

Sonchus arvensis L., 1753 (Laiteron des champs)

Identifiants : 3210/sonarv

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 26/09/2020

- Classification/taxinomie :
 - Famille : Compositae ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : field milk thistle, sow thistle, corn sow thistle ;
- Note : **
- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Partie(s) comestible(s) : feuilles
Utilisation(s)/usage(s) culinaires :
 - les jeunes feuilles, recueillies avant l'apparition des fleurs, peuvent être ajoutées aux salades ou cuites pendant 5-10 minutes (ex. : comme potherbe) ;
 - les racines sont utilisées en tant que substitut pour le café.



Précautions à prendre :

néant, inconnus ou indéterminés.

- Catégories : pscf ;
- Liens, sources et/ou références :
 - [Plants for a People \(en anglais\) et sa traduction \(Plantes d'Anglais\)](#) ;
 - <https://de.wikipedia.org/wiki/Acker-G%C3%A4nsdistel> (source en allemand) ;
 - **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-65165> ;
 - **FloreAlpes** : https://www.florealpes.com/fiche_sonchusarvensis.php ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Sonchus arvensis" : [pages](#), [images](#) | "Laiteron des champs" : [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. 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* ; 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 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 Athorchin Mongol Herdsmen 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. <http://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 or Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34