Amaranthus hypochondriacus L., 1753
(Amaranthe géante à grains)

Identifiants : 2047/amahyp

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 13/05/2024

- ***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 : Amaranthus ;***
- ***Synonymes : x (=) basionym, Amaranthus flavus L. 1759, Amaranthus hypocondriacus (nom invalide [erreur = écriture/orthographe incorrecte/fausse/erronée] ou variante orthographique valide ? (qp*)) ;***
- ***Synonymes français : amarante-grain géante, amarante géante à grain, caruru, amaranthe jaune, amarante jaune ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Prince of Wales-feather, prince's-feather, prince's-feather amaranth, amaranthus, velvet flower, amaranth , qian sui gu (cn transcrit), Trauer-Fuchsschwanz (de), caruru (br) ;***

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

  Feuille (jeunes et/ou tendres, dont pousses et tiges ; crues[1] ou cuites[1,32] [nourriture/aliment : légume[~~~~1,2(dp*)], salade[~~~~1]]), fleur[1] (jeunes inflorescences[32] (dont bourgeons) ; cuites[1]) et graines séchées [nourriture/aliment : pseudo-céréale2[(dp*)]] : crues[1] ou cuites (rôties)[1] ; dont germes[1]) comestibles.(1µ*)

  Détails :

  Au Brésil, cette espèce et l'A. blitum L. se mangent comme les Épinards. On les confond toutes les deux sous le nom vulgaire de Caruru[{{{~~76(+x)]].

  Les graines sont consommées cuites. Ils sont transformés en tortillas et chapaties. Les feuilles sont mangées cuites. Les graines peuvent être germées et les pousses mangées. Le pigment rouge est utilisé pour colorer les aliments

  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)*
12.7	*1551*	*375*	*15.8*	*0*	*0*	*0*	*0*

(1)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si*
il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.1

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations equivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient
considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température80) et peut donc être éliminé en
changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le
rendant ainsi inoffensif.1

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser , plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance
aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter
ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des
précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire.(1)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si*
il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.1

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations equivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient
considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température80) et peut donc être éliminé en
changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le
rendant ainsi inoffensif.1

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser [(dp)], plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance*
aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter
ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des
précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire[{{{5].

- ***Note médicinale : ****

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

Par Plantarum indigenarum et exoticarum Icones ad vivum coloratae (1788-1794) ? vol. 5 (1792), via plantillustrations

- ***Autres infos :***

  dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  - ***Distribution :***

    Il poussera dans les régions tropicales, subtropicales et tempérées. Les plantes réussissent mieux dans des conditions de forte luminosité, chaudes et sèches. Il est préférable avec une température supérieure à 25 ° C. Ils ont besoin d'un sol bien drainé. Il tolère un pH compris entre 5,2 et 7,5. Il est cultivé surtout sous les tropiques. Il convient aux zones de rusticité 8-11[{{{0(+x) (traduction automatique)].

Original : It will grow in tropical, subtropical and temperate places. Plants do best under high light, warm conditions and dry conditions. It is best with a temperature above 25Â°C. They need a well drained soil. It tolerates a pH in the range 5.2 to 7.5. It is grown especially in the tropics. It suits hardiness zones 8-11[{{{0(+x)}}}].

- *Localisation :*

  *Afrique, Asie, Australie, Canada, Amérique centrale, Chine, Afrique de l'Est, Europe, Guatemala, Himalaya, Inde, Kenya, Madagascar, Mexique *, Nauru, Amérique du Nord, Pacifique, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Tibet, Turquie, Tuvalu, Ouganda, USA*[{{{0(+x) (traduction automatique)}}}].

  Original : Africa, Asia, Australia, Canada, Central America, China, East Africa, Europe, Guatemala, Himalayas, India, Kenya, Madagascar, Mexico, Nauru, North America, Pacific, Slovenia, South Africa, Southern Africa, Tibet, Turkey, Tuvalu, Uganda, USA*[{{{0(+x)}}}].

- *Notes :*

  Il existe environ 60 espèces d'Amaranthus. Les graines sont à 15% de protéines[{{{0(+x) (traduction automatique)}}}].

  Original : There are about 60 Amaranthus species. The seeds are 15% protein[{{{0(+x)}}}].

- *Arôme et/ou texture : douce, discrète, très peu amère (plante entière?), céréale (graines) ;*
- *Liens, sources et/ou références :*

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

    dont classification :

  - *"The Plant List" (en anglais) :* www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2632908 *;*
  - *"GRIN" (en anglais) :* [2]https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=2796 *;*

    dont livres et bases de données : [1]Plantes sauvages comestibles (livre pages 100 et 101, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 32Herbier gourmand (livre par Marc Veyrat et François Couplan), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, page 14 [Amaranthus flavus L.], par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

    Andabati, B., & Muyonga, J., 2014, Phenolic content and antioxidant activity of selected Ugandian traditional medicinal foods. African Journal of Food Science. 8(8), pp 427-434 ; Bao Bojian; Steve Clemants, Thomas Borsch, Amaranthaceae [Draft], Flora of China ; Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics. AUC Press. p 22 (As Amaranthus frumentaceus) ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 74 ; Brouk, B., 1975, Plants Consumed by Man. Academic Press, London. p 34 (As Amaranthus leucocarpus) ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 117 ; Creasey, R., 2000, Edible Mexican Garden. Periplus. p 22 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 144 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 8 ; FAO, 1993, Valor Nutritivo Y Usis en Alimantacion humana de Algunis Cultivos Autoctonos Subexplotados de Mesoamerica. FAO, Santiago, Chile. p 107 ; Fl. ind. ed. 1832, 3:609. 1832 (As Amaranthus frumentaceus) ; Grivetti, L. E., 1980, Agricultural development: present and potential role of edible wild plants. Part 2: Sub-Saharan Africa, Report to the Department of State Agency for International Development. p 44 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 78 ; Hermandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, Neglected Crops. 1492 from a different perspective. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 12, 93 ; Jansen, P.C.M., 2004. Amaranthus hypochondriacus L. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa / Ressources vÃ©gÃ©tales de lâ'Afrique tropicale), Wageningen, Netherlands. < http://database.prota.org/search.htm>. Accessed 13 October 2009. ; Ju, Y., et al, 2013, Eating from the wild: diversity of wild edible plants used by Tibetans in Shangri-la region, Yunnan, China, Journal of Ethnobiology and Ethno medicine 9:28 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1717 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 173 (As Amaranthus frumentaceus) ; Maundu, P. et al, 1999, Traditional Food Plants of Kenya. National Museum of Kenya. p 61 ; Norrington, L., & Campbell, C., 2001, Tropical Food Gardens. Bloomings Books. p 50 ; Pena, F. B., et al, 1998, Los quelites de la Sierra Norte de Puebla, Mexico: Inventory Y Formas de Preparacion. Bol. Soc. Bot. Mexico 62:49-62 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ (As Amaranthus frumentaceus) ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK (As Amaranthus leucocarpus) ; Proc. Amer. Acad. Arts 10:347. 1875 (As Amaranthus leucocarpus) ; PROSEA (Plant Resources of South East Asia) handbook Volume 10 Cereals. p 75 ; Purseglove, J.W., 1968, Tropical Crops

Dicotyledons, Longmans. p 624 (As Amaranthus leucocarpus) ; Saur, J.D., Grain amaranths, in Simmonds, N.W., (Ed.), 1979, Evolution of Crop Plants. Longman. p 4 ; Sharma, B.B., 2005, Growing fruits and vegetables. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 189 ; SHORTT (As Amaranthus frumentaceus) ; Singh, A., 2009, Bioactivity of Famine Food Plants from the family: Amaranthaceae. University of Technology, Durban, South Africa. Masters Degree Thesis. pp 1-116 ; Small, E., 2009, Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops. NRC Research Press. p 69 ; Smith, K., 1998. Growing Uncommon Fruits and Vegetables. New Holland. p 25 ; Sp. pl. 2:991. 1753 "hypocondriacus" ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 21 (As Amaranthus frumentaceus) ; Tindall, H.D., 1983, Vegetables in the tropics. Macmillan p. 38 ; 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 55 ; van Wyk, Be., & Gericke, N., 2007, People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa. Briza. p 64 ; Wilson, J.M. & Witcombe, J.R., Crops for Arid lands, in Wickens, G.E., Goodin, J.R., and Field, D.V.,(Eds.) 1985, Plants for Arid Lands. Unwin Hyman, London, p 45