

Lupinus albus L., 1753 (Lupin blanc)

Identifiants : 19123/lupalb

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Lupinus ;

- **Synonymes :** Lupinus termis Forssk ;

- **Synonymes français :** Lupin comestible, lupin d'Égypte, lupin blanc [var. albus], lentille des Arabes ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** white lupin, white lupine, Egyptian lupin, European white lupin, Mediterranean white lupin, field lupine, wolf bean, altramuz (es), altramuz blanco (es), altramuz blanco [var. albus] (es), altramuz blanco amargo (es), chocho (es), lupino (es), bittere Lupine (nl), witte Lupine (nl), lupino bianco (it), weiße Lupine (de), Wolfsbohne (de), Feigbohne (de), weiße Lupine [var. albus] (de), tremoçeiro-branco (pt), tremoçeiro-branco [var. albus] (pt), vitlupin (sv) ;



- **Note comestibilité :** ****

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Fruit (graines^{0(+x),27(+x)} cuites^{0(+x)} {bouillies ou grillées^{{{(0(+x)),{{(27(+x))μ/torrifiéesμ(dp*)}}} } [nourriture/aliment^{{{(0(+x))} {légume^{0(+x)(dp*)}, collation^{0(+x)}, pseudo-cérélae secondaire^{{{(dp*)(0(+x),27(+x))} : farine^{0(+x),27(+x)} } et base boissons/brevages^{{{(dp*)(0(+x),27(+x))} {substitut^{0(+x)}/succédané de café^{{{(27(+x),0(+x))}}}, fleur (hampes florales^{{{(0(+x))} cuites^(dp*) {picklées^{0(+x)} } [nourriture/aliment^{{{(dp*)(0(+x))}]} et feuille (feuilles^{0(+x)}) comestibles^{0(+x)}.(1*)

Détails :

Graines, légume, feuilles^{{{(0(+x))}.

Graines consommées^{{{(0(+x)),{{(27(+x))} (utilisées comme nourriture^{{{(0(+x))} bouillies, grillées en farine ou comme succédané de café^{{{(27(+x))} ; elles sont trempées pendant environ 3 jours dans l'eau salée puis cuites et mangées ou utilisées dans des soupes^{{{(0(+x))} ; elles sont utilisées également pour la fabrication de lait végétal^{{{(dp*)} ; les graines grillées sont consommées comme collation ou utilisées comme substitut de café ; broyées, elles sont mélangées avec de la farine de pain.

Les hampes florales sont picklées et mangées^{{{(0(+x))}.

Feuilles cuites (ex. comme potherbe) ? (qp*).(1*)

Les graines sont utilisées comme nourriture. Ils sont trempés pendant environ 3 jours dans de l'eau salée puis cuits et mangés ou utilisés dans les soupes. Les graines grillées sont consommées en collation. Les tiges des fleurs sont marinées et mangées. Les graines moulues sont mélangées à de la farine à pain. Les graines torréfiées sont utilisées comme substitut du café. ATTENTION: Ils contiennent un élément toxique qui est éliminé par trempage ou ébullition. Il existe des types de lupin sucré qui peuvent être consommés sans traitement en raison de leur faible teneur en alcaloïdes

Partie testée : graines^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}
Original : Seeds^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
8.9	1555	372	38.0	0	0	0	0



(1*)ATTENTION : les graines contiennent un élément toxique qui est éliminé par trempage ou ébullition ; il existe plusieurs types de lupin doux qui peuvent être consommés sans traitement en raison de leur faible teneur en alcaloïdes ; il existe des variétés/cultivars riches en alcaloïdes toxiques ; les graines de nombreuses espèces de lupin contiennent des alcaloïdes toxiques au goût amer, bien qu'il existe des variétés/cultivars souvent douces au sein de ces espèces qui sont complètement saines ; le goût est un indicateur très clair ; ces alcaloïdes toxiques peuvent être drainés hors de la graine par trempage pendant la nuit et jetage de l'eau de trempage ; il peut également être nécessaire de changer l'eau une fois pendant la cuisson ; les toxines fongiques envahissent aussi facilement la graine broyée et peuvent causer des maladies chroniques.(1*)ATTENTION^{{{(0(+x))}}} : les graines contiennent un élément toxique qui est éliminé par trempage ou ébullition ; il existe plusieurs types de lupin doux qui peuvent être consommés sans traitement en raison de leur faible teneur en alcaloïdes^{{{(0(+x))}}} ; il existe des variétés/cultivars riches en alcaloïdes toxiques^{{{(27(+x))}}} ; les graines de nombreuses espèces de lupin contiennent des alcaloïdes toxiques au goût amer, bien qu'il existe des variétés/cultivars souvent douces au sein de ces espèces qui sont complètement saines ; le goût est un indicateur très clair ; ces alcaloïdes toxiques peuvent être drainés hors de la graine par trempage pendant la nuit et jetage de l'eau de trempage ; il peut également être nécessaire de changer l'eau une fois pendant la cuisson ; les toxines fongiques envahissent aussi facilement la graine broyée et peuvent causer des maladies chroniques^{{{(5(+))}}}.

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



Par Köhler F.E. (Medizinal Pflanzen, vol. 4: t. 56, 1890) [M.B.], via plantillustrations.org

- Autres infos : Plante cultivée depuis l'antiquité ; il existe plusieurs cultivars^{{{(27(+x))}}}.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable^{{{(0(+x))}}}.

- Distribution :

Il pousse dans les endroits tempérés. Il est cultivé à des altitudes plus élevées sous les tropiques. Il pousse là où les températures sont de 15 ° -25 ° C. Il tolérera les températures froides mais pas élevées. Il peut tolérer le gel. Il pousse dans les zones avec une pluviométrie annuelle comprise entre 360 ??et 500 mm et entre 1 800 et 3 000 m d'altitude dans les zones tropicales. Il peut pousser dans des sols acides, neutres ou alcalins. Il peut pousser dans les sols salés. C'est une plante longue journée. Il peut pousser dans des endroits arides^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}.

Original : It grows in temperate places. It is grown at higher altitudes in the tropics. It grows where temperatures are 15°-25°C. It will tolerate cold but not high temperatures. It can tolerate frost. It grows in areas with an annual rainfall between 360 and 500 mm and 1,800 - 3,000 m above sea level in tropical zones. It can grow in acid, neutral or alkaline soils. It can grow in salty soils. It is a long day plant. It can grow in arid places

◦ **Localisation :**

Afrique, Albanie, Algérie, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Açores, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Îles Canaries, Chili, Chine, Crète, République tchèque, Afrique de l'Est, Égypte, Éthiopie, Europe, France, Géorgie, Allemagne, Grèce, Hawaï, Hongrie, Inde, Israël, Italie, Jordanie, Kenya, Liban, Libye, Macédoine, Maurice, Méditerranée, Myanmar, Nouvelle-Zélande, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pacifique, Pakistan, Pérou, Portugal, Roumanie, Russie, Slovaquie, Slovénie, Afrique du Sud, Amérique du Sud, Espagne, Soudan, Suisse, Syrie, Tanzanie, Tasmanie, Turquie, USA, Venezuela, Yougoslavie*

Original : Africa, Albania, Algeria, Argentina, Asia, Australia, Austria, Azores, Brazil, Britain, Bulgaria, Canary Islands, Chile, China, Crete, Czech Republic, East Africa, Egypt, Ethiopia, Europe, France, Georgia, Germany, Greece, Hawaii, Hungary, India, Israel, Italy, Jordan, Kenya, Lebanon, Libya, Macedonia, Mauritius, Mediterranean, Myanmar, New Zealand, North Africa, North America, Pacific, Pakistan, Peru, Portugal, Romania, Russia, Slovakia, Slovenia, South Africa, South America, Spain, Sudan, Switzerland, Syria, Tanzania, Tasmania, Turkey, USA, Venezuela, Yugoslavia*

◦ **Notes :**

Il existe environ 200 espèces de Lupinus

Original : There are about 200 Lupinus species

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

- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75230> ;
- **Prota4U** : <https://www.prota4u.org/protav8.asp?fr=1&p=Lupinus+albus> ;
- **Wikipedia** :
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Lupin_blanc_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lupin_blanc_(en_français)) ;

- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lupinus_albus ;

dont classification :

- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=22802> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, pages 180 à 181, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 340 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 38 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 85 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 185 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 185 (As Lupinus termis) ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 107 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 389 (As Lupinus termis) ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 389 ; 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 152 ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; INFOODSUpdatedFGU-list.xls ; Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 25 (As Lupinus termis) ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 (Also as Lupinus termis) ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1728 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 152 ; Lentini, F. and Venza, F., 2007, Wild food plants of popular use in Sicily. J Ethnobiol Ethnomedicine. 3: 15 ; Menninger, E.A., 1977, Edible Nuts of the World. Horticultural Books. Florida p 96 (As Lupinus termis) ; Molla, A., Ethiopian Plant Names. <https://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue. Western Australian Herbarium. p 439 ; Plants For A Future, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> (As Lupinus termis) ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database. Published on the Internet; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 29th April 2011] ; Smith, P.M., 1979, Lupin,

in Simmonds, N.W., (ed), Crop Plant Evolution. Longmans. London. p 312 ; Sp. pl. 2:721. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, A tropical Garden Flora. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 333 ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 57 ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 57 (As Lupinus termis) ; 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 Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 233