

Chenopodium bonus-henricus L., 1753

(Chénopode bon Henri)

Identifiants : 1008/chebon

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 04/08/2020

- **Classification/taxinomie :**

- **Famille :** Amaranthaceae ;

- **Synonymes :** *Blitum bonus-henricus* (L.) Rchb. 1753 (synonyme, selon TPL ; nom retenu, selon GRIN) ;
- **Synonymes français :** épinard sauvage, ansérine bon-Henri (ansérine Bon-Henri), épinard bon-Henri, bon-Henri (bon Henri), épinard du roi Henri, patte d'oie triangulaire, oseille de Tours, sarron, serron, épinard bâtard, herbe à marcou, toute bonne (toute-bonne), ansérine, chénopode bon-Henri ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** allgood, fat-hen, Good King Henry, mercury, perennial goosefoot, wild spinach , guter Heinrich (de), wilder Mehlspinat (de), buen Enrique (es), pie de ganso (es), lungrot (sv) ;



- **Note :** ****

- **Note perso :** ****

- **Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Graines μ 1, feuille (jeunes et/ou tendres pousses et tiges) μ 1 μ {ex. : en salades ou cuites comme potherbe, substitut d'épinard} μ {{{(dp*)(1)} μ } et fleur μ 1 μ (jeunes inflorescences (dont bourgeons)) μ 1 μ comestibles.(1*) ;



Précautions à prendre :

(1*)**ATTENTION :** présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos μ <(dp*) μ .

- **Catégories :** pscf, pscm ;

- **Nombre de graines au gramme :** 420 ;

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

Par Curtis W. (Flora Londinensis, vol. 3: t. 17[184], 1778-1781), via [plantillustrations.org](#)

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

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) **et sa traduction** [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia :**
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%A9nopode_Bon-Henri (en français) ;
 - https://de.wikipedia.org/wiki/Guter_Heinrich (source en allemand) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Blitum_bonus-henicus (source en anglais) ;
- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-16777-synthese> ;
- **FloreAlpes :** https://www.floreAlpes.com/fiche_bonhenri.php ;
- **Chez Marie (chezmarie.nuxit.net) :** *fiche propriétés et utilisations médicinales de l'ansérine bon-henri* : <https://chezmarie.nuxit.net/plantes/chenopode.htm> ;
- **Les Jardins de Pomone (lesjardinsdepomone.skynetblogs.be) :** *(presque) tout sur l'ansérine bon-henri* : <https://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be/archive/2008/08/22/plante-sauvage-comestible-le-chenopode-bon-henri.html> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Chenopodium bonus-henicus" : [pages](#), [images](#) | **"Chénopode bon Henri" :** [pages](#) ;

dont livres et bases de données : *1Plantes sauvages comestibles (livre pages 126 et 127, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;*