

# Glycyrrhiza glabra L., 1753 (Reglisse)

Identifiants : 1727/glygla

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 21/09/2020

- Classification/taxinomie :
  - Famille : Leguminosae ;
  - Nom complet : Glycyrrhiza glabra var. glabra ;
- Synonymes français : réglisse glabre, bois sucré, racine douce, bois doux, régälisse ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : liquorice, licorice, licorice-root , Lakritze (de), Süßholz (de), liquirizia (it), alcaçuz (pt), pau-doce (pt,br), alcazuz (es), licórice (es), orozuz (es), regaliz (es), lakritsrot (sv) ;

 0µ, s : poudreµ<~

- Note : \*\*\*/\*\*\*\*
- Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Racineµ0(5(+),+x)µ (extraitµ0(5(+),+x)µ racinesµ27(+x)µ [cruesµ5(+)+µ {de préférenceµ{{{(dp\*)µ séchéesµ5(+)+µ} ou cuitesµ{{{(dp\*)µ {bouilliesµ27(+x)µ}}] : poudreµ5(+)+µ [assaisonnementµ(dp\*)µ {aromatisantµ0(5(+),+x),27(+x)µ} et édulcorantµ5(+)+µ {pour tisanesµ{{{~µ~5(+)+µ}}] et morceaux/fragment {ou totalité}µ{{{(dp\*)µ [masticatoireµ~0(~5(+),+x),27(+x)µ ; assaisonnementµ(dp\*)µ et/ou baseµ{{{(dp\*)µ boissonsµ0(+x)µ/brevages {dontµ{{{(dp\*)µ tisanesµ5(+)+µ}}] et feuille (feuillesµ27(+x)µ [assaisonnement {ersatz/substitutµ{{{(dp\*)µ/succédané de safranµ{{{27(+x)µ}} et base boissons/brevagesµ{{{(dp\*)µ {tisanesµ0(+x)µ : ersatz/substitut/succédané de théµ{{{~5(+)+µ}}] comestiblesµ0(+x)µ. ;

L'extrait de la racineµ{{{0(5(+),+x)µ (poudreµ5(+)+µ) est utilisé pour aromatiser les aliments qui sont consommésµ{{{0(~5(+),+x),{{{~5(+)+µ (bonbons, pâtisseries, glaces, boissons gazeuses, etc...µ{{{5(+)+µ) et comme édulcorant pour tisanes ; après séchageµ{{{~5(+)+µ (selon "PFAF") et/ouµ{{{(dp\*)µ, la racine douceµ{{{0(+x)µ, et délicieuse mais fibreuseµ{{{5(+)+µ, est mâchéeµ{{{0(+x)µ (masticationµ5(+)+µ : masticatoireµ27(+x)µ {source de la réglisseµ{{{0(+x)µ}, excellent pour la dentition des enfants et aussi comme nettoyant dentaireµ{{{5(+)+µ} et égalementµ{{{(dp\*)µ utilisée pour parfumer les boissonsµ{{{0(+x)µ et confiseriesµ27(+x)µ ou encoreµ{{{(dp\*)µ pour faire une tisane (excellent désaltérant)µ{{{5(+)+µ ; la racine contient de la glycyrrhizine, une substance qui est cinquante fois plus sucrée que le saccharoseµ{{{5(+)+µ.

En Mongolieµ{{{5(+),{{{27(+x)µ, les feuillesµ{{{0(5(+),+x),27(+x)µ sont utilisées pour le théµ{{{0(+x)µ (substitut de théµ{{{5(+)+µ) et comme succédané de safranµ{{{27(+x)µ. Plante cultivée commercialementµ{{{27(+x)µ. ;



Précautions à prendre :

(1\*)ATTENTION : la plante contient de la glycyrrhizine, une saponine provoquantµ<27(+x)µ, entre autresµ<(dp\*)µ, de l'hypertensionµ<27(+x)µ, à plus ou moins fortes doses ; voir lien "PFAF" ("5"), pour plus d'informationsµ<(dp\*)µ.

- Autres usages : Remède naturel contre la bronchite : de 5 g à 15 g de racines séchées par jour, répartis en 3 fois dans la journée. Prendre après chaque repas sous forme de poudre, d'infusion ou de décoction (de 2 g ;
- Catégories : pscf ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

De gauche à droite :

Par Thomé O.W. (*Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln*, vol. 3: t. 439, 1885), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)  
Par Chaumeton, F.P., *Flore médicale* (vol. 6: t. 293, 1832), via [plantillustrations.org](http://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/R%C3%A9glisse\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9glisse_(en_français)) ;
  - [https://en.wikipedia.org/wiki/Liquorice\\_\(source\\_en\\_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Liquorice_(source_en_anglais)) ;
  - [https://de.wikipedia.org/wiki/Lakritze\\_\(source\\_en\\_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Lakritze_(source_en_allemand)) ;
- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-30457> ;
- **Jardin! L'encyclopédie** : [https://nature.jardin.free.fr/1103/nmauric\\_glycyrrhiza\\_glabra.html](https://nature.jardin.free.fr/1103/nmauric_glycyrrhiza_glabra.html) ;
- **PASSEPORTSANTÉ.NET** : [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=reglisse\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=reglisse_ps) ;
- **PASSEPORTSANTÉ.NET** : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-remedes-naturels-contre-bronchite-p5> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "*Glycyrrhiza glabra*" : [pages](#), [images](#) | "*Reglisse*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 148, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ali-Shtayeh, M. S., et al, 2008, *Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study*. *J Ethnobiol Ethnomed*. 4: 13 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 240 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 210 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 87 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 500 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 175 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 478 ; Brouk, B., 1975, *Plants Consumed by Man*. Academic Press, London. p 309 ; Brown, D., 2002, *The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses*. DK Books. p 224 ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula*. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 1 (A-H) p 1104 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 128 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 644 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 105 ; *Flora of Pakistan*. [www.eFloras.org](http://www.eFloras.org) ; Gouldstone, S., 1983, *Growing your own Food-bearing Plants in Australia*. Macmillan p 190 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 331 ; Hemphill, I, 2002, *Spice Notes*. Macmillan. p 231 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 112 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 475 ; Ibanoglu, E. and Ibanoglu, S., 2000, *Foaming behaviour of liquorice (Glycyrrhiza glabra) extract*. *Food Chemistry* 70: 333-336 ; *ILDIS Legumes of the World* <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; Jackes, D. A., *Edible Forest Gardens* ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, *FAO Nutrition Information Document Series No 2*.p 22 ; Kargioglu, M. et al, 2010, *Traditional Uses of Wild Plants in the Middle Aegean Region*. *Human Ecology* 38:429-450 ; Kintzios, S. E., 2006, *Terrestrial Plant-Derived Anticancer Agents and Plant Species Used in Anticancer research*. *Critical Reviews in Plant Sciences*. 25: pp 79-113 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 433, 1802 ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 102 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 122 ; Lyle, S., 2006, *Discovering fruit and nuts*. Land Links. p 231 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, *Wild Flowers of the World*. Ebury press. Plate 29 ; Mulherin, J., 1994, *Spices and natural flavourings*. Tiger Books, London. p 57 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 976 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; *Royal Botanic Gardens, Kew* (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. *Published on the Internet*; <http://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 29th April 2011] ; Smith, P.M., 1979, *Liquorice, in Simmonds, N.W., (ed), Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 312 ; Sp. pl. 2:742. 1753 ; Tukan, S. K., et al, 1998, *The use of wild edible plants in the Jordanian diet*. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 49:225-235 ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 202 ; van Wyk, Be., & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 104