

Matteuccia struthiopteris (L.) Tod., 1866 (Fougère plume d'autruche)

Identifiants : 2166/matstr

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 04/08/2020

- Classification/taxinomie :
 - Famille : Onocleaceae ;
- Synonymes : Onoclea struthiopteris L. 1753 ;
- Synonymes français : fougère autruche (fougère-autruche), fougère allemande, fougère d'Allemagne, plume-d'autruche, fougère à plumes d'autruche, matteuccie, matteucia, matteuccie fougère-à-l'autruche, fougère-à-l'autruche ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : ostrich fern, ostrich fern [var. pennsylvanica], shuttlecock fern, garden fern , amerikansk strutbräken [var. pennsylvanica] (sv), strutbräken (sv), kusasotetsu (jp romaji) ;
- Rusticité (résistance face au froid/gel) : -45,5°C ;



- Note : **
- Note perso : **
- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Feuille (frondes enroulées) consommées crues ou cuites (grillées) et extrait racine : fécule [nourriture/aliment] comestibles ;
Partie(s) comestible(s) : feuilles, racine, légume.
Utilisation(s)/usage(s) comestible(s) :
-frondes enroulées (crosses) consommées, localement, crues ou cuites (grillées) ; elles sont également utilisées comme potherbe (cuites dans des plats sautés et des soupes) ;
-la fécule des rhizomes est utilisée pour les nouilles ;



Précautions à prendre :

ATTENTION : bien que nous n'ayons pas trouvé de rapport de toxicité pour cette espèce, un certain nombre de fougères contiennent des agents cancérigènes donc une certaine prudence est souhaitable ; beaucoup de fougères contiennent également de la thiaminase, une enzyme qui prive le corps de sa vitamine B complexe ; en petites quantités, cette enzyme ne fera pas de mal aux gens qui ont une alimentation adéquate riche en vitamine B, cependant de grandes quantités peuvent causer des problèmes de santé graves ; l'enzyme est détruite par la chaleur ou le séchage complet, et donc la cuisson de la plante va supprimer la thiaminase. Plante protégée en France métropolitaine.

- Catégories : pscf ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Thomé O.W. (*Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln*, vol. 1: t. 12 ; 1885), via plantillustrations.org
 Par Oeder G.C. (*Flora Danica*, Hft 3, t. 169 ; 1761-1883), via plantillustrations.org
 Par Lowe E.J. (*Ferns: British and exotic*, vol. 2: p. 137, t. 63 ; 1839), via plantillustrations.org

• Liens, sources et/ou références :

◦ Wikipedia :

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Matteuccia_struthiopteris_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Matteuccia_struthiopteris_(en_français)) ;
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Strau%C3%9Fenfarn_\(source_en_anglais\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Strau%C3%9Fenfarn_(source_en_anglais)) ;

◦ ~~auJardin.info~~ <https://www.aujardin.info/plantes/matteuccia-struthiopteris.php> :: "Dave's Garden" (en anglais)
<https://davesgarden.com/guides/pf/go/159/#b>

- auJardin.info : <https://www.aujardin.info/plantes/matteuccia-struthiopteris.php> ;
- "Dave's Garden" (en anglais) : <https://davesgarden.com/guides/pf/go/159/#b> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "*Matteuccia struthiopteris*" : [pages](#), [images](#) / "*Fougère plume d'autruche*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 189, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Chen, B. & Qiu, Z., *Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants, Ishikawa Prefecture, Japan*. p 24
www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 877 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 2. p 122 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 164 (See *Matteuccia pensylvanica*) ; *Flora of North America*. www.eFloras.org (var. *pensylvanica*) ; *Giorn. Sci. Nat. Econ. Palermo* 1:235. 1866 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 194 ; Jackes, D. A., *Edible Forest Gardens* ; Joyce, D., 1998, *The Garden Plant Selector*. Ryland, Peters and Small. p 335 ; Ju, Y., et al, 2013, *Eating from the wild: diversity of wild edible plants used by Tibetans in Shangri-la region, Yunnan, China*, *Journal of Ethnobiology and Ethno medicine* 9:28 ; Kang, Y., et al, 2012, *Wild food plants and wild edible fungi in two valleys on the Qinling Mountains (Shaanxi, central China)* *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*; 9:26 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1773 ; Liu, Y., et al, 2012, *Food uses of ferns in China: a review*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 84(4): 263-270 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 378 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 337 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 ONG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Romanowski, N., 2007, *Edible Water Gardens*. Hyland House. p 89 ; Ryan, S., 2008, *Dicksonia*. *Rare Plants Manual*. Hyland House. p 107 ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to*

Zucchini: The essential reference. HarperCollins. p 288 ; Slocum, P.D. & Robinson, P., 1999, Water Gardening. Water Lilies and Lotuses. Timber Press. p 127 ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 6:34