

# **Polygala amara L., 1759**

## **(Polygala amer)**

**Identifiants : 2622/polama**

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))**  
**Dernière modification le 25/09/2020**

- **Classification/taxinomie :**
  - **Famille :** Polygalaceae ;
- **Synonymes français :** herbe au lait, polygala ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** milkwort , bitteres Kreuzblümchen, bittert jungfrulin ;
- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Parties utilisables : les racines et les jeunes feuilles.  
**Utilisation :** on peut l'ajouter comme condiment à diverses salades ou pour renforcer le thé vert



**Précautions à prendre :**

**ATTENTION :** bien qu'aucune mention spécifique n'ait été vu pour cette espèce, au moins un membre de ce genre est dit être toxique en grandes quantités

- **Autres usages :** Propriétés : expectorant, diurétique, fortifiant, stomachique. Galactogène, il favorise la sécrétion lactée.  
**Utilisation :** décoction de feuilles et de racines (40g/l)
- **Catégories :** pscf ;
- **Liens, sources et/ou références :**
  - ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
  - **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-51130> ;

**dont classification :**

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

**dont Google (recherche de/pour) "Polygala amara" :** [pages](#), [images](#) | **"Polygala amer" :** [pages](#) ;

**dont livres et bases de données :** 87Le Truffaut du Potager (livre, page 414, par Patrick Mioulane, éditions Larousse, 2010) ;