

***Vigna subterranea* (L.) Verdc., 1981 (Pois bambara)**

Identifiants : 40637/vigsub

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 27/04/2024

• **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 : *Vigna* ;

• **Synonymes : *Glycine subterranea* L. 1763 (=) basionym, *Voandzeia subterranea* (L.) Thouars ex DC. 1825 ;**

• **Synonymes français : pois de terre, voandzou, haricot tubercule, voanzo ;**

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Bambara groundnut, Bambara-bean, Congo goober, ground-bean, hog-peanut, voandzou (local), voanzo (mg), mandubi d'Angola (br), tindlohu (local) ;**



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

Légumineuse annuelle, que les habitants cultivent pour en manger le fruit ou les graines, comme des Pois, des Haricots, etc. Elle ressemble à l'Arachide, en particulier par la circonstance que le support de la fleur se recourbe et enfonce le jeune fruit ou légume dans le sol. En Imérina, le Voanzo se mange préparé comme le Haricot ou le Pois; bouilli à l'eau, sa saveur rappelle un peu celle du Pois chiche et de la Noisette^{{{{76(+x)}}}. Le voandzou est cultivé surtout pour ses graines, qui sont utilisées dans de nombreux aliments, dont certains représentent une importante partie du régime alimentaire et jouent un rôle dans les cérémonies traditionnelles (par ex. les rites funéraires) et les échanges de cadeaux. Les graines sèches et mûres sont bouillies et consommées comme un légume sec. Les graines séchées, entières ou cassées, sont aussi mélangées avec du maïs ou du plantain puis bouillies. On peut moulinier les graines en farine, quelquefois après les avoir grillées, pour préparer une bouillie. Elles peuvent également être ajoutées à la farine de maïs pour enrichir des mets traditionnels. Quelquefois les graines sont prétrempées dans l'eau et moulues pour former une pâte utilisée pour préparer des plats frits ou cuits à la vapeur. Les graines immatures sont souvent bouillies avec du sel et consommées comme en-cas. Elles peuvent combler la disette de la fin du cycle agricole, lorsque les greniers sont vides et que les cultures ne sont pas encore prêtes à être récoltées. Du lait végétal et des produits fermentés ressemblant à du tempe (de *Glycine max* L.) et au dawadawa (*Parkia biglobosa* (Jacq.) R.Br. ex G.Don) peuvent être fabriqués à partir des graines^{{{{3(+x)}}}.

Les graines peuvent être consommées fraîches ou torréfiées lorsqu'elles sont immatures. Les graines mûres sont dures et doivent donc être bouillies avant d'être utilisées en cuisine. Le trempage préalable des graines et la cuisson avec de la potasse facilitent la cuisson. Les jeunes gousses sont cuites et utilisées comme légume. Ils sont utilisés dans les ragoûts. Les graines peuvent être séchées et transformées en farine et utilisées pour la cuisson. Ils peuvent être éclatés comme du maïs. Les graines sont torréfiées comme substitut du café. Les feuilles peuvent être mangées

Partie testée : graines fraîches^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : fresh Seeds^{{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
57	638	152	7.8	0	0	0	0



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

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable^{{{0(+x)}}.}

- **Distribution :**

C'est une plante tropicale. Il peut pousser dans les climats chauds. Il peut également pousser sur des sols pauvres. Il fait mieux avec des précipitations et un ensoleillement modérés. Il peut tolérer la sécheresse. Les longues journées peuvent réduire ou empêcher le développement des gousses dans certains types. Il convient aux régions semi-arides. Au Kenya, il passe du niveau de la mer à 1 550 m d'altitude. Il peut pousser dans des endroits arides^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a tropical plant. It can grow in hot climates. It can also grown on poor soils. It does best with moderate rainfall and sunshine. It can tolerate drought. Long day-lengths can reduce or prevent pod development in some kinds. It suits semi-arid regions. In Kenya it grows from sea level to 1,550 m altitude. It can grow in arid places^{{{0(+x)}}.}

- **Localisation :**

Afrique, Angola, Asie, Australie, Bénin, Botswana, Brésil, Burkina Faso, Cameroun, Afrique centrale, République centrafricaine, RCA, Amérique centrale, Tchad, Comores, RD Congo, Côte d'Ivoire, République dominicaine, Afrique de l'Est, Egypte, Eswatini, Ethiopie, Guyane française, Gambie, Ghana, Guyanes, Guinée, Guinée, Guinée-Bissau, Haïti, Inde, Indochine, Indonésie, Côte d'Ivoire, Kenya, Madagascar, Malawi, Malaisie, Mali, Mauritanie, Maurice, Mozambique, Namibie, Nouvelle-Calédonie, Niger, Nigéria, Afrique du Nord, Pacifique, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Philippines, Asie du Sud-Est, Sénégal, Sierra Leone, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Soudan Suriname, Swaziland, Tanzanie, Thaïlande, Togo, Ouganda, USA, Afrique de l'Ouest, Zambie, Zimbabwe^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : Africa, Angola, Asia, Australia, Benin, Botswana, Brazil, Burkina Faso, Cameroon, Central Africa, Central African Republic, CAR, Central America, Chad, Comoros, Congo DR, CÃ te d'Ivoire, Dominican Republic, East Africa, Egypt, Eswatini, Ethiopia, French Guiana, Gambia, Ghana, Guianas, Guinea, GuinÃ e, Guinea-Bissau, Haiti, India, Indochina, Indonesia, Ivory Coast, Kenya, Madagascar, Malawi, Malaysia, Mali, Mauritania, Mauritius, Mozambique, Namibia, New Caledonia, Niger, Nigeria, North Africa, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Philippines, SE Asia, Senegal, Sierra Leone, South Africa, Southern Africa, South America, Sri Lanka, Sudan Suriname, Swaziland, Tanzania, Thailand, Togo, Uganda, USA, West Africa, Zambia, Zimbabwe^{{{0(+x)}}.}

- **Notes :**

En moyenne, les graines contenaient 63% de glucides, 19% de protéines et 6,5% d'huile^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : On average, the seeds were found to contain 63% carbohydrate, 19% protein and 6.5% oil^{{{0(+x)}}.}

- **Liens, sources et/ou références :**

- **PASSEPORTSANTÉ.NET :**

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=haricot_amberique_dolique_nu ;

- ³**PROTA4U :** <https://www.prota4u.org/protav8.asp?fr=1&h=M4&t=Vigna&p=Vigna+subterranea> ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-3577 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=105107> ;

dont livres et bases de données : ⁷⁶Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 650 à 653 [Voandzeia subterranea (L.) Thouars ex DC.], par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Abbiw, D.K., 1990, Useful Plants of Ghana. West African uses of wild and cultivated plants. Intermediate Technology Publications and the Royal Botanic Gardens, Kew. p 31 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 685 (As Voandzeia subterranea) ; Asfaw, Z. and Tadesse, M., 2001, Prospects for Sustainable Use and Development of Wild Food Plants in Ethiopia. Economic Botany, Vol. 55, No. 1, pp. 47-62 ; Brink, M., Ramolemana, G.M. & Sibuga, K.P., 2006. Vigna subterranea (L.) Verdc. [Internet] Record from Protabase. Brink, M. & Belay, G. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 23 October 2009 ; Burkill, H. M., 1985, The useful plants of west tropical Africa, Vol. 3. Kew. 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 2291 (As Voandzeia subterranea) ; Copley, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, An Introduction to the Botany of Tropical Crops. Longmans. p 101 (As Voandzeia subterranea) ; Dakora, F. D., 2013, Biogeographic Distribution, Nodulation and Nutritional Attributes of Underutilized Indigenous Agrican Legumes. Acta Horticulturae Number 979 Vol. 1. p 53 ; Dalziel, J. M., 1937, The Useful plants of west tropical Africa. Crown Agents for the Colonies London. ; Dansi, A., et al, 2012, Diversity of the Neglected and Underutilized Crop Species of Importance in Benin. The Scientific World Journal. Volume 2012, Article ID 932947, 19 pages ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 114 (As Voandzeia subterranea) ; FAO, 1988, Traditional Food Plants, FAO Food and Nutrition Paper 42. FAO Rome p 507 ; Fowler, D. G., 2007, Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses. Kew. p 41 ; Fox, F. W. & Young, M. E. N., 1982, Food from the Veld. Delta Books. p 223 (As Voandzeia subterranea) ; Grivetti, L. E., 1980, Agricultural development: present and potential role of edible wild plants. Part 2: Sub-Saharan Africa, Report to the Department of State Agency for International Development. p 32 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 688 (As Voandzeia subterranea) ; Heller, J., F. Begemann and J. Mushonga, editors. 1997. Bambara groundnut (Vigna subterranea (L.) Verdc.). Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops. 9. Proceedings of the workshop on Conservation and Improvement of Bambara Groundnut (Vigna subterranea (L.) Verdc.), 14-16 November 1995, Harare, Zimbabwe. Institute of Plant Genetics and Crop Plant Research, Gatersleben/Department of Research & Specialist Services, Harare/International Plant Genetic Resources Institute, Rome, Italy. ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; Jacquat, C., 1990, Plants from the Markets of Thailand. D.K. Book House p (As Voandzeia subterranea) ; Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 110 (As Voandzeia subterranea) ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kermath, B. M., et al, 2014, Food Plants in the Americas: A survey of the domesticated, cultivated and wild plants used for Human food in North, Central and South America and the Caribbean. On line draft. p 911 ; Kew Bull. 35:474. 1981 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1726 (As Voandzeia subterranea) ; Latham, P., 2004, Useful Plants of Bas-Congo province. Salvation Army & DFID p 289 ; Long, C., 2005, Swaziland's Flora - siSwati names and Uses <http://www.sntc.org.sz/flora/> (As Voandzeia subterranea) ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, Tropical Planting and Gardening. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 350 ; Malaisse, F., 1997, Se nourrir en floret claire africaine. Approche écologique et nutritionnelle. CTA., p 69 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 201 (As Voandzeia subterranea) ; Maundu, P. et al, 1999, Traditional Food Plants of Kenya. National Museum of Kenya. 288p ; Menninger, E.A., 1977, Edible Nuts of the World. Horticultural Books. Florida p 88 (As Voandzeia subterranea) ; Mertz, O., Lykke, A. M., and Reenberg, A., 2001, Importance and Seasonality of Vegetable Consumption and Marketing in Burkina Faso. Economic Botany, 55(2):276-289 ; Nyadanu, D., et al, 2015, Agro-biodiversity and challenges of on-farm conservation: the case of plant genetic resources of neglected and underutilized crop species in Ghana. Genet. Resour. Crop Evol. 62(7) ; Ochse, J.J. et al, 1931, Vegetables of the Dutch East Indies. Asher reprint. p 439 (As Voandzeia subterranea) ; Okigbo, B.N., Vegetables in Tropical Africa, in Opena, R.T. & Kyomo, M.L., 1990, Vegetable Research and development in SADCC countries. Asian Vegetable Research and development Centre. Taiwan. p 42 (As Voandzeia subterranea) ; Owen, S., 1993, Indonesian Food and Cookery, INDIRA reprints. p 62 (As Voandzeia subterranea) ; Peters, C. R., O'Brien, E. M., and Drummond, R.B., 1992, Edible Wild plants of Sub-saharan Africa. Kew. p 140 ; Purseglove, J.W., 1968, Tropical Crops Dicotyledons, Longmans. p 329 (As Voandzeia subterranea) ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database. Published on the Internet; <http://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 1st May 2011] ; Segnon, A. C. & Achigan-Dako, E. G., 2014, Comparative analysis of diversity and utilization of edible plants in arid and semi-arid areas in Benin. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 2014, 10:80 ; Shava, S., et al, 2009, Traditional food crops as a source of community resilience in Zimbabwe. International Journal of the African Renaissance 4(1) (As Voandzeia subterranea) ; Smith, P.M., 1979, Bambara groundnut, in Simmonds, N.W., (ed), Crop Plant Evolution. Longmans. London. p 314 (As Voandzeia subterranea) ; Sprent, J. I., et al, 2009, African legumes: a vital but under-utilized resource. Journal of Experimental Botany. ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 80 (As Voandzeia subterranea) ; Tindall, H.D., & Williams, J.T., 1977, Tropical Vegetables and their Genetic Resources, International Board for Plant Genetic Resources, Rome, p 77 (As

Voandzeia subterranea) ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the Tropics*, Macmillan p 299 (As *Voandzeia subterranea*) ; Tredgold, M.H., 1986, *Food Plants of Zimbabwe*. Mambo Press. p 16 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 382 ; van Wyk, Be, & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 26 ; van Wyk, B-E., 2011, *The potential of South African plants in the development of new food and beverage products*. *South African Journal of Botany* 77 (2011) 857–868 ; Wickens, G.E., 1995, *Edible Nuts*. *FAO Non-wood forest products*. FAO, Rome. p 143 ; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 24 (As *Voandzeia subterranea*) ; Weinberger, K., Msuya J., 2004, *Indigenous Vegetables in Tanzania. Significance and Prospects*. *Technical Bulletin No. 31 AVRDC, Taiwan/FAO* p 4 ; Williams, C.N., Chew, W.Y., and Rajaratnam, J.A., 1989, *Tree and Field Crops of the Wetter Regions of the Tropics*. Longman, p 183 (As *Voandzeia subterranea*) ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 265 (As *Voandzeia subterranea*) ; Wilson, J.M. & Witcombe, J.R., *Crops for Arid lands*, in Wickens, G.E., Goodin, J.R., and Field, D.V.,(Eds.) 1985, *Plants for Arid Lands*. Unwin Hyman, London, p 43