

Fucus vesiculosus L.

Identifiants : 14356/fucuvesi

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 13/05/2024

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Chromista ;
- Division : Ochrophyta ;
- Classe : Phaeophyceae ;
- Ordre : Fucales ;
- Famille : Fucaceae ;
- Genre : Fucus ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Bladder Wrack, Popweed, Rock weed, Red wrack, Dyer's wrack, , Pig weed ;



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

Parties comestibles : algues, algues^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)} | **Original :** Seaweed, Algae^{{{{0(+x)}}} **LA PLANTE N'EST PAS MANGÉE.**
Les plantes séchées sont utilisées comme tisane. La plante est placée dans une toile de lin et suspendue dans le pot pour donner de la saveur au poisson, à la viande ou aux légumes, puis le fucus est retiré. Attention: Une utilisation excessive de la plante pourrait stimuler la glande thyroïde. La plante est une source d'iode

Partie testée : algue^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}
Original : seaweed^{{{{0(+x)}}}

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro- vitamines A (µg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|--------------------------|------------------|----------|-----------|
| | 0 | 0 | 6.1 | 0 | 0 | 0 | 0 |



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) ;

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

Bremness, L., 1994, *Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 288* ; Cherry, P., et al, 2019, *Risks and benefits of consuming edible seaweeds. Nutrition Reviews* Vol. 77(5):307-329 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 258* ; <http://www.seavegetables.com> ; Huxley, A. (Ed.), 1977, *The Encyclopedia of the Plant Kingdom. Chartwell Books. p 110* ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain. Ebury Press p 364* ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food. CUP p 235* ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain, Collins. p 119* ; Pereira, L., 2011, *A Review of the Nutrient Composition of Selected Edible Seaweeds. In Seaweed. Pomin V. H., (Ed.) Nova Science Publishers, Inc* ; Ruperez, P. et al, 2001, *Dietary fibre and physicochemical properties of edible Spanish seaweeds. Eur. Food Res. Technol. 212: 349-354* ; Surey-Gent, S. & Morris G., 1987, *Seaweed. A User's Guide. Whirret Books. London. p 40, 127* ; Zemke-White, W. L. & Ohno, M., 1999, *World seaweed utilisation: An end-of-century summary. Journal of Applied Phycology 11: 369-376*