

Stachys floridana Shuttlew. ex Benth., 1848

(Crosne de Floride)

Identifiants : 3230/staflo

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

- **Classification/taxinomie :**
 - **Famille :** Lamiaceae ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** Florida betony, Florida artichoke. ;
- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -17/-18°C ;
- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Tubercules comestibles. Racines crues ou cuites, croustillantes dans les salades, très appréciées dans les sautés. Certains disent que la saveur des tubercules est proche des choux-fleurs alors que je me penche vers le jicama. La texture, cependant, est comme celle d'un radis. Saveur désagréable très prononcée ou, au contraire, très goûteux (cf. lien "Dave's Garden"), ils ne laissent pas indifférents. Les feuilles et les pousses de la plante peuvent également être consommées crues ou cuites. Ils ont, cependant, plutôt un goût de moisi/renfermé et sont meilleurs en mélange avec d'autres légumes verts. Les Indiens auraient mangé des graines comme un aliment de famine.



Précautions à prendre :

néant, inconnus ou indéterminés.

- **Autres usages :** Les racines ont également des composés chimiques qui ont "une activité antioxydante".
- **Autres infos :** Apports nutritionnels pour 100 grammes : Calories : 75 ; Matières grasses : 0 ; Fibres alimentaires : 2g ; protéines : 2,6g ; glucides : 17g ; cholestérol : 0 (mg) ; sodium : 4 (mg) ; sucres 0 (g).
- **Petite géo :** Originaires de la Floride.
- **Liens, sources et/ou références :**
 - "Dave's Garden" (en anglais) : <https://davesgarden.com/guides/pf/go/32086/#b> ;
 - "Eat The Weeds and other things, too" (en anglais) : <https://www.eattheweeds.com/florida-betony-150-a-pound/> ;

dont classification :

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

dont Google (recherche de/pour) "Stachys floridana" : [pages](#), [images](#) | "Crosne de Floride" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 27 Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 292, par Louis Bubenicek), 76 Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, page 167, par A. Paillieux et D. Bois) ;