

Impatiens capensis Meerb., 1775 (Balsamine du Cap)

Identifiants : 1869/impcap

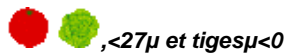
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 19/09/2020

- Classification/taxinomie :

- Famille : Balsaminaceae ;

- Synonymes français : balsamine orangée, impatiente du Cap, impatiente orangée ;

- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : jewel-weed (jewel weed), touch-me-not, spotted touch-me-not, orange flowered jewelweed, orange jewelweed, common jewelweed, spotted jewelweed, orange balsam ;



- Note : ***

- Note perso : ***

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Feuille (jeunes feuilles $\mu_{0(+x)}$, $\{\{27(+x)\mu\}$, pousses $\mu_{27(+x)\mu}$ et tiges $\mu_{\{\{0(+x)\}\{0(+x)\}\{27(+x)\mu\}}$ cuites $\mu_{(dp^*)\mu}$ {bouillies $\mu_{0(+x),27(+x)\mu}$, à deux eaux $\mu_{\{\{27(+x)\mu\}$ [nourriture/aliment $\mu_{\{\{\{dp^*\}\mu\}$ {comme légume $\mu_{\{\{27(+x)\mu\}}$]} et fruit (graines $\mu_{0(+x)\mu}$ [nourriture/aliment $\mu_{\{\{\{dp^*\}\mu\}}$]) comestibles $\mu_{0(+x)\mu}$.(1*) ;

Feuilles, graines, tiges, attention $\mu_{\{\{0(+x)\}\mu}$.

Jeunes feuilles $\mu_{0(+x),\{\{27(+x)\}\mu}$, pousses $\mu_{27(+x)\mu}$ et tiges $\mu_{\{\{0(+x)\}\{0(+x)\}\{27(+x)\mu\}}$ consommées bouillies $\mu_{\{\{0(+x),\{\{27(+x)\}\mu\}}$, à deux eaux, comme légume $\mu_{\{\{27(+x)\}\mu}$ (ex. : potherbe $\mu_{\{\{\{dp^*\}\mu\}}$).

Les très jeunes tiges succulentes sont découpées et cuites comme les haricots verts ; elles sont servies avec une sauce à la crème $\mu_{\{\{0(+x)\}\mu}$.(1*) ;



Précautions à prendre :

(1*)ATTENTION $\mu_{0(+x)\mu}$: la plante peut contenir des oxalates $\mu_{<0(+x)\mu}$; l'ingestion régulière de grandes quantités de ces plantes peut être dangereux en raison de leur haute teneur en minéraux ; ce rapport, qui paraît absurde, pourrait se référer à l'oxalate de calcium qui peut être nocif cru mais est détruit en faisant bien cuire ou sécher la plante ; les personnes ayant une tendance aux rhumatismes, l'arthrite, la goutte, les calculs rénaux et l'hyperacidité devraient prendre des précautions particulières si elles incluent cette plante dans leur alimentation $\mu_{<5(+)\mu}$; voir fiche toxine, pour plus d'informations $\mu_{(dp^*)\mu}$.

- Catégories : pscf ;

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



Par Meerburgh N. (Afbeeldingen van zeldzaame gewassen, t. 10, 1775), via [plantillustration.org](#)

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

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) **et sa traduction** [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia :**
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Impatiente_du_Cap (en français) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Impatiens_capensis (source en anglais) ;
- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-35711> ;
- **"Dave's Garden" (en anglais) :** <https://davesgarden.com/guides/pf/go/1431/#b> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Impatiens capensis " : [pages](#), [images](#) / **"Balsamine du Cap" :** [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Afb. zeldz. gew. t. 10. 1775 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 580 (As Impatiens biflora) ; Cormack, R. G. H., 1967, Wild Flowers of Alberta. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 198 ; Duke, J. A., 1992, Handbook of Edible Weeds. CRC Press. p 114 ; Elias, T. S. & Dykeman P.A., 1990, Edible Wild Plants. A North American Field guide. Sterling, New York p 119 (As Impatiens biflora) ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 2. p 110 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 45 ; Kiple, K. F. & Ornelas, K. C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1793 ; Mabey, R., 1973, Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain, Collins. p 104 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 223 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/>