

# Salvia columbariae Benth., 1833 (Chia)

Identifiants : 2924/salcol

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 20/09/2020

- **Classification/taxinomie :**
  - **Famille :** Lamiaceae ;
- **Synonymes français :** chia d'or (tp\* de "golden chia"), chia jaune ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** California chia, golden chia ;
- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Partie(s) comestible(s) : fruit, graines, fleurs.  
**Utilisation(s)/usage(s) culinaires :**
  - graines utilisées pour la boisson chia ; elles sont également utilisées en tant que grain (céréale) ; elles sont torréfiées, broyées en farine pour la cuisson du pain plat et du porridge (bouillie) ; les graines sont trempées dans l'eau puis ajoutées aux crêpes, gaufres, biscuits et gâteaux/cakes ;
  - les feuilles sont parfois utilisées comme assaisonnement à la manière de la sauge ;
  - les extrémités des parties montées à graines et séchées peuvent être infusées dans un thé.
  - les graines germées peuvent être utilisées dans les salades et les sandwiches.



Précautions à prendre :

néant, inconnus ou indéterminés.

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

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Salvia columbariae" : [pages](#), [images](#) / "Chia" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : "FOOD PLANTS INTERNATIONAL (en anglais) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Altschul, S.V.R., 1973, *Drugs and Foods from Little-known Plants. Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts. no. 3750* ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database." <http://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb>. (ACEDB version 4.0 - data version July 1994) ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 217* ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 134* ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world. p 590* ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food. CUP p 1751* ; Labiat. gen. spec. 302. 1833 ; Lawton, B.P., 2002, *Mints. A Family of Herbs and Ornamentals. Timber Press. p 182* ; MacMahon, J.A., 1990, *Deserts. Audubon Society Nature Guides. Knopf. p 367 Plate 64* ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany. Timber Press. p 509* ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/>* ; Saunders, C.F., 1948, *Edible and Useful Wild Plants. Dover. New York. p 43* ; 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](http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl) (10 April 2000)