# *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 28/05/2024*

- ***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. LÃ©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. LÃ©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 {crues ou cuite}$^{\{\{\{27(+x)}$ [nourriture/aliment : légume$^{\{\{\{2(+)(dp*)}$, fleur (inflorescences : idem feuille$^{\{\{\{\sim\sim27(+x)}$) et fruit (graines$^{2(+),27(+x)}$ [assaisonnement$^{(dp*)}$ : condiment$^{27(+x)}$] ; et extrait$^{(dp*)}$ graines (huile) [nourriture/aliment : huile alimentaire$^{\{\{\{\sim\sim2(+)(dp*),\{\{\{\sim\sim27(+x)}$]) 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) ;***