

Amaranthus caudatus L., 1753 viridis (Amaranthe caudée)

Identifiants : 2027/amacau1

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/04/2024

• **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Genre : Amaranthus ;

- **Synonymes :** *Amaranthus caudatus* subsp. *mantegazzianus* (Pass.) ined, *Amaranthus caudatus* subsp. *saueri* V. Jehlik, *Amaranthus caudatus* var. *albiflorus* Moq, *Amaranthus caudatus* var. *alopecurus* Moq, *Amaranthus dussii* Sprenger, *Amaranthus edulis* Speg, *Amaranthus leucocarpus* S. Watson, *Amaranthus mantegazzianus* Pass ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Grain Amaranth , Alayyafoo, Anantmul, Bayam selaseh, Bayam, Biteku teku, Bonoongue, Bowa, Chalwai, Chapata, Dankhar, Den duoi-ngan, Eyasu, Gegebsa, Gimboa, Inca wheat, Kattucheera, Kedar chua, Keikera, Kempukeere soppu, Kiwicha, Kyet-mauk, Latte sag, Libondwe, Lishalisho, Love-lies-bleeding, Massaagu, Mboamanga, Moricha sak, Palengsag, Pendant amaranth, Prince-of-Wales Feather, Quinoa de castilla, Qunembi, Ram dana, Raso, Repati ĀjĀir, Siru kiray, Tassel Flower, Thandu keerai, Thota kura, Tianximi, Wei sui xian, Ximi, Yani ;



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

Feuille (jeunes et/ou tendres, dont pousses et tiges ; crues¹ ou cuites^{1,32}), fleur¹ (jeunes inflorescences³² (dont bourgeons) ; cuites¹) et graines (séchées [nourriture/aliment : pseudo-céréale^{2(dp)}] : crues¹ ou cuites (rôties)¹ ; dont germes¹) comestibles.(1μ*)

Détails :

Jeunes et/ou tendres feuilles et pousses utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{(((dp*))}).

Les feuilles et les jeunes plants sont consommés cuits. Ils sont également utilisés dans les sautés et ajoutés aux soupes. Les graines sont moulues en farine et utilisées pour faire du pain. ATTENTION: Cette plante peut accumuler des nitrates si elle est cultivée avec des engrais inorganiques riches en azote et ceux-ci sont toxiques

Partie testée : graines^{(((0+*))} (traduction automatique)

Original : Seeds^{(((0+*))}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
	0	0	13	0	0	0	0



néant, inconnus ou indéterminés.(1*)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.1

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température80) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.1

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser^(dp), plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire^{(5}.

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

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

dont classification :