Helianthus annuus L., 1753 cv. 'Géant À Coeur Noir' (Tournesol)

Identifiants : 15706/helann1

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 10/05/2024

- ***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 ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Sunflower , Aditya-bhaktichettu, Bunga matahari, Chhouk rath, Flor del sol, Girasol guacho, Gulberoj, Intipangara, Intitica, Maravilla, Mirasol, Nanala, Navadna soncÌŒnica, Negya, Surajamakha, Surjomukhi bij, Suryakanti, Suryamykhi, Suryaphul, Tournesol, Xiang ri kui ;***

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

  Fruit (graines0(+$^{5(+),+x),27(+x)}$ [nourriture/aliment {pseudo-céréale$^{\{\{\{(dp*)}$, farine$^{0(5(+),+x)}$: beurre de tournesol, yaourt$^{\{\{\{5(+)}$, pain$^{0(5(+),+x)}$ et gâteaux$^{0(+x)}$} et base$^{\{\{\{(dp*)}$, feuille (coeur des tiges$^{\{\{\{27(+x)}$ [masticatoire {substitut de$^{\{\{\{(dp*)}$ chewing gum$^{\{\{\{27(+x)}$}]) et jeunes feuilles cuites$^{\{\{\{27(+x)}$ (ex. : comme potherbe ? (qp*))) et fleur$^{5(+)}$ (jeunes bourgeons$^{\{\{\{5(+)}$ {réceptacles floraux$^{\{\{\{27(+x)}$} cuits {à la vapeur}$^{\{\{\{5(+)}$ [nourriture/aliment$^{\{\{\{(dp*)}$ {comme des artichauts$^{\{\{\{5(+),\{\{\{27(+x)}$}] et pétioles$^{5(+)}$ cuits$^{(dp*)}$ {bouillis$^{5(+)}$} [nourriture/aliment$^{\{\{\{(dp*)}$]) comestibles$^{0(5(+),+x),27(+x)}$.

  Détails :

  Les graines$^{0(5(+),+x),27(+x)}$, comestibles$^{27(+x)}$ et riches en acides gras$^{\{\{\{5(+)}$ (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)$^{\{\{\{5(+)}$, sont sources d'une huile alimentaire$^{\{\{\{\sim\sim0(5(+),+x),\{\{\{\sim\sim27(+x)}$ semi-siccative (de semi-séchage ou à séchage semi-rapide), faible en cholestérol et de haute qualité (dite équivalente à l'huile d'olive)$^{\{\{\{5(+)}$, utilisée$^{0(5(+),+x)}$ dans les salades, margarines$^{\{\{\{5(+)}$, ou pour la cuisson$^{\{\{\{0(5(+),+x)}$; elles sont également consommées$^{\{\{\{0(+x),27(+x)}$ cuites$^{5(+)}$ (grillées$^{0(+x),27(+x)}$) ou, parfois, crues$^{\{\{\{0(+x),5(+)}$, leur délicieuse saveur évoquant la noisette (mais celles-ci sont délicates à extraire manuellement en raison de la petite taille de la graine$^{\{\{\{\sim\sim0(+)}$) ; elles peuvent aussi être broyées en une poudre/farine$^{\{\{\{0(5(+),+x)}$ transformée en beurre de tournesol ou utilisée pour la fabrication$^{\{\{\{\sim\sim5(+)}$ de lait végétal puisµ{{{(dp*) de yaourt (les graines germées sont dites plus adaptées$^{\{\{\{\sim\sim5(+)}$) ou encore, mélangée avec des farines de céréales$^{\{\{\{5(+)}$, pour faire du pain$^{\{\{\{0(5(+),+x)}$ nutritif$^{5(+)}$ et des gâteaux ; elles sont également séchées$^{\{\{\{0(+x)}$, torréfiées$^{0(5(+),+x)}$, broyées et utilisées comme$^{\{\{\{0(+x)}$ un substitut de café$^{\{\{\{0(5(+),+x)}$ ou encore bouillies avec de l'eau pour faire$^{\{\{\{0(+x)}$ un substitut de boisson$^{0(5(+),+x)}$ chocolatée$^{5(+)}$, souvent additionnée de sucre$^{\{\{\{(dp*)}$, ou mixées dans de l'eau$^{\{\{\{5(+)}$ puis laissées à fermenter$^{0(+x),\{\{\{5(+)}$ pour produire du yaourt$^{0(+x),\{\{\{5(+)}$ (yahourt/yogurt/yaourt de graines$^{\{\{\{5(+)}$) ou du fromage$^{\{\{\{0(+x)}$ végétal$^{(dp*)}$.

  Coeur des tiges utilisé comme chewing gum.

Jeunes feuilles consommées cuites localement{{{27(+x) (ex. : comme potherbe ? (qp)). Les jeunes bourgeons de fleurs{{{5(+) (réceptacles floraux{{{27(+x)) sont cuits à la vapeur et{{{5(+) consommés comme les artichaut{{{5(+),{{{27(+x) - leur saveur est assez douce et agréable, mais le travail est plutôt fastidieux{{{5(+). Les pétioles sont bouillis et mélangés avec d'autres produits alimentaires{{{5(+).*

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{{{0(+x) (traduction automatique)
Original : Seed{{{0(+x)

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)):*

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :