Amaranthus tricolor L., 1753 cv. 'Kahulu' (Amaranthe tricolore)

Identifiants : 2076/amatri2

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 28/04/2024

- ***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 amboinicus Buch.-Ham ex Wall, Amaranthus bicolor Nocca ex Willd, Amaranthus cuspidatus Vis, Amaranthus flexuosus Moq, Amaranthus gangeticus L, Amaranthus gangeticus var. angustior Bailey, Amaranthus inamoenus Willd, Amaranthus incomptus Willd, Amaranthus japonicus Houtt. ex Willd, Amaranthus lanceolatus Roxb, Amaranthus lancifolius Roxb, Amaranthus mangostanus Linnaeus, Amaranthus melancholius L, Amaranthus oleraceus Roxb, Amaranthus polygamus L, Amaranthus rotundifolius Moq, Amaranthus salicifolius H. J. Veitch, Amaranthus tricolor var. gangeticus (L.) Fiori, Amaranthus tricolor var. mangostanus (L.) Aellen, Amaranthus tricolor var. melancholicus (L) Lam, Amaranthus tricolor var. tristis (Willd.) Mehrotra, Aswal & Bisht, Amaranthus tricolor var. tristis (L.) Thell, Amaranthus tristis L, Amaranthus tristis var. leptostachys Moq, Blitum gangeticum Moench, Blitum melancholicum Moench, Glomeraria bicolor Cav. ex Moq, Glomeraria tricolor (L.) Cav, ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Chinese amaranth, Red amaranth , Anana, Anantarika, Anga-sag, Arai keerai, Ariki sira, Badi chaulai, Barichulai, Bathua, Bayam kadong, Bayam, Bayam, Bilikeere soppu, Bireum, Chantili, Chaulai sag, Chauraiya, Chengkruu, Danta shak, Dantu, Datha, Den canh, Dengo, Dengua-sag, Dengua, Den tia, Driti-damudamu, Een choy, Espinaca, Gotala matala, Gurane, Han ts'oi, Harawi, Hijau, Hinn-choy, Hin-nu-nwe, Hiyuna, Jenso ara, Josephâ's coat, Kayyatota kura, Kpedekpede, Kupei keeray, Kutilis, Lal note, Lal shak, Lal-sag, Lalsak, Lalru, Latte, Marsa, Marshi, Mathla, Moea, Notay sag, Notiya sag, Pak hom, Pak khom, Pirum, Ran math, Ranga sak, Rau den tia do, Ronga moricha, Sad amaranth, Salad amaranth, Sanse Xian, Tampala, Thandankeerai, Tota kura, Tribarvni Å¡Ä•ir, Yubua, Urai-pula, Xian Cai, Zepina ;***

- ***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 ; crues[1] ou cuites[1,32] [nourriture/aliment : légume[~~~~1,2(dp*)], salade[~~~~1]]), fleur[1] (jeunes inflorescences[32] (dont bourgeons) ; cuites[1]) et graines (séchées : crues[1] ou cuites (rôties)[1] ; dont germes[1]) comestibles(1*)

  Détails :

  Jeunes et/ou tendres feuilles, pousses et tiges utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe[{{{(dp*)(1,32)}}]])

  Les jeunes feuilles et tiges sont cuites et consommées comme légume

  ***Partie testée : tiges[{{{0(+x) (traduction automatique)]]]

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