

Impatiens glandulifera Royle, 1835 (Balsamine de l'Himalaya)

Identifiants : 1870/imppla

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 23/09/2020

• Classification/taxinomie :

◦ Famille : Balsaminaceae ;

- Synonymes français : balsamine glanduleuse, impatiante de l'Himalaya, impatiante glanduleuse, balsamine géante, balsamine rouge, impatiante géante, balsamine glandulifère ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : jewelweed, Himalayan balsam, Indian balsam, royle's balsam, policeman's helmet ;



• Note : ***

• Note perso : ***

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Graines (jeunes et blanches ou mûres et noires ; aromatisantes¹ ; dont extrait (huile)¹), fleur¹ (décoratives¹) et feuille (jeunes et/ou tendres ; dont pointes des tiges ; cuites^{1(2*)}) partiellement/modérément comestibles.^(1*) ;

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

Les graines crues sont consommées et sont comme des noix ; elles peuvent être pressées pour leur huile comestible. Les feuilles sont cuites et utilisées comme un légume $\mu_{(0+x)\mu}$ (pothebe $\mu_{(dp^*)\mu}$; (2*)peu savoureux et âpre en arrière goût, même en changeant plusieurs fois l'eau de cuisson $\mu_{(1)\mu}$.(1*) ;



Précautions à prendre :

(1*)ATTENTION : 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 $\mu_{<5(+)\mu}$. (1*)la plante crue est très laxative et dépurative ; à utiliser cuite et/ou en très petites quantités (fleurs) $\mu_{<1\mu}$; voir fiche toxine, pour plus d'informations $\mu_{<(dp^*)\mu}$.

- Catégories : pscf, noisette, par, aromate, gratins, gl, pâtisseries, ht, fc, dp¹ ;
- Arôme et/ou texture : noisette (graines)¹ ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



• Liens, sources et/ou références :

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia** :
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Balsamine_de_l'Himalaya (en français) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Impatiens_glandulifera (source en anglais) ;
 - https://de.wikipedia.org/wiki/Dr%C3%BCsiges_Sp (source en allemand) ;
- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-35713> ;
- **Jardin! L'Encyclopédie** : https://nature.jardin.free.fr/annuel/fbg_impatiens%20glandulifera.html ;
- **auJardin.info** : <https://www.aujardin.info/plantes/impatiens-glandulifera.php> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Impatiens glandulifera" : [pages](#), [images](#) | **"Balsamine de l'Himalaya" :** [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 67 et 68, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 285 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 45 ; *Flora of Pakistan*. www.eFloras.org ; III. bot. Himal. Mts. 1(5):151. 1835; 2(2): t. 28, fig. 2. 1834 ; Kunkel ; Marinelli, J. (Ed), 2004, *Plant. DK*. p 457 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Rana, J.C. et al, 2011, *Genetic resources of wild edible plants and their uses among tribal communities of cold arid regions of India*. *Genetic Resources and Crop Evolution*. 59:135-149 ; Tanaka,