

Cynara cardunculus L. subsp. flavescens

Identifiants : 10630/cyncar

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 17/04/2024

- 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 : Cynara ;

- Synonymes : Cynara scolymus L, et quelques autres ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Wild cardoon, , Ahrdou, Assaouen, Carciofi salvacce, Cardo de castilla, Cardo de comer, Cardo penquero, Djenah en nser, Gafgarit, Gernina, Korchef, Mala articiĊEoka, Querdoun beldi, Taga, Taredouit, Targhdiout, Tarha, Tindjara ;



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

Fleur^{0(+x)} (capitules {crus ou cuits}^{{{27(+x)}}} [nourriture/aliment^{{{(dp*)}}}, feuille (feuilles^{0(+x)} et tiges^{0(+x)} (pédoncules^{27(+x)} : cardes) cuites^{27(+x)} [nourriture/aliment^{{{(dp*)}}}, racine^{0(+x)} comestibles^{0(+x)}.

Détails :

Fleur : coeur des bourgeons^{{{(0(+x)}}} ; plante cultivée comme potagère ; plusieurs cultivars^{{{27(+x)}}}. Les bourgeons/boutons (capitules) floraux sont consommés crus ou cuits (généralement bouillis) comme substitut d'artichaut ; ils sont un peu plus petits et donc encore plus fastidieux à utiliser ; on les récolte juste avant que les fleurs ne s'ouvrent ; seule le fond de chaque bractée se mange, plus le «coeur» ou la base à partir de laquelle les pétales se développent ; le goût est doux et agréable et est ressenti par certaines personnes comme plus délicat que l'artichaut. Les tiges cuites sont utilisées comme un substitut de céleri ; il est préférable de buter les tiges à mesure qu'elles grandissent pour les blanchir et réduire leur amertume ; ces tiges blanchies peuvent ensuite être consommées cuites ou en salade ; en Italie, des bandes/bandelettes brutes des tiges sont trempées dans l'huile d'olive ; celles-ci sont reportées comme étant trop amères lorsqu'elles sont consommées crues. Les jeunes feuilles sont crues ou cuites ; elles ont été consommées comme salade par les Romains ; elles sont plutôt amères. La racine, cuite/cuisinée comme le panais, est tendre, épaisse et charnue, avec une saveur agréable^{{{(5+)}}}. Les feuilles^{{{(dp*)}}} et les fleurs séchées sont un substitut de présure, utilisé pour cailler les laits végétaux^{{{(---5+)}}} (agent de caillage/coagulation / caille-lait^{{{(dp*)}}}). Feuilles cuites comme potherbe^{{{(dp*)}}}.

Les côtes de feuilles sont cuites dans des ragoûts. Les capitules sont consommés crus ou cuits après avoir enlevé les épines. Ils sont souvent consommés dans une sauce à l'huile d'olive. Les capitules séchés sont utilisés comme présure pour le fromage. Les jeunes tiges et feuilles des feuilles sont blanchies puis cuites et mangées. Les racines peuvent être mangées. Ils sont bouillis

Partie testée : coeur de bourgeon cru^{{{(0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : Heart of bud raw^{{{(0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
94	84	20	0.7	12	2	0.7	0.2



néant, inconnus ou indéterminés.

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

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;