

# **Sonchus arvensis L., 1753**

## **(Laiteron des champs)**

**Identifiants : 37404/sonarv**

**Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)**

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 26/04/2024**

- **Classification phylogénétique :**

- **Clade : Angiospermes ;**
- **Clade : Dicotylédones vraies ;**
- **Clade : Astéridées ;**
- **Clade : Campanulidées ;**
- **Ordre : Asterales ;**
- **Famille : Asteraceae ;**

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- **Règne : Plantae ;**
- **Division : Magnoliophyta ;**
- **Classe : Magnoliopsida ;**
- **Ordre : Asterales ;**
- **Famille : Asteraceae ;**
- **Genre : Sonchus ;**

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : field milk thistle, sow thistle, corn sow thistle , Banpalang, Birbarang, Cerraja arvense, Dindle, Huerca, Huring najom puru, Jalynniar, Jangli tamaku, Ki-lan-jiat, Kostrets, Kostriika, Niu she tou, Perennial Sowthistle, Poi botiazgan, Sahadevi bari, Tempuyung, Tok ruru ao, Yerba del campo ;**



- **Note comestibilité : \*\***

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

**Partie(s) comestible(s)<sup>0(+x)</sup> : feuilles<sup>0(+x)</sup>.**

**Utilisation(s)/usage(s)<sup>0(+x)</sup> culinaires :**

-les jeunes feuilles, recueillies avant l'apparition des fleurs, peuvent être ajoutées aux salades ou cuites pendant 5-10 minutes<sup>0(+x)</sup> (ex. : comme potherbe<sup>0(dp)</sup>) ;

-les racines sont utilisées en tant que substitut pour le café<sup>0(+x)</sup>.

Les jeunes feuilles, cueillies avant l'apparition des fleurs, peuvent être ajoutées aux salades ou bouillies pendant 5 à 10 minutes. Ils sont également frits. Les racines sont utilisées comme substitut du café

**Partie testée : feuilles<sup>0(+x)</sup> (traduction automatique)**  
**Original : Leaves<sup>0(+x)</sup>**

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
9.6	0	0	19.5	0	0	0	0



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : \*

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Lindman, C.A.M., Bilder ur Nordens Flora Bilder Nordens Fl. vol. 3 (1922) t. 554, via plantillustrations

Par Masclef, A., Atlas des plantes de France (1890-1893) Atlas Pl. France vol. 2 t. 195, via plantillustrations

Par Thomé, O.W., Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889) Fl. Deutschl. vol. 4 (1885) t. 609, via plantillustrations

Par Kops, J., Flora Batava (1800-1934) Fl. Bat. vol. 1 (1800) t. 69, via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante de climat tempéré. Il pousse dans les terrains vagues, les champs et le long des routes. En Indonésie, il pousse entre 50 et 650 m au-dessus du niveau de la mer. En Argentine, il passe du niveau de la mer à 1 200 m d'altitude. Il pousse dans les prairies marécageuses<sup>(((0(+x)) (traduction automatique)</sup>.

Original : It is a temperate climate plant. It grows in waste places and fields and along roadsides. In Indonesia it grows between 50 and 650 m above sea level. In Argentina it grows from sea level to 1,200 m above sea level. It grows in swampy meadows<sup>(((0(+x))</sup>.

- Localisation :

Afrique, Alaska, Argentine, Asie, Australie, Balkans, Bangladesh, Bosnie, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Chili, Chine, Europe \*, Fidji, Guatemala, Himalaya, Hongrie, Inde, Indonésie, Irlande, Italie, Mongolie, Myanmar, Nouveau Zélande, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Philippines, Asie du Sud-Est, Afrique du Sud, Amérique du Sud, USA<sup>(((0(+x)) (traduction automatique)</sup>.

Original : Africa, Alaska, Argentina, Asia, Australia, Balkans, Bangladesh, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, Chile, China, Europe\*, Fiji, Guatemala, Himalayas, Hungary, India, Indonesia, Ireland, Italy, Mongolia, Myanmar, New Zealand, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Philippines, SE Asia, South Africa, South America, USA<sup>(((0(+x))</sup>.

- Notes :

Il existe environ 60 espèces de Sonchus<sup>(((0(+x)) (traduction automatique)</sup>.

Original : There are about 60 Sonchus species<sup>(((0(+x))</sup>.

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-65165> ;

- FloreAlpes : [https://www.florealpes.com/fiche\\_sonchusarvensis.php](https://www.florealpes.com/fiche_sonchusarvensis.php) ;

- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus\\_arvensis](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus_arvensis) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-48853](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-48853) ;  
dont livres et bases de données : <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais) ;  
dont biographie/références de <sup>0</sup>"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. 5033 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 584 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 937 ; Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, A Contribution to Bontoc Ethnobotany. Economic Botany, 43(2): 307-369 ; Burkhill, 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 2086 ; Cormack, R. G. H., 1967, Wild Flowers of Alberta. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 395 ; Crowe, A., 1997, A Field Guide to the Native Edible Plants of New Zealand. Penguin. p 99 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, Edible Wild Plants. A North American Field guide. Sterling, New York p 103 ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 2. p 241 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 42 ; Ghorbani, A., et al, 2012, A comparison of the wild food plant use knowledge of ethnic minorities in Naban River Watershed Nature Reserve, Yunnan, SW China. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine; 8:17 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 746 ; Khasbagan, Hu-Yin Huai, and Sheng-Ji pei, 2000, Wild Plants in the Diet of Athonchin Mongol Herdsman in Inner Mongolia. Economic Botany 54(4): 528-536 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1855 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 224 ; Low, T., 1991, Wild Herbs of Australia and New Zealand. Angus & Robertson. p 33 ; Mabey, R., 1973, Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain, Collins. p 85 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 333 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 186 ; Ochse, J.J. et al, 1931, Vegetables of the Dutch East Indies. Asher reprint. p 140 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Sawian, J. T., et al, 2007, Wild edible plants of Meghalaya, North-east India. Natural Product Radiance Vol. 6(5): p 422 ; Smith, A.C., 1991, Flora Vitiensis Nova, Lawaii, Kuai, Hawaii, Volume 5 p 265 ; Sp. pl. 2:793. 1753 ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 76 ; Wijayakusuma, H.M.H., et al, 1996, Tanaman Berkhasiat Obat Di Indonesia. Pustaka Kartini. p 131 ; 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*