

Amaranthus cruentus L. , 1759 cv. 'Alegria' (Amaranthe étalée)

Identifiants : 2031/amacru1

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 30/04/2024

- 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 hybridus subsp. cruentus (L.) Thell, Amaranthus paniculatus L, et quelques autres ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Purple amaranth, Red amaranth , Adjogodo, Alayyafu, Alefo, Ama, Bathu, Bee kumpeeyu, Bionuda, Biteku tekku, Bitembele, Boroboro, Chaulai, Chekoi, Dodo, Dodo, Efan, Efo tete, Fotete, Grain amaranth, Grins, Hancai, Han ts'oi, Hondi, Inca wheat, Inene, Ka-bonthila, Kitembele, Lalchulai, Lengalenga, Madze, Mangara kunge, Marsa, Mbembo, Mitembele, Moca, Monzonda, Muotsu, Ngwengu, Nut keera, Omujuiga, Phatakshii, Rajira, Rana-tampala, Red shank, Seul, Sobue, Swie, Tete, Tetefufu, Tete nla, Thepe, Trator, Tseque, Tubua ;



- 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} [nourriture/aliment : légume^{~~~~~1,2(dp*)}, salade^{~~~~~1}]), 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 :

Graines utilisées pour colorer en rose le pain^{{{{27(+x)}}}. Feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{{{{dp*}}}}).

Les feuilles et les jeunes plants sont consommés cuits. Ils sont également séchés et stockés. Les graines sont moulues en farine et utilisées pour faire du pain. Les graines sont éclatées et utilisées pour préparer des bonbons. ATTENTION: Cette plante peut accumuler des nitrates si elle est cultivée avec des engrais inorganiques riches en azote et ceux-ci sont toxiques. Les feuilles ne peuvent être stockées que pendant 2 à 4 jours

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

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

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (μg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
84	176	42	4.6	0	64	8.9	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^{15}.*

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

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :