

# Amaranthus retroflexus L., 1753 (Amaranthe réfléchie)

Identifiants : 482/amaret

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 22/09/2020

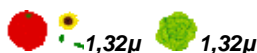
• Classification/taxinomie :

- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Sous-famille : Amaranthoideae ;
- Tribu : x ;
- Sous-tribu : x ;
- Sous-genre : x ;
- Section : x ;
- Nom complet : ? ;

• Synonymes : x (=) basionym, *Amaranthus bulgaricus* Kov. ;

• Synonymes français : amarante réfléchie, blé rouge ;

• Nom(s) anglais et/ou international(aux) : American pigweed, carellessweed, common amaranth, pigweed redroot, redroot, redroot amaranth (red-root amaranth), redroot pigweed, reflexed amaranth, rough pigweed, wild-beet amaranth, pigweed, fan zhi xian (cn transcrit), Ackerfuchsschwanz (de), zurückgekrümmter Fuchsschwanz (de), caruru-aspero (pt,br), amaranto comun (es), svinamarant (sv) ;



• Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité 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 $\mu$ ), 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 $\mu$ \*) ;

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.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<sup>80</sup>) 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 $\mu$ <5 $\mu$ .

• 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 Thomé O.W. (*Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln*, vol. 2: t. 200 ; 1885), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

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

- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-4009-synthese> ;

**dont classification :**

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

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