

Helianthus annuus L., 1753 (Tournesol)

Identifiants : 1762/helann

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

• Classification/taxinomie :

◦ Famille : Compositae ;

- Synonymes français : soleil, grand soleil, graines-à-perroquets, hélianthe annuel, hélianthe, soleil commun, soleil des jardins, fleur du ciel ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : sunflower, Sonnenblume (de), girasole (it), himawari (jp romaji), haebaragi (ko transcrit), girassol (pt), girasol (es), alizeti (sw), solros (sv) ;

 μ, graines : huile μ<0, <27 μ, graines germées μ<0, <27 μ, ^{S. cuites μ<27} μ réceptacles floraux μ<~5, <27 μ, pétioles cuites μ<5  (jeunes

• Note : *****

• Note perso : *****

- Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Fruit (graines 0(+μ5(+),+x),27(+x)μ [nourriture/aliment {pseudo-céréale μ{{{(dp*)μ, farine μ0(5(+),+x)μ : beurre de tournesol, yaourt μ{{{(5(+),μ, pain μ0(5(+),+x)μ et gâteaux μ0(+x)μ} et base μ{{{(dp*)μ, feuille (coeur des tiges μ{{{(27(+x)μ [masticatoire {substitut de μ{{{(dp*)μ chewing gum μ{{{(27(+x)μ}}] et jeunes feuilles cuites μ{{{(27(+x)μ (ex. : comme potherbe ? (qp*)) et fleur μ5(+),μ (jeunes bourgeons μ{{{(5(+),μ {réceptacles floraux μ{{{(27(+x)μ} cuits {à la vapeur} μ{{{(5(+),μ [nourriture/aliment μ{{{(dp*)μ {comme des artichauts μ{{{(5(+),μ{{{(27(+x)μ}}] et pétioles μ5(+),μ cuites μ(dp*)μ {bouillis μ5(+),μ} [nourriture/aliment μ{{{(dp*)μ}] comestibles μ0(5(+),+x),27(+x)μ. ;

Les graines μ0(5(+),+x),27(+x)μ, comestibles μ27(+x)μ et riches en acides gras μ{{{(5(+),μ (contenant entre quarante-quatre et soixante-douze pour cent d'acide linoléique - des cultivars avec plus de 50% d'huile ont d'ailleurs été développés en Russie) μ{{{(5(+),μ, sont sources d'une huile alimentaire μ{{{(5(+),+x),μ{{{(27(+x)μ semi-siccative (de semi-séchage ou à séchage semi-rapide), faible en cholestérol et de haute qualité (dite équivalente à l'huile d'olive) μ{{{(5(+),μ, utilisée μ0(5(+),+x)μ dans les salades, margarines μ{{{(5(+),μ, ou pour la cuisson μ{{{(0(5(+),+x)μ ; elles sont également consommées μ{{{(0(+x),27(+x)μ cuites μ5(+),μ (grillées μ0(+x),27(+x)μ) ou, parfois, crues μ{{{(0(+x),5(+),μ, leur délicieuse saveur évoquant la noisette (mais celles-ci sont délicates à extraire manuellement en raison de la petite taille de la graine μ{{{(5(+),μ) ; elles peuvent aussi être broyées en une poudre/farine μ{{{(0(5(+),+x),μ{{{(27(+x)μ transformée en beurre de tournesol ou utilisée pour la fabrication μ{{{(5(+),μ de lait végétal puis μ{{{(dp*)μ de yaourt (les graines germées sont dites plus adaptées μ{{{(5(+),μ) ou encore, mélangée avec des farines de céréales μ{{{(5(+),μ, pour faire du pain μ{{{(0(5(+),+x)μ nutritif μ5(+),μ et des gâteaux ; elles sont également séchées μ{{{(0(+x),μ, torréfiées μ0(5(+),+x)μ, broyées et utilisées comme μ{{{(0(+x),μ un substitut de café μ{{{(0(5(+),+x)μ ou encore bouillies avec de l'eau pour faire μ{{{(0(+x),μ un substitut de boisson μ0(5(+),+x)μ chocolatée μ5(+),μ, souvent additionnée de sucre μ{{{(dp*)μ, ou mixées dans de l'eau μ{{{(5(+),μ puis laissées à fermenter μ0(+x),μ{{{(5(+),μ pour produire du yaourt μ0(+x),μ{{{(5(+),μ (yahourt/yogurt/yaourt de graines μ{{{(5(+),μ) ou du fromage μ{{{(0(+x),μ végétal μ(dp*)μ.

Coeur des tiges utilisé comme chewing gum.

Jeunes feuilles consommées cuites localement μ{{{(27(+x)μ (ex. : comme potherbe ? (qp*)). Les jeunes bourgeons de fleurs μ{{{(5(+),μ (réceptacles floraux μ{{{(27(+x)μ) sont cuits à la vapeur et μ{{{(5(+),μ consommés comme les artichaut μ{{{(5(+),μ{{{(27(+x)μ - leur saveur est assez douce et agréable, mais le travail est plutôt fastidieux μ{{{(5(+),μ. Les pétioles sont bouillis et mélangés avec d'autres produits alimentaires μ{{{(5(+),μ. ;



Précautions à prendre :

néant, inconnus ou indéterminés.

- Autres infos : Une analyse nutritive de la graine est disponible μ<5(+),μ : voir lien "PFAF" ("5") μ<(dp*)μ. Les rendements moyens varient de neuf cent à mille cinq cent soixante-quinze kilogrammes de graines par hectare, cependant des rendements de plus de trois mille trois cent soixante-quinze kilogrammes ont été rapportés μ<5(+),μ. ;

- **Catégories : pscf, pcg, pch ;**
- **Nombre de graines au gramme : 14/45 ;**
- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**

De gauche à droite :

Gottorfer Codex (1649-1659), via plantillustrations.org

Par Millsbaugh C.F. (Medicinal plants, vol. 1: t. 83, 1892), 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/Tournesol> (en français) ;
- [Tela Botanica](#) : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75161> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "*Helianthus annuus*" : [pages](#), [images](#) | "*Tournesol*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"*FOOD PLANTS INTERNATIONAL*" (en anglais), 27*Dictionnaire des plantes comestibles* (livre, page 153, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de "*FOOD PLANTS INTERNATIONAL*" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 259 ; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle*. Dioscorides Press. p 212 ; Bernholt, H. et al, 2009, *Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger*. *Agroforestry Systems* 77:159-179 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 238 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 440 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 544 ; Borrell, O.W., 1989, *An Annotated Checklist of the Flora of Kairiru Island, New Guinea*. Marcellin College, Victoria Australia. p 63 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 252 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 504 ; Brouk, B., 1975, *Plants Consumed by Man*. Academic Press, London. p 223 ; Brown, D., 2002, *The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses*. DK Books. p 232 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*, Vol. 4. Kew. ; 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 1150 ; Burnie, G.(Ed.), 2003, *Annuals and Bulbs. The Gardener's Handbooks*. Fog City Press. p 167 ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, *Wild Food in Australia*, Fontana. p 97, 162, 178 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 684 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 156 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 2. p 249 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 39 ; Fowler, D. G., 2007, *Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses*. Kew. p 12 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 353 ; French, B.R., 2010, *Food Plants of Solomon Islands. A Compendium*. Food Plants International Inc. p 336 ; Gouldstone, S., 1983, *Growing your own Food-bearing Plants in Australia*. Macmillan p 180 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 337 ; Heiser, C.B., 1979, *Sunflowers, in Simmonds N.W., (ed), Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 36 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p18 ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, *Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia*. Plant Protection Society of Western Australia. p 98 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 734 ; Huxley, A. (Ed.), 1977, *The Encyclopedia of the Plant Kingdom*. Chartwell Books. p 155 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 43 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 434, 1861 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 129 ; Loughmiller, C & L., 1985, *Texas Wildflowers. A Field Guide*. University of Texas, Austin. p 62 ; Low, T., 1992, *Bush Tucker. Australia's Wild Food Harvest*. Angus & Robertson. p 30 ; Lyle, S., 2006, *Discovering fruit and nuts*. Land Links. p 236 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 352 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 256 ; Menninger, E.A., 1977, *Edible Nuts of the World*. Horticultural Books. Florida p 102 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 257 ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 60 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 164 ; Peekel, P.G., 1984, (Translation E.E.Henty), *Flora of the Bismarck Archipelago for Naturalists, Division of Botany, Lae, PNG*. p 563 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 336 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti Smithsonian Institute* <http://botany.si.edu> ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 68 ; *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 11th April 2011]* ; Saunders, C.F., 1948, *Edible and Useful Wild Plants*. Dover. New York. p 49 ; Skinner, G. & Brown, C., 1981, *Simply Living. A gatherer's*

guide to New Zealand's fields, forests and shores. Reed. p 50 ; Sp. pl. 2:904. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 161 ; 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 (10 April 2000) ; van der Vossen, H.A.M. & Fagbayide, J.A., 2007. *Helianthus annuus L.* [Internet] Record from Protabase. van der Vossen, H.A.M. & Mkamilo, G.S. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 16 October 2009. ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 206 ; van Wyk, Be, & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 22 ; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 30 ; Wickens, G.E., 1995, *Edible Nuts*. FAO Non-wood forest products. FAO, Rome. p 18, 117 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 129 ; Zaldivar, M. E., et al, 2002, *Species Diversity of Edible Plants Grown in Homegardens of Chibehan Amerindians from Costa Rica*. *Human Ecology*, Vol. 30, No. 3, pp. 301-316