

Salvia hispanica L., 1753 (Chia)

Identifiants : 5676/salhis

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 29/09/2020

- Classification/taxinomie :
 - Famille : Lamiaceae ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : chia, Mexican chia ;



- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Partie(s) comestible(s) : feuilles, graines, graines - huile, fleurs.
Utilisation(s)/usage(s) culinaires :
 - les graines sont utilisées pour faire une boisson ; elles sont trempées dans l'eau, puis du jus de citron et de la cannelle sont ajoutés ; les graines peuvent être préparées sous forme de porridge (bouillie) ; les graines broyées sont utilisées pour le pain, les biscuits, les muffins et les gâteaux/cakes ;
 - les feuilles de chia peuvent être utilisées pour ajouter de la saveur à la volaille et aux viandes ;
 - les graines germées peuvent être saupoudrées sur les salades pour donner un goût poivré ; elles sont mises à germer sur un matériau poreux pour éliminer le mucilage gluant ;
 - les graines fournissent une huile comestible.



Précautions à prendre :

néant, inconnus ou indéterminés.

- Nombre de graines au gramme : 1100 ;

- Liens, sources et/ou références :

- ¹²⁵ "B & T World Seeds" (en anglais) : <https://b-and-t-world-seeds.com/cartall.asp?species=Salvia%20hispanica&sref=34865> ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) ;
- INPI (recherche, en anglais) ;

dont Google (recherche de/pour) "Salvia hispanica" : [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. 3758 ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula*. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1979 ; Creasey, R., 2000, *Edible Mexican Garden*. Periplus. p 29 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 134 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p18 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, Florilegium. p 284 ; INFOODSUpdatedFGU-list.xls ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1751 ; Lawton, B.P., 2002, *Mints. A Family of Herbs and Ornamentals*. Timber Press, Portland, Oregon. p 184 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the*

Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 105, 196 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Sp. pl. 1:25. 1753