

Amaranthus blitum L., 1753 (Amaranthe blette)

Identifiants : 473/amabli

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 24/09/2020

• Classification/taxinomie :

- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Sous-famille : Amaranthoideae ;
- Tribu : x ;
- Sous-tribu : x ;
- Sous-genre : x ;
- Section : x ;
- Nom complet : *Amaranthus blitum* L. subsp. *oleraceus* (L.) Costea 2001 ;

- Synonymes : x (=) basionym, *Amaranthus ascendens* Loisel. 1810, *Amaranthus lividus* Hook.f. 1885, *Amaranthus oleraceus* L. 1753 [*Amaranthus blitum* subsp. *oleraceus* (L.) Costea], *Amaranthus rubra* K.Krause 1915 [*Amaranthus blitum* var. *rubra*] ? (qp*) (nom irrésolu, selon TPL), *Amaranthus ruber* [*Amaranthus blitum* var. *rubra*] ? (qp*) ;
- Synonymes français : amarante blette, amarante livide (amarante livide), amarante potagère (amarante potagère) [*Amaranthus blitum* subsp. *oleraceus* (L.) Costea], brède, amarante oléracée (amarante oléracée) [*Amaranthus blitum* subsp. *oleraceus* (L.) Costea], épinard marron ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : Guernsey pigweed, livid amaranth, purple amaranth, slender amaranth, ao tou xian (cn transcrit), aufsteigender Amarant (de), aufsteigender Fuchsschwanz (de), aufsteigender Fuchsschwanz (de) [*Amaranthus blitum* subsp. *blitum*], ausgerandeter Fuchsschwanz (de) [*Amaranthus blitum* subsp. *emarginatus*], Ufer-Fuchsschwanz (de) [*Amaranthus blitum* subsp. *emarginatus*], bledo (es), mallamarant (sv), caruru (br) [*Amaranthus blitum* subsp. *oleraceus* (L.) Costea], caruru (br) ;



- 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 $\mu 1\mu$ ou cuites $\mu 1,32\mu$ [nourriture/aliment : légume $\mu \sim \sim \sim 1,2(dp^*)\mu$ {ex. : comme potherbe, brède, substitut d'épinard $\mu \{ \{ (dp^*)\mu \}$, salade $\mu \sim \sim \sim 1\mu$], fleur $\mu 1\mu$ (jeunes inflorescences $\mu 32\mu$ (dont bourgeons) ; cuites $\mu 1\mu$) et graines (séchées : crues $\mu 1\mu$ ou cuites (rôties) $\mu 1\mu$; dont germes $\mu 1\mu$) comestibles. (1 μ^*) ;

L'Amarante oléracée et ses variétés sont cultivées sur une grande échelle par les indigènes dans l'Inde entière. On en fait usage pendant les pluies. La partie de la plante qui se mange est sa tige, qui est tendre et succulente. On la coupe en petits morceaux et on la prépare comme les Haricots. Cette plante utile et comestible est très commune aux Antilles. On la rencontre partout. Les habitants en mangent les feuilles, assaisonnées comme celles des Épinards de France, auxquels elle ressemble assez par son port. On la fait entrer dans le fameux ragoût créole nommé Calalou en lui associant des bourgeons de Giraumon, du Pourpier, du Gombo, de la Morelle laman, une volaille, un morceau de jambon, des crabes, des écrevisses et surtout beaucoup de Piment. » (Descourtilz, Flore des Antilles). Au Brésil, cette espèce et l'*A. flavus* L. se mangent comme les Épinards. On les confond toutes les deux sous le nom vulgaire de Caruru $\mu \{ \{ 76(+x)\mu \}$;



Précautions à prendre :

(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 équivalentes 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 température 80) 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 $\mu (dp^*)\mu$, 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 μ5.

- **Catégories principales** : légume ;
- **Catégories** : pscf, pscm, salades, légumes, pl, bgs, gg1, pch ;
- **Arôme et/ou texture** : douce, discrète, très peu amère (plante entière?), céréale (graines) ;
- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s))**:



Par Kops et al. J. (*Flora Batava*, vol. 9: t. 719 ; 1846), via plantillustrations.org

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

- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-3924-synthese> ;

dont classification :

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ²["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche, en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "Amaranthus blitum" : [pages](#), [images](#) / **"Amaranthe blette"** : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 1 *Plantes sauvages comestibles* (livre pages 100 et 101, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 32 *Herbier gourmand* (livre par Marc Veyrat et François Couplan), 76 *Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues* (livre, pages 14 à 16 [*Amaranthus oleraceus* L. 1753 et *Amaranthus ruber* ? (qp*)], par A. Paillieux et D. Bois) ;