

Vicia cracca L., 1753 (Vesce cracca)

Identifiants : 40519/vicra

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Vicia ;

- **Synonymes français :** jarosse ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Tufted Vetch, Bird vetch, Cow vetch , Gurul, Hirrehernes, Kurehernes, Kus figi, Liendau, PticlŒja graÅjica, Yeqandoujian ;



- **Note comestibilité :** *

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

Feuille (jeunes, dont pousses : fraîches (cuites¹ et/ou aromatisantes¹) ou séchées (tisanes mixtes¹)), fleur¹ (cuites¹) et fruit (jeunes gousses ou graines matures cuites¹) comestibles.(1*)

Détails :

feuilles cuites (ex. : comme potherbe) et/ou aromatisantes^{(((dp*)(1)).(1*)}

Les jeunes tiges et feuilles se consomment comme potagers. Les feuilles sont utilisées comme substitut du thé. Les graines sont consommées bouillies ou grillées. Ils sont également consommés crus



(1*)présence de lectine, une toxine pouvant provoquant, entre autres, des nausées.

Celle-ci étant soluble dans l'eau (proportionnellement à la température 80 et à la durée du trempage), on peut s'en débarrasser en changeant simplement l'eau de cuisson.

Il est donc tout de même recommandé (et même impératif ?(qp*)) d'éviter de consommer les feuilles et les gousses (dont les graines mûres) crues.(ds*)(dp*)µ

N.B. : on la trouve également dans d'autres fabacées (légumineuses) comme les petits pois ou les haricots.1

(1*)présence de lectine, une toxine pouvant provoquant, entre autres, des nausées.

Celle-ci étant soluble dans l'eau (proportionnellement à la température 80 et à la durée du trempage), on peut s'en débarrasser en changeant simplement l'eau de cuisson.

Il est donc tout de même recommandé (et même impératif ?(qp*)) d'éviter de consommer les feuilles et les gousses (dont les

graines mûres) crues.(ds*)(dp*)µ

N.B. : on la trouve également dans d'autres fabacées (légumineuses) comme les petits pois ou les haricots.1

- 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. 2 (1922) t. 318, via plantillustrations

Par Kops, J., *Flora Batava (1800-1934) Fl. Bat.* vol. 3 (1814) t. 178, via plantillustrations

Par Sturm, J., Sturm, J.W., *Deutschlands flora (1798-1855) Deutschl. Fl.* vol. 8 (1810) t. 38], via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante tempérée. En Chine, il se situe au-dessous de 4 200 m au-dessus du niveau de la mer. En Argentine, il pousse en dessous de 500 m au-dessus du niveau de la mer. Il convient à la zone de rusticité 6^{{{(0(+x))}}}
(traduction automatique)

Original : It is a temperate plant. In China it lies below 4,200 m above sea level. In Argentina it grows below 500 m above sea level. It suits hardiness zone 6^{{{(0(+x))}}}.

- Localisation :

Argentine, Asie, Grande-Bretagne, Chine, Danemark, Estonie, Europe, Malouines, Iles Féroé, Finlande, Islande, Japon, Kazakhstan, Corée, Kirghizistan, Mongolie, Amérique du Nord, Norvège, Roumanie, Russie, Scandinavie, Slovénie, Amérique du Sud, Suède, Turquie, USA, Vietnam^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)

Original : Argentina, Asia, Britain, China, Denmark, Estonia, Europe, Falklands, Faroe Islands, Finland, Iceland, Japan, Kazakhstan, Korea, Kyrgyzstan, Mongolia, North America, Norway, Romania, Russia, Scandinavia, Slovenia, South America, Sweden, Turkey, USA, Vietnam^{{{(0(+x))}}}.

- Notes :

Il existe environ 140 espèces de Vicia. Ils sont pour la plupart tempérés^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)

Original : There are about 140 Vicia species. They are mostly temperate^{{{(0(+x))}}}.

- Liens, sources et/ou références :

- Wikipedia :

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Vesce_craque_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vesce_craque_(en_français)) ;

- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vicia_cracca ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-9103 ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre page 177, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Cakir, E. A., 2017, *Traditional knowledge of wild edible plants of Iğdır Province (East Anatolia, Turkey)*. *Acta Soc Bot Pol.* 2017;86(4):3568 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. *Acta Horticulturae* 318 ; Ertug, F, *Yenen Bitkiler. Resimli Târkkiye Florası -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement* ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 112 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 674 ; <http://nordicfoodlab.org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview> ; <http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/en/plants> ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 486 ; Hwang, H., et al, 2013, *A Study on the Flora of 15 Islands in the Western Sea of Jeollanamdo Province, Korea*. *Journal of Asia-Pacific Biodiversity* Vol. 6, No. 2 281-310 ; Jack, M., *Wild Foods and Medicines of Forest Garden Transylvania*. <http://www.forestgardentransylvania.org/> p34 ; Jackes, D. A., 2007, *Edible Forest Gardens* ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, *Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s)* *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):271-281 ; Kang, Y., et al, 2012, *Wild food plants and wild edible fungi in two valleys on the Qinling Mountains (Shaanxi, central China)* *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*; 9:26 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1873 ; Orhan, I., et al, 2009, *Free radical scavenging properties and phenolic characterization*. *Food Chemistry* 114: 276-281 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK.* <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Sp. pl.* 2:735. 1753 ; Svanberg, I., et al, 2012, *Edible wild plant use in the Faroe Islands and Iceland*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 233-238 ; Svanberg, I., 2012, *The use of wild plants as food in pre-industrial Sweden*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 317-327 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, *Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands*. *Falklands Conservation and Kew.* ; Urganal, M., Oyuntsetseg, B., Nyambayar, D. & Dulamsuren, Ch. 2014. *Conspectus of the vascular plants of Mongolia*. (Editors: Sanchir, Ch. & Jamsran, Ts.). *Ulaanbaatar, Mongolia.* Admon Press. 334pp. (p. 121-143). ; 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