

Amaranthus graecizans L., 1753 (Amaranthe africaine)

Identifiants : 478/amagra

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 25/09/2020

• Classification/taxinomie :

- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Sous-famille : Amaranthoideae ;
- Tribu : x ;
- Sous-tribu : x ;
- Sous-genre : x ;
- Section : x ;
- Nom complet : *Amaranthus graecizans* subsp. *Graecizans* L. 1753 ;

- Synonymes : x (=) basionym, *Amaranthus albus* L. 1759 (synonyme selon DPC), *Amaranthus angustifolius* Lam. 1783 (synonyme mais nom illégitime selon TPL) ;
- Synonymes français : amarante africaine, amarante blanche (synonyme selon DPC), amarante des bois (Amarante des bois) [*Amaranthus graecizans* L. subsp. *silvestris* (Vill.) Brenan 1961], amarante sylvestre (amarante sylvestre) [*Amaranthus graecizans* L. subsp. *silvestris* (Vill.) Brenan 1961] ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : Mediterranean amarant, short-tepal pigweed, spreading pigweed, tumbleweed, dadh (ar), qutayf (ar), sindar (ar), griechischer Amarant (de), amaranto de hojas estrechas (es), grekamarant (sv) ;



- 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 1μ ou cuites $1,32\mu$), fleur 1μ (jeunes inflorescences 32μ (dont bourgeons) ; cuites 1μ) et graines (séchées : crues 1μ ou cuites (rôties) 1μ ; dont germes 1μ) comestibles. ($1\mu^*$) ;

Jeunes et/ou tendres feuilles, pousses et tiges utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe $\mu\{((dp^*)}(1,32)\mu)$. ;



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. 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. 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 $\mu < 5\mu$.

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

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

- https://es.wikipedia.org/wiki/Amaranthus_graecizans (source en espagnol) ;
- https://de.wikipedia.org/wiki/Griechischer_Fuch (source en allemand) ;
- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-3960-synthese> ;
- **Prota** : https://database.prota.org/PROTAhtml/Amaranthus%20graecizans_En.htm ;
- **HYPPA** : https://www2.dijon.inra.fr/hyppa/hyppa-f/amagr_fh.htm ;

dont classification :

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

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