

Impatiens noli-tangere L., 1753 (Balsamine des bois)

Identifiants : 1871/impnol

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 24/09/2020

- Classification/taxinomie :

- Famille : Balsaminaceae ;

- Synonymes français : *impatiente, impatiente ne-me-touchez-pas, impatiente des bois, impatiente n'y-touchez-pas (impatiente n'y touchez pas), balsamine sauvage, herbe de Sainte Catherine, merveille à fleurs jaunes, pain de coucou ;*
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : *touch-me-not, snapweed, wild sesame, quick in hand, touch-me-not balsam ;*



- 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*) ;

Graines, feuilles^μ{0(+x)}μ.

Jeunes feuilles^μ{0(+x),{27(+x)}μ, et pousses^μ{27(+x)}μ consommées^μ27(+x)}μ cuites^μ0(+x)}μ (bouillies à deux eaux^μ{27(+x)}μ), comme légume^μ{0(+x),{27(+x)}μ (pothebe^μ(dp*)μ) ; (2*)peu savoureux et âpre en arrière goût, même en changeant plusieurs fois l'eau de cuisson^μ{1}μ.

Les graines sont utilisées comme sésame^μ{0(+x)}μ.^(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^μ<5(+)}μ. (1*)la plante crue est très laxative et dépurative ; à utiliser cuite et/ou en très petites quantités (fleurs)^μ<1}μ ; voir fiche toxine, pour plus d'informations^μ<(dp*)}μ.. Plante protégée dans les régions Basse-Normandie, Haute-Normandie, Ile-de-France et Bourgogne^μ<TB}μ.

- 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)):



Par Thomé O.W. (*Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln, vol. 3: t. 320, 1885*), 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/Balsamine_des_bois (en français) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Impatiens_noli-tangere (source en anglais) ;
 - https://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Fes_Sprin (source en allemand) ;
- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-35719> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Impatiens noli-tangere" : [pages](#), [images](#) / **"Balsamine des bois" :** [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" :

Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China. The Chinese University Press. p 527* ; *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* ; *Sp. pl. 2:938. 1753 "noli tangere"*