

Glycyrrhiza glabra L., 1753 (Reglisse)

Identifiants : 15027/glygla

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

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Glycyrrhiza ;
- Nom complet : Glycyrrhiza glabra var. glabra ;

- Synonymes : Glycyrrhiza glabra L. var. glabra, Glycyrrhiza glabra L. subsp. glandulifera (Waldst. & Kit.) Ponert, Glycyrrhiza glabra L. var. glandulifera (Waldst. & Kit.) Regel & Herd, Glycyrrhiza glabra L. var. typica L., Glycyrrhiza glabra L. var. violacea (Boiss. & Noe) Boiss, Glycyrrhiza glandulifera Waldst. & Kit, Glycyrrhiza pallida Boiss. & Noe, Glycyrrhiza violacea Boiss. & Noe ;

- Synonymes français : réglisse glabre, bois sucré, racine douce, bois doux, régalisce ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : liquorice, licorice, licorice-root, Lakritze (de), Süßholz (de), liquirizia (it), alcaçuz (pt), pau-doce (pt,br), alcazuz (es), licórice (es), orozuz (es), regaliz (es), lakritsrot (sv) ;



- Note comestibilité : ****

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

Racine^{0(5(+),+x)} (extrait^{0(5(+),+x)} racines^{27(+x)} [crues⁵⁽⁺⁾ {de préférence^{(((dp*))} séchées⁵⁽⁺⁾} ou cuites^{(((dp*))} {bouillies^{27(+x)}}] : poudre⁵⁽⁺⁾ [assaisonnement^{(((dp*))} {aromatisant^{0(5(+),+x),27(+x)}} et édulcorant⁵⁽⁺⁾ {pour tisanes⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾ et morceaux/fragment {ou totalité^{(((dp*))} [masticatoire^{---0(---5(+),+x),27(+x)} ; assaisonnement^{(((dp*))} et/ou base^{(((dp*))} boissons^{0(+x)}/breuvages {dont^{(((dp*))} tisanes⁵⁽⁺⁾}] et feuille (feuilles^{27(+x)} [assaisonnement {ersatz/substitut^{(((dp*))}/succédané de safran^{(((27(+x))}} et base boissons/breuvages^{(((dp*))} {tisanes^{0(+x)} : ersatz/substitut/succédané de thé⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾}] comestibles^{0(+x)}.

Détails :

L'extrait de la racine^{(((0(5(+),+x))} (poudre⁵⁽⁺⁾) est utilisé pour aromatiser les aliments qui sont consommés^{(((0(---5(+),+x),(((5(+))} (bonbons, pâtisseries, glaces, boissons gazeuses, etc...⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾ et comme édulcorant pour tisanes ; après séchage⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾ (selon "PFAF") et/ou^{(((dp*))}, la racine douce^{(((0(+x))}, et délicate mais fibreuse⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾, est mâchée^{(((0(+x))} (mastication⁵⁽⁺⁾ : masticatoire^{27(+x)} {source de la réglisse^{(((0(+x))}}, excellent pour la dentition des enfants et aussi comme nettoyant dentaire⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾ et également⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾ utilisée pour parfumer les boissons^{(((0(+x))} et confiseries^{27(+x)} ou encore^{(((dp*))} pour faire une tisane (excellent désaltérant)⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾ ; la racine contient de la glycyrrhizine, une substance qui est cinquante fois plus sucrée que le saccharose⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾.

En Mongolie^{(((5(+),(((27(+x))}, les feuilles^{(((0(5(+),+x),27(+x))} sont utilisées pour le thé^{(((0(+x))} (substitut de thé⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾) et comme succédané de

safran^{{{{27(+x)}}}. Plante cultivée commercialement^{{{{27(+x)}}}.

L'extrait des racines est utilisé pour aromatiser les aliments consommés. La racine sucrée est mâchée. C'est la source de la réglisse. La racine est utilisée pour aromatiser les boissons. Les feuilles sont utilisées pour le thé

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

Original : Roots^{{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
9.2	886	212	6.3	0	0	49.8	0



(1*)ATTENTION : la plante contient de la glycyrrhizine, une saponine provoquant, entre autres, de l'hypertension, à plus ou moins fortes doses ; voir lien "PFAF" ("5"), pour plus d'informations.(1*)ATTENTION : la plante contient de la glycyrrhizine, une saponine provoquant^{{{{27(+x)}}}, entre autres^{{{{dp*}}}, de l'hypertension^{{{{27(+x)}}}, à plus ou moins fortes doses ; voir lien "PFAF" ("5"), pour plus d'informations^{{{{dp*}}}.

- Note médicinale : ****
- Usages médicaux : Remède naturel contre la bronchite : de 5 g à 15 g de racines séchées par jour, répartis en 3 fois dans la journée. Prendre après chaque repas sous forme de poudre, d'infusion ou de décoction (de 2 g ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Thomé O.W. (Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln, vol. 3: t. 439, 1885), via plantillustrations
Par Chaumeton, F.P., Flore médicale (vol. 6: t. 293, 1832), via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

Une grande partie de la réglisse vendue est un produit artificiel. La réglisse contient de la glycyrrhizine qui est 50 fois plus sucrée que le saccharose. C'est une plante alimentaire cultivée^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Much licorice sold is an artificial product. Licorice contains glycyrrhizin which is 50 times sweeter than sucrose. It is a cultivated food plant^{{{{0(+x)}}}.

- Distribution :

Il fait bien dans les climats chauds tempérés et subtropicaux. Il pousse bien dans les zones propices aux agrumes. Il a besoin d'un sol léger et profond. Il a besoin d'une position ensoleillée. Il peut tolérer la sécheresse. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 7-9^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It does well in warm temperate and subtropical climates. It grows well in areas suitable for citrus. It needs a deep light soil. It needs a sunny position. It can tolerate drought. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 7-9^{{{{0(+x)}}}.

◦ Localisation :

Afghanistan, Africa, Albania, Algeria, Armenia, Australia, Austria, Asia, Azerbaijan, Balkans, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, China, Crete, Cyprus, Czech Republic, Egypt, England, Europe, France, Georgia, Germany, Greece, Hungary, India, Indochina, Iran, Iraq, Israel, Italy, Jordan, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Laos, Lebanon, Libya, Macedonia, Maldives, Mediterranean, Moldova, Mongolia, Myanmar, North Africa, North America, Pakistan, Palestine, Portugal, Romania, Russia, SE Asia, Serbia, Slovakia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, Spain, Switzerland, Syria, Tajikistan, Tasmania, Turkey, Turkmenistan, USA, Uzbekistan, Vietnam, Yugoslavia^{{{(0(+x))}}}
(traduction automatique)

Original : Afghanistan, Africa, Albania, Algeria, Armenia, Australia, Austria, Asia, Azerbaijan, Balkans, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, China, Crete, Cyprus, Czech Republic, Egypt, England, Europe, France, Georgia, Germany, Greece, Hungary, India, Indochina, Iran, Iraq, Israel, Italy, Jordan, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Laos, Lebanon, Libya, Macedonia, Maldives, Mediterranean, Moldova, Mongolia, Myanmar, North Africa, North America, Pakistan, Palestine, Portugal, Romania, Russia, SE Asia, Serbia, Slovakia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, Spain, Switzerland, Syria, Tajikistan, Tasmania, Turkey, Turkmenistan, USA, Uzbekistan, Vietnam, Yugoslavia^{{{(0(+x))}}}.

◦ Notes :

Il existe environ 18 espèces de Glycyrrhiza. Il a des propriétés anticancéreuses. Il est également utile pour ses bienfaits anti-diabétiques^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique).

Original : There are about 18 Glycyrrhiza species. It has anticancer properties. It is also useful for its anti-diabetic benefits^{{{(0(+x))}}}.

• Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-30457> ;
- Jardin! L'encyclopédie : https://nature.jardin.free.fr/1103/nmauric_glycyrrhiza_glabra.html ;
- PASSEPORTSANTÉ.NET : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=reglisse_ps ;
- PASSEPORTSANTÉ.NET : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-remedes-naturels-contre-bronchite-p5> ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9glisse_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9glisse_(en_français)) ;
 - [https://en.wikipedia.org/wiki/Liquorice_\(source_en_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Liquorice_(source_en_anglais)) ;
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Lakritze_\(source_en_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Lakritze_(source_en_allemand)) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : <https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Glycyrrhiza+glabra> ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-7886 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=17820> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 148, par Louis Bubenicek) ;

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

Ali-Shtayeh, M. S., et al, 2008, Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study. J Ethnobiol Ethnomed. 4: 13 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 240 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 210 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 87 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 500 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 175 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants. Convent Garden Books. p 478 ; Brouk, B., 1975, Plants Consumed by Man. Academic Press, London. p 309 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 224 ; Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 1 (A-H) p 1104 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 128 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 644 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 105 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Gouldstone, S., 1983, Growing your own Food-bearing Plants in Australia. Macmillan p 190 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 331 ; Hemphill, I, 2002, Spice Notes. Macmillan. p 231 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 112 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 475 ; Ibanoglu, E. and Ibanoglu, S., 2000, Foaming behaviour of liquorice (Glycyrrhiza glabra) extract. Food Chemistry 70: 333-336 ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; Jackes, D. A., Edible Forest Gardens ; Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 22 ; Kargioglu, M. et al, 2010, Traditional Uses of Wild Plants in the Middle Aegean Region. Human Ecology 38:429-450 ; Kintzios, S. E.,

2006, *Terrestrial Plant-Derived Anticancer Agents and Plant Species Used in Anticancer research*. *Critical Reviews in Plant Sciences*. 25: pp 79-113 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 433, 1802 ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 102 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 122 ; Lyle, S., 2006, *Discovering fruit and nuts*. Land Links. p 231 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, *Wild Flowers of the World*. Ebury press. Plate 29 ; Mulherin, J., 1994, *Spices and natural flavourings*. Tiger Books, London. p 57 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 976 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; 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 29th April 2011] ; Smith, P.M., 1979, *Liquorice*, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 312 ; Sp. pl. 2:742. 1753 ; Tukan, S. K., et al, 1998, *The use of wild edible plants in the Jordanian diet*. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 49:225-235 ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 202 ; van Wyk, Be., & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 104