

Helianthus annuus L., 1753 (Tournesol)

Identifiants : 15705/helann

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 20/04/2024

- 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 : Helianthus ;

- Synonymes : *Helianthus annuus* subsp. *lenticularis* (Cockerell) Cockerell, *Helianthus annuus* var. *lenticularis* Cockerell, *Helianthus annuus* var. *macrocarpus* (DC.) Cockerell, *Helianthus lenticularis* Douglas ;

- Synonymes français : soleil, grand soleil, graines-à-perroquets, hélianthe annuel, hélianthe, soleil commun, soleil des jardins, fleur du ciel ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : sunflower , Sonnenblume (de), girasole (it), himawari (jp romaji), haebaragi (ko transcrit), girassol (pt), girasol (es), alizeti (sw), solros (sv) ;



- Note comestibilité : *****

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

Fruit (graines^{0(5(+),+x),27(+x)} [nourriture/aliment {pseudo-céréale^{0(5(+),+x)} : farine^{0(5(+),+x)} : beurre de tournesol, yaourt^{0(5(+),+x)}, pain^{0(5(+),+x)} et gâteaux^{0(5(+),+x)}} et base^{0(5(+),+x)}, feuille (coeur des tiges^{0(5(+),+x)} [masticatoire {substitut de^{0(5(+),+x)} chewing gum^{0(5(+),+x)}}}] et jeunes feuilles cuites^{0(5(+),+x)} (ex. : comme potherbe ? (qp*)) et fleur^{0(5(+),+x)} (jeunes bourgeons^{0(5(+),+x)} {réceptacles floraux^{0(5(+),+x)}} cuits {à la vapeur^{0(5(+),+x)} [nourriture/aliment^{0(5(+),+x)} {comme des artichauts^{0(5(+),+x)}} et pétioles^{0(5(+),+x)} cuits^{0(5(+),+x)} {bouillis^{0(5(+),+x)}} [nourriture/aliment^{0(5(+),+x)}]) comestibles^{0(5(+),+x),27(+x)}.

Détails :

Les graines^{0(5(+),+x),27(+x)}, comestibles^{27(+x)} et riches en acides gras^{0(5(+),+x)} (contenant entre quarante-quatre et soixante-douze pour cent d'acide linoléique - des cultivars avec plus de 50% d'huile ont d'ailleurs été développés en Russie)^{0(5(+),+x)}, sont sources d'une huile alimentaire^{0(5(+),+x)} semi-siccative (de semi-séchage ou à séchage semi-rapide), faible en cholestérol et de haute qualité (dite équivalente à l'huile d'olive)^{0(5(+),+x)}, utilisée^{0(5(+),+x)} dans les salades, margarines^{0(5(+),+x)}, ou pour la cuisson^{0(5(+),+x)} ; elles sont également consommées^{0(5(+),+x),27(+x)} cuites^{0(5(+),+x)} (grillées^{0(5(+),+x),27(+x)}) ou, parfois, crues^{0(5(+),+x),27(+x)}, leur délicieuse saveur évoquant la noisette (mais celles-ci sont délicates à extraire manuellement en raison de la petite taille de la graine^{0(5(+),+x)}) ; elles peuvent aussi être broyées en une poudre/farine^{0(5(+),+x)} transformée en beurre de tournesol ou utilisée pour la fabrication^{0(5(+),+x)} de lait végétal puis^{0(5(+),+x)} de yaourt (les graines germées sont dites plus adaptées^{0(5(+),+x)}) ou encore, mélangée avec des farines de céréales^{0(5(+),+x)}, pour faire du pain^{0(5(+),+x)} nutritif^{0(5(+),+x)} et des gâteaux ; elles sont également séchées^{0(5(+),+x)}, torréfiées^{0(5(+),+x)}, broyées et utilisées comme^{0(5(+),+x)} un substitut de café^{0(5(+),+x)} ou encore bouillies avec de l'eau pour faire^{0(5(+),+x)} un substitut de boisson^{0(5(+),+x)} chocolatée^{0(5(+),+x)}, souvent additionnée de sucre^{0(5(+),+x)}, ou

mixées dans de l'eau puis laissées à fermenter pour produire du yaourt (yahourt/yogurt/yaourt de graines) ou du fromage végétal.

Coeur des tiges utilisé comme chewing gum.

Jeunes feuilles consommées cuites localement (ex. : comme potherbe ? (qp*)). Les jeunes bourgeons de fleurs (réceptacles floraux) sont cuits à la vapeur et consommés comme les artichauts - leur saveur est assez douce et agréable, mais le travail est plutôt fastidieux. Les pétioles sont bouillis et mélangés avec d'autres produits alimentaires.

Une huile comestible est extraite des graines et utilisée pour la cuisson. Parfois, les graines sont consommées crues ou torréfiées. Les graines peuvent être moulues en un repas pour être utilisées dans le pain et les gâteaux. Ils sont également séchés, torréfiés et moulus et utilisés comme substitut du café. Les graines sont bouillies avec de l'eau et du miel pour faire une boisson. Les graines germées sont fermentées en yaourt ou fromage. Les jeunes boutons floraux sont cuits à la vapeur et servis comme des artichauts du globe.

Partie testée : graine (traduction automatique)

Original : Seed

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
5.4	2385	571	22.8	5	1.4	6.8	5.1



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

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



De gauche à droite :

Par Gottorfer Codex (1649-1659), via x

Par Millspaugh C.F. (Medicinal plants, vol. 1: t. 83, 1892), via x

- Autres infos : Une analyse nutritive de la graine est disponible : voir lien "PFAF" ("5"). Les rendements moyens varient de neuf cent à mille cinq cent soixante-quinze kilogrammes de graines par hectare, cependant des rendements de plus de trois mille trois cent soixante-quinze kilogrammes ont été rapportés.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

Une culture majeure pour les graines oléagineuses. Les graines contiennent 40% d'huile.

Original : A major crop for oil seed. The seeds contain 40% oil.

- Distribution :

Une plante tempérée. Il convient aux hautes terres des tropiques et peut supporter un léger gel. Il a besoin d'un sol bien drainé. Il préfère un sol riche. Il résiste à la sécheresse et au gel. Les tournesols poussent de l'équateur à 55 ° de latitude N. Ils ne conviennent pas aux tropiques humides. Ils ne supportent pas les sols très acides. Il peut pousser dans des endroits arides. Dans les jardins botaniques de Hobart. Au Népal, il pousse jusqu'à 600 m d'altitude. Il convient aux zones de rusticité 4-11. Au Yunnan.

Original : A temperate plant. It suits the highlands of the tropics and can stand a light frost. It needs a well drained soil. It prefers a rich soil. It is drought and frost resistant. Sunflowers grow from the equator to 55°N latitude. They do not suit the wet tropics. They cannot tolerate very acid soils. It can grow in arid places. In Hobart Botanical gardens. In Nepal it grows up to 600 m altitude. It suits hardiness zones 4-11. In Yunnan^{{{0(+x)}}}.

◦ **Localisation :**

Africa, Angola, Argentina, Asia, Australia, Bangladesh, Botswana, Britain, Bulgaria, Burkina Faso, Burundi, Cambodia, Cameroon, Canada, Caucasus, Central Africa, Central America, Chile, China, Congo DR, Costa Rica, Cuba, Dominican Republic, East Africa, Eritrea, Ethiopia, Europe, Fiji, Finland, France, Gambia, Georgia, Germany, Ghana, Guinea, Guinée, Guyana, Haiti, Hawaii, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Jamaica, Kazakhstan, Kenya, Macedonia, Malawi, Mauritania, Mediterranean, Mexico, Moldova, Mongolia, Morocco, Mozambique, Myanmar, Namibia, Nepal, New Zealand, Niger, Nigeria, North Africa, North America*, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Puerto Rico, Romania, Russia, Rwanda, Scandinavia, SE Asia, Senegal, Serbia, Seychelles, Sierra Leone, Slovenia, Somalia, South Africa, Southern Africa, South America, South Sudan, Spain, Sri Lanka, Sudan, Switzerland, Tajikistan, Tanzania, Tasmania, Thailand, Turkey, Uganda, Ukraine, Uruguay, USA*, West Africa, West Indies, Yugoslavia, Zambia, Zimbabwe^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Angola, Argentina, Asia, Australia, Bangladesh, Botswana, Britain, Bulgaria, Burkina Faso, Burundi, Cambodia, Cameroon, Canada, Caucasus, Central Africa, Central America, Chile, China, Congo DR, Costa Rica, Cuba, Dominican Republic, East Africa, Eritrea, Ethiopia, Europe, Fiji, Finland, France, Gambia, Georgia, Germany, Ghana, Guinea, Guinée, Guyana, Haiti, Hawaii, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Jamaica, Kazakhstan, Kenya, Macedonia, Malawi, Mauritania, Mediterranean, Mexico, Moldova, Mongolia, Morocco, Mozambique, Myanmar, Namibia, Nepal, New Zealand, Niger, Nigeria, North Africa, North America*, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Puerto Rico, Romania, Russia, Rwanda, Scandinavia, SE Asia, Senegal, Serbia, Seychelles, Sierra Leone, Slovenia, Somalia, South Africa, Southern Africa, South America, South Sudan, Spain, Sri Lanka, Sudan, Switzerland, Tajikistan, Tanzania, Tasmania, Thailand, Turkey, Uganda, Ukraine, Uruguay, USA*, West Africa, West Indies, Yugoslavia, Zambia, Zimbabwe^{{{0(+x)}}}.

◦ **Notes :**

Presque tous les Helianthus (70 espèces) en Amérique du Nord et du Sud sont comestibles. Elias, TS et Dykeman PA, 1990, Plantes sauvages comestibles. Un guide de terrain nord-américain. Sterling, New York p 156 ^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Almost all Helianthus (70 species) in N and S America are edible. Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, Edible Wild Plants. A North American Field guide. Sterling, New York p 156^{{{0(+x)}}}.

- **Nombre de graines au gramme :** 14/45 ;

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

- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75161> ;

- **Wikipedia :**

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Tournesol_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tournesol_(en_français)) ;

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

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-44475 ;

- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=27923> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27 Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 153, par Louis Bubenicek) ;

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

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 259 ; Anderson, E. F., 1993, Plants and people of the Golden Triangle. Dioscorides Press. p 212 ; Bernholt, H. et al, 2009, Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger. Agroforestry Systems 77:159-179 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 238 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 440 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 544 ; Borrell, O.W., 1989, An Annotated Checklist of the Flora of Kairiru Island, New Guinea. Marcellin College, Victoria Australia. p 63 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 252 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants. Convent Garden Books. p 504 ; Brouk, B., 1975, Plants Consumed by Man. Academic Press, London. p 223 ; Brown, D., 2002, The Royal

Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 232 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*, Vol. 4. Kew. ; 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 1150 ; Burnie, G.(Ed.), 2003, *Annuals and Bulbs. The Gardener's Handbooks*. Fog City Press. p 167 ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, *Wild Food in Australia*, Fontana. p 97, 162, 178 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 684 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 156 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 2. p 249 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 39 ; Fowler, D. G., 2007, *Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses*. Kew. p 12 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 353 ; French, B.R., 2010, *Food Plants of Solomon Islands. A Compendium*. Food Plants International Inc. p 336 ; Gouldstone, S., 1983, *Growing your own Food-bearing Plants in Australia*. Macmillan p 180 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 337 ; Heiser, C.B., 1979, *Sunflowers*, in Simmonds N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 36 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p18 ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, *Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia*. Plant Protection Society of Western Australia. p 98 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 734 ; Huxley, A. (Ed.), 1977, *The Encyclopedia of the Plant Kingdom*. Chartwell Books. p 155 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2. p 43 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 434, 1861 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 129 ; Loughmiller, C & L., 1985, *Texas Wildflowers. A Field Guide*. University of Texas, Austin. p 62 ; Low, T., 1992, *Bush Tucker. Australia's Wild Food Harvest*. Angus & Robertson. p 30 ; Lyle, S., 2006, *Discovering fruit and nuts*. Land Links. p 236 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 352 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 256 ; Menninger, E.A., 1977, *Edible Nuts of the World*. Horticultural Books. Florida p 102 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 257 ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 60 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 164 ; Peekel, P.G., 1984, (Translation E.E.Henty), *Flora of the Bismarck Archipelago for Naturalists*, Division of Botany, Lae, PNG. p 563 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 336 ; *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> ; Pursglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 68 ; 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 11th April 2011] ; Saunders, C.F., 1948, *Edible and Useful Wild Plants*. Dover. New York. p 49 ; Skinner, G. & Brown, C., 1981, *Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores*. Reed. p 50 ; Sp. pl. 2:904. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 161 ; 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 der Vossen, H.A.M. & Fagbayide, J.A., 2007. *Helianthus annuus L.* [Internet] Record from Protabase. van der Vossen, H.A.M. & Mkamilo, G.S. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. {{{ <https://database.prota.org/search.htm>}. Accessed 16 October 2009. ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 206 ; van Wyk, Be, & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 22 ; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 30 ; Wickens, G.E., 1995, *Edible Nuts*. FAO Non-wood forest products. FAO, Rome. p 18, 117 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 129 ; Zaldivar, M. E., et al, 2002, *Species Diversity of Edible Plants Grown in Homegardens of Chibehan Amerindians from Costa Rica*. Human Ecology, Vol. 30, No. 3, pp. 301-316