

Amaranthus tricolor L., 1753 (Amaranthe tricolore)

Identifiants : 484/amatri

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 19/09/2020

- **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 gangeticus* L. 1759, *Amaranthus mangostanus* Blanco 1837, *Amaranthus oleraceus* Roxb. 1832, *Amaranthus tristis* L. 1759, *Amaranthus tristis* L. 1753 ;
- **Synonymes français :** amarante tricolore, amarante à tête d'éléphant (amarante à tête d'éléphant), épinard chinois, brède de Malabar, amarante Kahlalu (amarante kahlalu), amarante comestible (amarante comestible), épinard du pays (Antilles), amarante du Gange ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** Chinese amaranth, Chinese-spinach, Joseph's-coat, summer-poinsettia, tampala, xian (cn transcrit), heng chai (cn transcrit), xian cai (cn transcrit), yinchoi (cn transcrit), Gemüseamarant (de), surinamesischer Fuchsschwanz (de), tampala (si), bayam (ms), pungkirai (th), math (in), aupa (id), mekanada (Sancr.), sirru kirai (Tam.), lal Sag (in) ;



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

Jeunes et/ou tendres feuilles, pousses et tiges utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe μ (((dp*)(1,32) μ) ;



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 μ 1 μ . 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 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 μ 1 μ . Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser μ (dp*) μ , 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 μ 5 μ

- **Petite histoire :** D'après le "Special Catalogue of exhibits, etc." (Colonial and Indian Exhibition, 1886), l'*Amaranthus gangeticus* est peut-être le plus important "Sag" (qui signifie "légumes verts utilisés comme l'Épinard") cultivé dans l'Inde μ 76(+) μ ;
- **Catégories principales :** ornemental, légume ;

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

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

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "*Amaranthus tricolor*" : [pages](#), [images](#) / "*Amaranthe tricolore*" : [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, page 15 [Amaranthus tristis L. et Amaranthus gangeticus L.], par A. Paillieux et D. Bois)* ;