

# **Avena sativa L., 1753**

## **(Avoine)**

**Identifiants : 3926/avesat**

**Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)**

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 25/04/2024**

- **Classification phylogénétique :**

- *Clade : Angiospermes* ;
- *Clade : Monocotylédones* ;
- *Clade : Commelinidées* ;
- *Ordre : Poales* ;
- *Famille : Poaceae* ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- *Règne : Plantae* ;
- *Division : Magnoliophyta* ;
- *Classe : Liliopsida* ;
- *Ordre : Cyperales* ;
- *Famille : Poaceae* ;
- *Tribu : Aveneae* ;
- *Genre : Avena* ;
- *Nom complet : Avena sativa subsp. sativa* ;

- **Synonymes :** x (=) basionym, *Avena fatua subsp. macrantha* 1929, *Avena fatua subsp. sativa*, *Avena georgica* Zuccagni 1806, *Avena macrantha* (Hack.) Nevski 1934, *Avena macrantha* (Hack.) Malzev 1934, *Avena nodipilosa* (Malzev) Malzev 1934, *Avena orientalis* Schreb. 1771, *Avena praegravis* (E.L.Krause) Roshev. 1934, *Avena sativa subsp. contracta* (Neilr.) Celak. 1867, *Avena sativa subsp. macrantha* (Hack.) Rocha Afonso 1978, *Avena sativa subsp. orientalis* Jessen, *Avena sativa subsp. praegravis* (E.L.Krause) Tab.Morais 1939, *Avena sativa subsp. praegravis* (E.L.Krause) Ci ;

- **Synonymes français :** avoine commune, avoine byzantine, avoine cultivée ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** oat, oats, red oat, side oat, tree oat, common oat, shofan (ar), yan mai (cn transcrit), Hafer (de), Mittelmeerhafer (de), Saathafer (de), avena (it), avena rossa (it), öto (jp romaji), ?to-mugi (jp romaji), ma-karasu-mugi (jp romaji), gwiri (ko transcrit), aveia (pt), aveia-amarela (pt), avena (es), avena comun (es), avena roja (es), havre (sv), rödhavre (sv) ;



- **Note comestibilité :** \*\*\*\*\*

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

**Fruit (graines<sup>27(+x)</sup> [nourriture/aliment : céréale<sup>((2(+),27(+x))</sup> ; et base boissons/breuvages<sup>((2(+)(dp\*))</sup>]) comestible.**

**Détails :**

**Céréale d'importance majeure ; très cultivée<sup>((27(+x))</sup> ; utilisée également pour la réalisation de lait végétal<sup>((((dp\*))</sup>.**

**Les graines sont utilisées comme nourriture une fois la couche externe retirée. Elles sont utilisées comme flocons d'avoine, bouillie, aliments pour le petit-déjeuner et dans les gâteaux et les biscuits. Les jeunes plants sont pressés ou séchés et utilisés comme complément alimentaire. Les graines germées sont utilisées dans les salades**

**Partie testée : graines<sup>((0(+x)) (traduction automatique)</sup>  
Original : Seeds<sup>((0(+x))</sup>**

<b>Taux d'humidité</b>	<b>Énergie (kj)</b>	<b>Énergie (kcal)</b>	<b>Protéines (g)</b>	<b>Pro-</b>	<b>Vitamines C (mg)</b>	<b>Fer (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>
------------------------	---------------------	-----------------------	----------------------	-------------	-------------------------	-----------------	------------------

11

1563

374

13.1

vitamines A (µg)

0

0

4.6

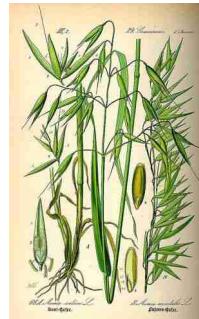
0



*néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.*

- Note médicinale : \*\*\*

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



Par Thomé O.W. (*Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln*, vol. 1: t. 66, fig. B ; 1885), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Cela conviendrait à certaines régions montagneuses des tropiques. Au Népal, il atteint environ 1300 m d'altitude. Il poussera dans des régions légèrement plus froides que le blé. En Argentine, il passe du niveau de la mer à 1 700 m d'altitude. Herbier de Tasmanie<sup>(((0+xx)) (traduction automatique))</sup>.

Original : It is a temperate plant. It would suit some highland areas in the tropics. In Nepal it grows to about 1300 m altitude. It will grow in slightly colder areas than wheat. In Argentina it grows from sea level to 1,700 m above sea level. Tasmanian Herbarium<sup>(((0+xx))</sup>.

- Localisation :

Afrique, Argentine, Asie, Australie, Azerbaïdjan, Belgique, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Chili, Chine, Colombie, Cuba, République tchèque, Danemark, Afrique de l'Est, Égypte, Érythrée, Éthiopie, Europe, Falklands, Fidji, Finlande, France, Allemagne, Ghana, Grèce, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Irak, Kazakhstan, Kenya, Kirghizistan, Laos, Lituanie, Macédoine, Madagascar, Méditerranée, Mexique, Moldavie, Mozambique, Myanmar, Népal, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Norvège, Pacifique, Pakistan, Pologne, Russie, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Serbie, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australie, Amérique du Sud, Espagne, Suède, Suisse, Syrie, Tadjikistan, Tanzanie, Tasmanie, Turquie, Ouganda, Ukraine, Uruguay, USA, Ouzbékistan, Venezuela, Afrique de l'Ouest, Zimbabwe<sup>(((0+xx)) (traduction automatique))</sup>.

Original : Africa, Argentina, Asia, Australia, Azerbaijan, Belgium, Brazil, Britain, Canada, Chile, China, Colombia, Cuba, Czech Republic, Denmark, East Africa, Egypt, Eritrea, Ethiopia, Europe, Falklands, Fiji, Finland, France, Germany, Ghana, Greece, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Iraq, Kazakhstan, Kenya, Kyrgyzstan, Laos, Lithuania, Macedonia, Madagascar, Mediterranean, Mexico, Moldova, Mozambique, Myanmar, Nepal, North Africa, North America, Norway, Pacific, Pakistan, Poland, Russia, Scandinavia, SE Asia, Serbia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Sweden, Switzerland, Syria, Tajikistan, Tanzania, Tasmania, Turkey, Uganda, Ukraine, Uruguay, USA, Uzbekistan, Venezuela, West Africa, Zimbabwe<sup>(((0+xx))</sup>.

- Notes :

Il existe environ 25 espèces Avena<sup>(((0+xx)) (traduction automatique))</sup>.

Original : There are about 25 Avena species<sup>(((0+xx))</sup>.

- Nombre de graines au gramme : 28 ;

- Liens, sources et/ou références :

- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-8845> ;
- **PROTA4U** : <https://www.prota4u.org/protav8.asp?fr=1&p=Avena+sativa+L> ;
- "Ecological Agriculture Projects" (eap.mcgill.ca) : (presque) tout sur l'avoine : [https://eap.mcgill.ca/CPC\\_1\\_F.htm](https://eap.mcgill.ca/CPC_1_F.htm) ;
- **PASSEPORTSANTÉ.NET** : fiche propriétés et utilisations médicinales de l'avoine : [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avoine\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avoine_nu) ;
- **Wikipedia** :
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Avoine\\_cultiv%C3%A9e\\_\(en\\_fran%C3%A7ais\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Avoine_cultiv%C3%A9e_(en_fran%C3%A7ais)) ;
  - <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%BD%D0%80> (source en ukrainien) ;
- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Avena\\_sativa](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Avena_sativa) ;

donc classification :

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-397860](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-397860) ;
- "GRIN" (en anglais) : <sup>2</sup><https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=6123> ;

donc livres et bases de données :<sup>27</sup>Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 44, par Louis Bubenicek) ;

donc biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 63 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 18 ; Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, *Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics*. AUC Press. p 49 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 233 ; Brouk, B., 1975, *Plants Consumed by Man*. Academic Press, London. p 26 ; Brown, D., 2002, *The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses*. DK Books. p 139 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 174 ; Dyani, S.K., & Sharma, R.V., 1987, *Exploration of Socio-economic plant resources of Vyasi Valley in Tehri Garwhal*. J. Econ. Tax. Bot. Vol. 9 No. 2 pp 299-310 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 174 ; Flora of Australia Volume 49, Oceanic Islands 1, Australian Government Publishing Service, Canberra. (1994) p 457 ; Harris, S., Buchanan, A., Connolly, A., 2001, *One Hundred Islands: The Flora of the Outer Furneaux*. Tas Govt. p 116 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 86 ; Heywood, V.H., Brummitt, R.K., Culham, A., and Seberg, O., 2007, *Flowering Plant Families of the World*. Royal Botanical Gardens, Kew. p 392 ; Holden, J.H.W., 1979, *Oats*, in Simmonds N.W.,(ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 86 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 284 ; Huxley, A. (Ed.), 1977, *The Encyclopedia of the Plant Kingdom*. Chartwell Books. p 184 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 1 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1823 ; Lamp, C.A., Forbes, S.J. and Cade, J.W., 1990, *Grasses of Temperate Australia*. Inkata Press. p 92 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 29 ; Malezas Comestibles del Cono Sur, INTA, 2009, *Buenos Aires* ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 102 ; Miguel, E., et al, 1989, *A checklist of the cultivated plants of Cuba*. Kulturpflanze 37. 1989, 211-357 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <http://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 98 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Purseglove, J.W., 1972, *Tropical Crops. Monocotyledons*. Longmans p 123 ; Small, E., 2009, *Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops*. NRC Research Press. p 370 ; Sp. pl. 1:79. 1753 ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 82 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: [www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl](http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl) (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 80 ; van Wyk, B., & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 9 ; Vaughan, J. C. & Geissler, C. A., 2009, *The new Oxford Book of Food Plants*. Oxford University Press. p 6 ; Zhang, L., et al, 2016, *Ethnobotanical study of traditional edible plants used by the Naxi people during droughts*. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 12:39