

Cyperus esculentus L., 1753 (Souchet comestible)

Identifiants : 10689/cypesc

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 26/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Monocotylédones ;
- Clade : Commelinidées ;
- Ordre : Poales ;
- Famille : Cyperaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Liliopsida ;
- Ordre : Cyperales ;
- Famille : Cyperaceae ;
- Genre : Cyperus ;
- Nom complet : Cyperus esculentus var. sativus ;

- Synonymes : Cyperus esculentus var. sativus Boeck. ;

- Synonymes français : amande de terre, choufa, chufa, gland de terre, noix tigrée, pois sucré, souchet sultan (souchet-sultan), souchet traçant, noisette de terre, souchet tubéreux, souchet sucré ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : yellow nutsedge (yellow nut sedge), earth-almond, tigernut, water-grass, yellow nut-grass, Erdmandel (de), gireumgol (ko transcrit), chufa (pt), tiririca (pt,br), tiririca-amarela (pt,br), tiririca-mansa (pt,br), cebollín (es), chufa (es), juncia avellanada (es), jordmandel (sv) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 8 ;



- Note comestibilité : ****

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

Racine (tubercules^{0(5(+),+),27(+x)} [nourriture/aliment : crus^{5(+),27(+x)} ou cuits⁵⁽⁺⁾ ; et base boissons/brevages^{(((dp*))} : crus^(dp*) {boisson rafraîchissante^{(((5(+),27(+x)))} ou cuits^(dp*) (rotis) {succédané de café⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾⁾ ; extrait^(dp*) tubercules {huile^{(((0(5(+),+)))} [nourriture/aliment : huile alimentaire^{(((dp*))} {de qualité supérieure, comparable à l'huile d'olive⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾⁾ ; et bulbe^{0(+x)} [nourriture/aliment^{(((dp*))} : légume^{0(+x)}]) comestible^{0(5(+),+)}.

Détails :

Plante cultivée de longue date et encore aujourd'hui dans les régions subtropicales^{(((27(+x)))}. Les graines seraient également utilisées comme succédané de café^{(((27(+x)))} mais il s'agit probablement d'une confusion avec les tubercules qui sont souvent considérés comme des graines de part leur taille et le fait qu'ils soient utilisés comme des semences pour la reproduction de la plante^{(((dp*))}. Les tubercules sont également utilisés en confiserie ; une délicieuse saveur (meilleure lorsqu'ils sont séchés) rappelant la noisette, mais en plus moelleux et avec la peau dure ; ils peuvent être cuits dans l'eau d'orge pour leur donner une saveur sucrée et ensuite être utilisés comme une noix de dessert ; une boisson rafraîchissante est fabriquée en mélangeant les tubercules souterrains avec de l'eau, de la cannelle, du sucre, de la vanille et de glace ; tandis que les tubercules en surface peuvent être transformés en lait végétal avec de l'eau, du blé et du sucre. La base de la plante peut être utilisée dans les salades (cela signifie probablement la base des feuilles/tiges⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾⁾, ce qui correspond probablement au bulbe^{(((dp*))}).

Les tubercules sont consommés crus ou cuits au four. Parfois, ils sont moulus en farine et bouillis en bouillie. (S'ils sont consommés crus, ils peuvent transporter des contaminants qui causent des maladies) L'huile des tubercules peut être utilisée pour la cuisson. C'est comestible. Les tubercules torréfiés sont utilisés comme succédané du café. Les tubercules sont utilisés comme source de potasse pour adoucir et aromatiser les légumes à feuilles vertes

Partie testée : rhizome^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)
Original : Rhizome^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
36.5	1262	302	3.5	0	0	8.0	0



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

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



Par Indian medicinal plants, vol. 5: t. 1012, via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. C'est un aliment important de plusieurs tribus en Afrique. Ils sont vendus sur les marchés en Inde. Ils sont cultivés en Espagne^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It is an important food of several tribes in Africa. They are sold in markets in India. They are cultivated in Spain^{{{0(+x)}}}.

- Distribution :

Une plante tropicale. Il pousse dans toutes les zones tropicales et tempérées chaudes. Il est courant dans les prairies saisonnières sèches. Il ne tolère pas l'ombre. Des températures élevées (27-30 °C) et une faible teneur en azote favorisent la production de tubercules. Il pousse mieux dans les sols sableux avec un pH de 5,5 à 6,5. Il peut tolérer les sols salés. Des durées de jour de 8 à 12 heures favorisent la production de tubercules. Des durées de jour supérieures à 16 heures favorisent la croissance végétative. Il peut pousser dans des endroits arides. Au Yunnan^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : A tropical plant. It grows throughout the tropics and warm temperate zone. It is common in seasonally dry grasslands. It does not tolerate shade. High temperatures (27-30°C) and low nitrogen favours tuber production. It grows best in sandy soils with pH 5.5-6.5. It can tolerate salty soils. Day lengths of 8-12 hours favours tuber production. Day lengths of over 16 hours favour vegetative growth. It can grow in arid places. In Yunnan^{{{0(+x)}}}.

- Localisation :

Afrique, Albanie, Argentine, Asie, Australie, Bénin, Bolivie, Botswana, Brésil, Bulgarie, Burkina Faso, Cambodge, Cameroun, Canada, Afrique centrale, Tchad, Chili, Chine, Congo, Côte d'Ivoire, République tchèque, Afrique de l'Est, Egypte, Eswatini, Ethiopie, Europe, France, Gambie, Allemagne, Ghana, Grèce, Guatemala, Guinée, Guinée,

Guinée-Bissau, Haïti, Hawaï, Hongrie, Inde, Indochine, Indonésie, Italie, Côte d'Ivoire, Laos, Libye, Madagascar, Malawi, Mali, Mauritanie, Méditerranée, Mexique, Mozambique, Myanmar, Namibie, Pays-Bas, Niger, Nigéria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Oman, Pakistan, Panama, Paraguay, Portugal, Sao Tomé et Príncipe, Asie du Sud-Est, Sénégal, Sierra Leone, Espagne, Afrique du Sud, Amérique du Sud, Afrique australe, Soudan du Sud, Espagne, Soudan, Swaziland, Taiwan, Tanzanie, Togo, Turquie, Uruguay, USA, Venezuela, Afrique de l'Ouest, Antilles, Yémen, Zambie, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Albania, Argentina, Asia, Australia, Benin, Bolivia, Botswana, Brazil, Bulgaria, Burkina Faso, Cambodia, Cameroon, Canada, Central Africa, Chad, Chile, China, Congo, CÔte d'Ivoire, Czech Republic, East Africa, Egypt, Eswatini, Ethiopia, Europe, France, Gambia, Germany, Ghana, Greece, Guatemala, Guinea, Guinée, Guinea-Bissau, Haiti, Hawaii, Hungary, India, Indochina, Indonesia, Italy, Ivory Coast, Laos, Libya, Madagascar, Malawi, Mali, Mauritania, Mediterranean, Mexico, Mozambique, Myanmar, Namibia, Netherlands, Niger, Nigeria, North Africa, North America, Northeastern India, Oman, Pakistan, Panama, Paraguay, Portugal, Sao Tome and Principe, SE Asia, Senegal, Sierra Leone, Spain, South Africa, South America, Southern Africa, South Sudan, Spain, Sudan, Swaziland, Taiwan, Tanzania, Togo, Turkey, Uruguay, USA, Venezuela, West Africa, West Indies, Yemen, Zambia, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Notes :

Il existe 550 espèces de *Cyperus*^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are 550 *Cyperus* species^{{{{0(+x)}}}}.

- Nombre de graines au gramme : 1,5/4,6 ;

- Liens, sources et/ou références :

- "Eat The Weeds and other things, too" (en anglais) : <https://www.eattheweeds.com/cyperus-esculentus-rotundus-for-lunch-2/> ;
- Wikipedia :
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Souchet_comestible (en français) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Cyperus_esculentus (source en anglais) ;

- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : <https://www.pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Cyperus+esculentus> ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-236532 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=12901> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 111, par Louis Bubenicek), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 571 à 575, 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 30 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 157 ; 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 ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodp*", 2004, Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 561 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 262 ; Heywood, V.H., Brummitt, R.K., Culham, A., and Seberg, O., 2007, Flowering Plant Families of the World. Royal Botanical Gardens, Kew. p 364 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 79 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 299 ; Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 74 ; Kay, D.E., 1973, Root Crops, Digest 2, Tropical Products Institute, London, p 50 ; 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 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1756 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 74 ; Long, C., 2005, Swaziland's Flora - siSwati names and Uses <https://www.sntc.org.sz/floral/> ; Lulekal, E., et al, 2011, Wild edible plants in Ethiopia: a review on their potential to combat food insecurity. Afrika Focus - Vol. 24, No 2. pp 71-121 ; Lyle, S., 2006, Discovering fruit and nuts. Land Links. p 173 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 373 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al) 1991, Tropical Planting and Gardening. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 338 ; Malaisse, F., 1997, Se nourrir en foret claire africaine. Approche ecologique et nutritionnelle. CTA., p 61 ; Maroyi, A., 2011, The Gathering and Consumption of Wild Edible Plants in Nhema Communal Area, Midlands Province, Zimbabwe. Ecology of Food and Nutrition 50:6, 506-525 ; 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 38 ; Peters, C. R., O'Brien, E. M., and Drummond, R.B., 1992, Edible Wild plants of

Sub-saharan Africa. Kew. p 15 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. 191 ; *Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK.* <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti Smithsonian Institute* [https://botany.si.edu/antilles/West Indies](https://botany.si.edu/antilles/West%20Indies) ; Romanowski, N., 2007, *Edible Water Gardens*. Hyland House. p 86 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 16th April 2011] ; Saunders, C.F., 1948, *Edible and Useful Wild Plants*. Dover. New York. p 25 ; Simpson, D. A. & Inglis, C. A., 2001, *Cyperaceae of Economic, Ethnobotanical and Horticultural Importance: A checklist*. Kew Bulletin Vol. 56, No. 2 (2001), pp. 257-360 ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, *Wild edible Plants of India*. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p 12 ; Singh, V. and Singh, P., 1981, *Edible Wild Plants of Eastern Rajasthan*. J. Econ. Tax. Bot. Vol 2 pp 197-207 ; Singh, P.K., Singh, N.I., and Singh, L.J., 1988, *Ethnobotanical Studies on Wild Edible Plants in the Markets of Manipur - 2*. J. Econ. Tax. Bot. Vol. 12 No. 1 pp 113-119 ; Sp. pl. 1:45. 1753 ; *Swaziland's Flora Database* <https://www.sntc.org.sz/flora> ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 43 ; Tredgold, M.H., 1986, *Food Plants of Zimbabwe*. Mambo Press. p 22 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi*, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 60 ; 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 171 ; van Wyk, Be., & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 86 ; Vernon, R., 1983, *Field Guide to Important Arable Weeds of Zambia*. Dept of Agriculture, Chilanga, Zambia. p 104 ; Wickens, G.E., 1995, *Edible Nuts*. FAO Non-wood forest products. FAO, Rome. p160 ; ZINYAMA,