

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) : <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) ;