
    - ***Famille : Linaceae ;***
    - ***Genre : Linum ;***
- ***Synonymes : Linum crepitans (Boenn.) Dumort, Linum humile Mill, Linum usitatissimum subsp. transitorium Vavilov & Elladi, Linum usitatissimum var. humile (Mill.) Pers ;***
- ***Synonymes français : lin à huile, lin, lin usuel, graines de lin, huile de lin ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : common flax, flax, linseed flax, linseed , Flachs (de), Lein (de), Saat-Lein (Saatlein) (de), lijnzaad (nl), vlas (nl), lijnolie (nl), lino (es), lino (it), lino coltivato (it), lli ver (cat), vlas (nl), kettan (ar), ya ma (cn transcrit), ama (ko transcrit), linhaça (pt), linho (pt), kitani (sw), lin (sv), alsi (in), atasi (in), tisi (in) ;***

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

  Fruit (graines grillées$^{\{\{\{0(+x),\{\{\{27(+x)}$ [nourriture/aliment {pseudo-céréale secondaire$^{\{\{\{(dp*)(0(+x),27(+x))}$, substitut d'oeuf$^{\{\{\{0(+x)}$} et base boissons/breuvages$^{\{\{\{(dp*)(0(+x))}$ {tisanes et substitut de café$^{\{\{\{0(+x)}$}] ; extrait$^{(dp*)}$ graines : huile$^{\{\{\{0(+x),\{\{\{27(+x)}$ [nourriture/aliment$^{\{\{\{(dp*)(0(+x),27(+x))}$: huile alimentaire$^{\{\{\{27(+x)}$ {de cuisson$^{\{\{\{0(+x)}$}] ; et graines germées$^{\{\{\{0(+x)}$) et feuille (feuilles$^{0(+x)}$ [nourriture/aliment$^{\{\{\{(dp*)(0(+x))}$ {comme légume$^{\{\{\{0(+x)}$}]) comestibles$^{0(+x)}$.

  Détails :

  Graines, cosses, huile$^{\{\{\{0(+x)}$.

  Graines$^{0(+x),27(+x)}$ broyées$^{0(+x)}$ sources d'huile alimentaire$^{\{\{\{27(+x)}$ (l'huile de lin$^{\{\{\{0(+x)}$) ; celle-ci est riche en acides gras oméga-3 et a parfois été utilisée comme huile de cuisson$^{\{\{\{0(+x)}$. Graines consommées$^{\{\{\{0(+x),\{\{\{27(+x)}$ également localement grillées$^{0(+x),\{\{\{27(+x)}$ et utilisées pour faire du thé ou comme substitut de café ; elles sont aussi utilisées dans le pain et les céréales et peuvent être mises à germer ; elles peuvent être utilisées comme substitut d'oeuf dans des muffins, des gâteaux et des scones.

  Les feuilles sont également consommées comme légume$^{\{\{\{0(+x)}$ (ex. : potherbe$^{\{\{\{(dp*)}$) avec de la crème aigre et du citron$^{\{\{\{0(+x)}$.(1*)

  ATTENTION: Certains types contiennent des niveaux élevés d'alcaloïdes toxiques. Les graines sont broyées pour faire de

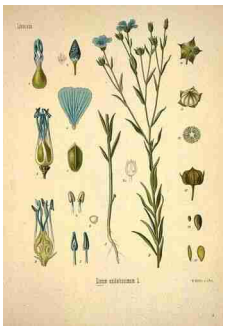
l'huile de lin. Cela a parfois été utilisé comme huile de cuisson. L'huile est riche en oméga-3. La graine de lin a également été utilisée pour faire du thé. Les graines torréfiées sont utilisées comme substitut du café. Les graines sont également consommées. Ils sont utilisés dans le pain et les céréales et peuvent être germés. Ils peuvent être utilisés comme substitut d'œufs dans les muffins, les gâteaux et les scones. Les feuilles sont également consommées comme légume avec de la crème sure et du citron.

Partie testée : graines{{{0(+x) (traduction automatique)
Original : Seeds{{{0(+x)

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
8.8	2059	493	19.5	0	1.3	6.2	4.2

(1)ATTENTION : les graines crues contiennent des cyanures détruits à la cuisson ; certains types contiennent des niveaux élevés d'alcaloïdes toxiques ; les graines de certaines souches contiennent des glycosides cyanogènes bien que la toxicité soit faible, surtout si la graine est consommée lentement ; elles deviennent plus toxiques si de l'eau est bue en même temps ; les glycosides cyanogènes sont également présents dans d'autres parties de la plante et ont provoqué l'intoxication de bétail ; voir lien "pfaf" ("5"), pour plus d'informations, dont contre-indications.(1*)ATTENTION : les graines crues contiennent des cyanures détruits à la cuisson{{{27(+x)} ; certains types contiennent des niveaux élevés d'alcaloïdes toxiques{{{0(+x)} ; les graines de certaines souches contiennent des glycosides cyanogènes bien que la toxicité soit faible, surtout si la graine est consommée lentement ; elles deviennent plus toxiques si de l'eau est bue en même temps ; les glycosides cyanogènes sont également présents dans d'autres parties de la plante et ont provoqué l'intoxication de bétail{{{5(+)} ; voir lien "pfaf" ("5"), pour plus d'informations, dont contre-indications{{{(rp*)}.*

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



Par Köhler F.E. (Medizinal Pflanzen, vol. 1: t. 16, 1887), via plantillustrations.org

- *Autres infos : Plante cultivée depuis l'antiquité pour ses fibres et l'huile tirée des graines{{{27(+x)}.*

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  - *Statut :*

    C'est une culture vivrière{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : It is a cultivated food crop{{{0(+x)}.

  - *Distribution :*

    Il a besoin d'un climat tempéré. Il peut pousser dans des sols moyennement fertiles. Les plantes ont une certaine résistance à la sécheresse et au gel. Il a été cultivé dans les montagnes de Java. En Argentine, il passe du niveau de la mer à 1000 m au-dessus du niveau de la mer{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : It needs a temperate climate. It can grow in moderately fertile soils. Plants have some drought and frost resistance. It has been grown in mountains in Java. In Argentina it grows from sea level to 1,000 m above sea level{{{0(+x)}.

- ***Localisation :***

  Afrique, Albanie, Argentine, Asie, Australie, Bangladesh, Belgique, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Chili, Chine, Crète, Chypre, République dominicaine, Afrique de l'Est, Égypte, Érythrée, Estonie, Éthiopie, Europe *, Finlande, France , Grèce, Hawaï, Himalaya, Hollande, Inde, Indonésie, Iran, Irlande, Italie, Kenya, Lituanie, Macédoine, Méditerranée, Mozambique, Myanmar, Népal, Nouvelle-Zélande, Nigéria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pacifique, Pakistan, Pologne, Portugal, Prusse, Roumanie, Russie, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Serbie, Slovénie, Somalie, Amérique du Sud, Espagne, Soudan, Syrie, Tadjikistan, Tanzanie, Tasmanie, Turquie, Uruguay, USA, Afrique de l'Ouest, Antilles, Yougoslavie$^{\{\{\{0(+x)\ \text{(traduction automatique)}}$.

  Original : Africa, Albania, Argentina, Asia, Australia, Bangladesh, Belgium, Brazil, Britain, Bulgaria, Canada, Chile, China, Crete, Cyprus, Dominican Republic, East Africa, Egypt, Eritrea, Estonia, Ethiopia, Europe*, Finland, France, Greece, Hawaii, Himalayas, Holland, India, Indonesia, Iran, Ireland, Italy, Kenya, Lithuania, Macedonia, Mediterranean, Mozambique, Myanmar, Nepal, New Zealand, Nigeria, North Africa, North America, Pacific, Pakistan, Poland, Portugal, Prussia, Romania, Russia, Scandinavia, SE Asia, Serbia, Slovenia, Somalia, South America, Spain, Sudan, Syria, Tajikistan, Tanzania, Tasmania, Turkey, Uruguay, USA, West Africa, West Indies, Yugoslavia$^{\{\{\{0(+x)}$.

- ***Notes :***

  Il existe environ 200 espèces de Linum. Il a des propriétés anticancéreuses$^{\{\{\{0(+x)\ \text{(traduction automatique)}}$.

  Original : There are about 200 Linum species. It has anticancer properties$^{\{\{\{0(+x)}$.

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

  - ***Tela Botanica :*** https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-39487 ***;***
  - ***PASSEPORTSANTÉ.NET :*** https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lin_huile_graines_ps ***;***
  - ***CREAPHARMA.CH :*** https://www.creapharma.ch/lin.htm ***;***
  - ***Wikipedia :***
    - https://fr.wikipedia.org/wiki/Lin_cultiv%C3%A9 (en français) ***;***
    - https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Lein (source en allemand) ***;***
    - https://en.wikipedia.org/wiki/Flax (source en anglais) ***;***
  - ^{5}***"Plants For a Future" (en anglais) :*** https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Linum_usitatissimum ***;***

  dont classification :

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2353429 ***;***
  - ***"GRIN" (en anglais) :*** https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=22361 ***;***

  dont livres et bases de données : ^{0}"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 177, par Louis Bubenicek) ;

  dont biographie/références de ^{0}"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  Adugna, W., 2007. Linum usitatissimum L. [Internet] Record from Protabase. van der Vossen, H.A.M. & Mkamilo, G.S. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. {{{ https://database.prota.org/search.htm>. Accessed 19 October 2009. ; Ambasta S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 330 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 116 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 642 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 255 ; Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1374 ; Curtis, W.M., 1956, The Students Flora of Tasmania Vol 1 p 88 ; Durrant, A., 1979, Flax and linseed, in Simmonds N.W.,(ed), Crop Plant Evolution. Longmans. London. p 190 ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 366 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 145 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 384 ; Heywood, V.H., Brummitt, R.K., Culham, A., and Seberg, O. 2007, Flowering Plant Families of the World. Royal Botanical Gardens, Kew. p 193 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 185 ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia. Plant Protection Society of Western Australia. p 172 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 490 ; Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 44 ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s) Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4):271-281 ; Kintzios, S. E., 2006, Terrestrial Plant-Derived Anticancer Agents and Plant Species Used in Anticancer research. Critical Reviews in Plant Sciences. 25: pp 79-113 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1774 ; Lamp, C & Collet F., 1989, Field Guide to Weeds in Australia. Inkata Press. p 158 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 149 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 220 ; Molla, A., Ethiopian Plant Names.

https://www.ethiopic.com/aplants.htm ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue. Western Australian Herbarium. p 280 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ Rashid, H. E., 1977, Geography of Bangladesh. Westview. p 285 (As Linum usitassimum) ; Sp. pl. 1:277. 1753 ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 37 ; van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 229 ; VAN ETTEN et al (1967), ; WATT,