

Medicago sativa L., 1753 (Luzerne)

Identifiants : 20055/medsat

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 19/04/2024

- 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 : Medicago ;

- Synonymes : *Medicago agropyretorum* Vassilcz, *Medicago asiatica* Sinskaya, *Medicago mesopotamica* Vassilcz, *Medicago praesativa* Sinskaya, *Medicago rivularis* Vassilcz, *Medicago sogdiana* Vassilcz, *Medicago transoxana* Vassilcz ;

- Synonymes français : luzerne cultivée, grand trèfle (grand-trèfle), foin de Bourgogne, luzerne en pelote (la luzerne en pelote = erreur ? (qp*)) [subsp. *glomerata*], luzerne en forme de pelote (luzerne en forme de pelote = erreur ? (qp*)) [subsp. *glomerata*], luzerne [subsp. *sativa*], luzerne bigarrée [nothosubsp. *varia*], luzerne de Suède [subsp. *falcata*], luzerne intermédiaire [nothosubsp. *varia*], luzerne jaune [subsp. *falcata*], foin de Bourgogne ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : alfalfa, luzerne (lucern), alfalfa [subsp. *sativa*], bastard medic [nothosubsp. *varia*], blue alfalfa [subsp. *caerulea*], glandular alfalfa [subsp. *glomerata*], luzerne [subsp. *sativa*], sand luzerne [nothosubsp. *varia*], sickle alfalfa [subsp. *falcata*], sickle medic [subsp. *falcata*], sickle medick [subsp. *falcata*], variegated alfalfa [nothosubsp. *varia*], variegated luzerne [nothosubsp. *varia*], violet-flower luzerne [subsp. *sativa*], yellow alfalfa [subsp. *falcata*], yellow luzerne [subsp. *falcata*], yellow-flower alfalfa [subsp. *falcata*], berseem, purple medic, alfal ver (cat), mèliga (cat), Alfalfa (de), saat Luzerne (de), echte Luzerne (de), Bastardluzerne [nothosubsp. *varia*] (de), blaue Luzerne [Medicago *sativa* subsp. *sativa*] (de), Luzerne (de), Luzerne [subsp. *sativa*] (de), Sandluzerne [nothosubsp. *varia*] (de), Schneckenklee (de), stengelklee (de), Sichelklee [subsp. *falcata*] (de), Sichelklee [subsp. *falcata*] (de), mielga (es), alfalfa (es), alfalfa amarilla [subsp. *falcata*] (es), alfalfa de las arenas [nothosubsp. *varia*] (es), alfalfa híbrida [nothosubsp. *varia*] (es), alfalfa sueca [subsp. *falcata*] (es), mielga [subsp. *sativa*] (es), erba-medica erba-Spagna (it), medica (it), erba medica (it), Luzerne (nl), Fransche Klaver (nl), burseem (ar), jatt (ar), ye mu xu [subsp. *falcata*] (cn transcrit), za jiao mu xu [nothosubsp. *varia*] (cn transcrit), zi mu xu [subsp. *sativa*] (cn transcrit), murasaki-umagoyashi [subsp. *sativa*] (jp romaji), jajukgaejari (ko transcrit), luzerna [subsp. *sativa*] (pt), luzerna-de-sequeiro [subsp. *falcata*] (pt), alfafa-de-provença [subsp. *falcata*] (pt,br), alfafa-falciforme [subsp. *falcata*] (pt,br), luzerna-bastarda [nothosubsp. *varia*] (pt,br), blålusern [subsp. *sativa*] (sv), gul-lusern [subsp. *falcata*] (sv), guedhob (Afrique de l'Est), tikfist (Afrique de l'Est) ;



- Note comestibilité : ****

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

Feuille (jeunes pousses ; crues (aromatisantes)1 ou cuites1)μ, fleur1 (fraîches (décoratives (crues/cuites)1) ou séchées (tisanes1, farine1)) et graines (farine1, germes1) comestibles.(1*)

Détails :

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : graines, germes, feuilles, légume^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} :

-les graines sont souvent mises à germer et les jeunes pousses consommées crues^{{{0(+x)}}} ;

-jeunes feuilles^{{{0(+x),27(+x)}}} consommées^{0(+x),27(+x)} cuites^{0(+x)} comme légume^{{{27(+x)}}} (ex. : potherbe^{{{(dp*)}}}), en Chine^{{{27(+x)}}} ; elles sont souvent légèrement cuites (blanchies) et ajoutées aux plats de viande ;

-graines^{0(+x),27(+x)} broyées^{0(+x)} utilisées^{27(+x)} en farine^{{{0(+x),{{27(+x)}}} pour le pain^{{{0(+x)}}} ;

-les feuilles et les fleurs séchées et en poudre peuvent être utilisées comme tisane^{{{0(+x)}}}.(1*)

Les graines sont souvent germées et les jeunes pousses sont consommées crues. Les jeunes feuilles sont consommées cuites. Ils sont souvent légèrement cuits et ajoutés aux plats de viande et aux soupes. Les graines peuvent être moulues en farine pour le pain. Les feuilles et fleurs séchées et en poudre peuvent être utilisées comme thé

Partie testée : graines germées crues^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : Seeds sprouted raw^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
91.2	122	29	4.0	155	8.2	1.0	0.9



(1*)ATTENTION : la plante contient des substances du même type que la saponine, voir lien "pfaf" ("5") et/ou fiche toxine, pour plus d'informations ; manger de grandes quantités de feuilles peut provoquer la destruction/dégradation des globules rouges ; les germes de luzerne (et surtout les graines) contiennent de la canavanine ; des rapports récents suggèrent que l'ingestion de cette substance peut entraîner la réapparition du lupus érythémateux disséminé (une maladie ulcéreuse de la peau) chez les patients dont la maladie était devenue dormante ; la FDA recommande les enfants, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli d'éviter de consommer des germes de luzerne à cause de la contamination bactérienne ; éviter pendant la grossesse et l'allaitement , éviter chez les personnes atteintes d'un cancer sensible aux hormones, éviter chez les personnes atteintes de la goutte (en raison de purines) ; possible antagonisme de l'effet anticoagulant de la warfarine (en raison de la vitamine K) et interference avec l'effet immunosuppresseur des corticoïdes.(1*)ATTENTION : la plante contient des substances du même type que la saponine^{{{(5+)}}}, voir lien "pfaf" ("5") et/ou fiche toxine, pour plus d'informations^{{{(rp*)}}} ; manger de grandes quantités de feuilles peut provoquer la destruction/dégradation des globules rouges ; les germes de luzerne (et surtout les graines) contiennent de la canavanine ; des rapports récents suggèrent que l'ingestion de cette substance peut entraîner la réapparition du lupus érythémateux disséminé (une maladie ulcéreuse de la peau) chez les patients dont la maladie était devenue dormante ; la FDA recommande les enfants, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli d'éviter de consommer des germes de luzerne à cause de la contamination bactérienne ; éviter pendant la grossesse et l'allaitement , éviter chez les personnes atteintes d'un cancer sensible aux hormones, éviter chez les personnes atteintes de la goutte (en raison de purines) ; possible antagonisme de l'effet anticoagulant de la warfarine (en raison de la vitamine K) et interference avec l'effet immunosuppresseur des corticoïdes^{{{(5+)}}}.

• Note médicinale : ***

• 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. 434 ; 1885), via plantillustrations.org

Par Sowerby J.E. (*English Botany, or Coloured Figures of British Plants*, 3th ed., vol. 3: t. 334 ; 1864), via plantillustrations.org

Par Oeder G.C. (*Flora Danica*, Hft 38, t. 2244 ; 1761-1883), via plantillustrations.org

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement. Il y a environ 32 millions d'hectares cultivés dans le monde^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. There are about 32 million hectares grown world wide^{{{{0(+x)}}}}.

- **Distribution :**

Il poussera dans les climats chauds et tempérés. En Afrique de l'Ouest, il pousse le long de la frontière nord du Sahara. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 4-8. *Herbier de Tasmanie*^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It will grow in warm and temperate climates. In West Africa it grows along the northern border of the Sahara. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 4-8. *Tasmania Herbarium*^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Afghanistan, Afrique, Alaska, Albanie, Algérie, Andes, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Balkans, Belgique, Bolivie, Bosnie, Botswana, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Îles Canaries, Caraïbes, Afrique centrale, Amérique centrale, Tchad, Chili, Chine, Colombie, Costa Rica, Chypre, République tchèque, Danemark, Djibouti, République dominicaine, Afrique de l'Est, Île de Pâques, Égypte, Éthiopie, Europe, Falklands, Fidji, Finlande, France, Allemagne, Grèce, Guatemala, Haïti, Hawaï, Himalaya, Hongrie, Inde, Indochine, Iran, Irak, Irlande, Israël, Italie, Japon, Jordanie, Kazakhstan, Kenya, Corée, Kirghizistan, Liban, Libye, Liechtenstein, Luxembourg, Macédoine, Mali, Maurice, Méditerranée, Mexique, Moldavie, Mongolie, Maroc, Mozambique, Népal, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Niger, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Norvège, Inde du Nord-Ouest, Oman, Pacifique, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Pologne, Portugal, Qatar, Roumanie, Russie, Arabie Saoudite, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Suède, Suisse, Syrie, Taiwan, Tanzanie, Tasmanie, Tunisie, Turquie, Uruguay, USA, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles, Yémen, Zambie, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Alaska, Albania, Algeria, Andes, Argentina, Asia, Australia, Austria, Balkans, Belgium, Bolivia, Bosnia, Botswana, Brazil, Britain, Bulgaria, Canada, Canary Islands, Caribbean, Central Africa, Central America, Chad, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Cyprus, Czech Republic, Denmark, Djibouti, Dominican Republic, East Africa, Easter Island, Egypt, Ethiopia, Europe, Falklands, Fiji, Finland, France, Germany, Greece, Guatemala, Haiti, Hawaii, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Iran, Iraq, Ireland, Israel, Italy, Japan, Jordan, Kazakhstan, Kenya, Korea, Kyrgyzstan, Lebanon, Libya, Liechtenstein, Luxembourg, Macedonia, Mali, Mauritius, Mediterranean, Mexico, Moldova, Mongolia, Morocco, Mozambique, Nepal, Netherlands, New Zealand, Niger, North Africa, North America, Norway, NW India, Oman, Pacific, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Peru, Poland, Portugal, Qatar, Romania, Russia, Saudi Arabia, Scandinavia, SE Asia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Sweden, Switzerland, Syria, Taiwan, Tanzania, Tasmania, Tunisia, Turkey, Uruguay, USA, Vietnam, West Africa, West Indies, Yemen, Zambia, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Notes :

Il existe environ 55 espèces de *Medicago*^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 55 *Medicago* species^{{{{0(+x)}}}}.

- Arôme et/ou texture : petit pois1 ;

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-41470> ;
- PASSEPORTSANTÉ.NET : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=luzerne_nu ;
- PASSEPORTSANTÉ.NET - Produits de santé naturels : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=luzerne_ps ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Medicago_sativa ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-8536 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=23676> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 64 et 65, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 190, par Louis Bubenicek) ;

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

Al-Qura'n, S. A., 2010, *Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants in Jordan*. Libyan Agriculture Research Center Journal International 1(4):231-243 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 359 ; Battacharyya, A., 1991, *Ethnobotanical Observations in the Ladakh Region of Northern Jammu and Kashmir State, India*. Economic Botany, Vol. 45, No. 3, pp. 305-308 ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database." <https://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb>. (ACEDB version 4.0 - data version July 1994) ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 97 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 681 ; Bremness, L., 1994, *Herbs. Collins Eyewitness Handbooks*. Harper Collins. p 188 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 664 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*, Vol. 5. Kew. ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 82 ; Cormack, R. G. H., 1967, *Wild Flowers of Alberta*. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 179 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 881 ; Curtis, W.M., 1956, *The Students Flora of Tasmania Vol 1* p 149 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 84 ; Esperanca, M. J., 1988, *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 28 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 108 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 407 ; 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 154 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 477 ; Hyde-Wyatt, B.H. & Morris D.I., 1975, *Tasmanian Weed Handbook*. Dept of Ag Tasmania. p 105 ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 89 ; Kang, Y., et al, 2012, *Wild food plants and wild edible fungi in two valleys on the Qinling Mountains (Shaanxi, central China)* Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine; 9:26 ; 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 1716 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 171 ; Larkcom, J., 1991, *Oriental Vegetables*, John Murray, London, p 51 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 160 ; Lesins, K., 1979, *Alfalfa, luzerne, in Simmonds N.W.,(ed), Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 165 ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 75 (Drawing) ; Low, T., 1992, *Bush Tucker. Australia's Wild Food Harvest*. Angus & Robertson. p 101 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 259 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 48, 199 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 440 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 981 ; 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) ; 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] ; Sp. pl. 2:778. 1753 ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 31 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 57 ; 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 243 ; Verdcourt, B., 1979, *Manual of New Guinea Legumes. Botany Bulletin No 11, Division of Botany, Lae, Papua New Guinea*. p 565