

Ophioglossum reticulatum L., 1753

Identifiants : 22241/ophret

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 12/05/2024

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Pteridophyta ;
- Classe : Psilotopsida ;
- Ordre : Ophioglossales ;
- Famille : Ophioglossaceae ;
- Genre : Ophioglossum ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** adder's tongue fern , Apatia, Bilai gangse, Chukut sadaun, Chukut siraru, Ek patiya, Ektir, Gabachak, Isangutshane, Isankuntshane, Isa nki ntana, Jibha, Jibre sag, Jukut siraru, Lai gangse, Nakkuneeti, Runs, Ruus, Suga, Yimuyidun ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** zone 10-12 ;



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

Les jeunes frondes sont généralement consommées en salade ou comme légume ; une saveur douce ; les feuilles doivent être blanchies uniquement ; bouillies trop longtemps, elles se transforment en slime (pâte gluante et visqueuse)¹⁽⁵⁺⁾. Les frondes sont cuites comme légume. Ils sont également utilisés dans les salades. Les feuilles ne doivent être cuites que très légèrement pour éviter qu'elles ne deviennent visqueuses. Les plantes récoltées peuvent être stockées pendant 5 à 6 jours. Ils sont également cuits dans des plats sautés et ajoutés aux soupes



ATTENTION : bien que nous n'ayons trouvé aucun rapport de toxicité pour cette espèce, un certain nombre de fougères contiennent des carcinogènes, donc une certaine prudence est recommandée ; de nombreuses fougères contiennent également de la thiaminase, une enzyme qui prive le corps de son complexe de vitamine B ; en petites quantités, cette enzyme ne nuira pas aux personnes ayant une alimentation adéquate et riche en vitamine B, bien que de grandes quantités puissent causer de graves problèmes de santé. L'enzyme est détruite par la chaleur ou par un séchage complet, ainsi la cuisson de la plante éliminera la thiaminase. **ATTENTION :** bien que nous n'ayons trouvé aucun rapport de toxicité pour cette espèce, un certain nombre de fougères contiennent des carcinogènes, donc une certaine prudence est recommandée ; de nombreuses fougères contiennent également de la thiaminase, une enzyme qui prive le corps de son complexe de vitamine B ; en petites quantités, cette enzyme ne nuira pas aux personnes ayant une alimentation adéquate et riche en vitamine B, bien que de grandes quantités puissent causer de graves problèmes de santé. L'enzyme est détruite par la chaleur ou par un séchage complet, ainsi la cuisson de la plante éliminera la thiaminase¹⁽⁵⁺⁾.

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

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume populaire localement^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a locally popular vegetable^{{{{0(+x)}}}}.

- **Distribution :**

Une plante tropicale. Il pousse parmi l'herbe dans la forêt ouverte. Au Népal, il pousse jusqu'à 1400 m d'altitude. En Afrique de l'Ouest à 1 500 m d'altitude. En Argentine, il passe du niveau de la mer à 1 600 m d'altitude. Il pousse dans des endroits humides et ombragés. Il pousse dans les sols sableux et dans les endroits humides de saison^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : A tropical plant. It grows amongst grass in open forest. In Nepal it grows up to 1400 m altitude. In West Africa to 1,500 m altitude. In Argentina it grows from sea level to 1,600 m above sea level. It grows in moist, shady places. It grows in sandy soils and in seasonally wet places^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Afrique, Samoa américaines, Argentine, Asie, Australie, Brésil, Burkina Faso, Cameroun, Afrique centrale, Amérique centrale, Chine, Congo, Afrique de l'Est, Guinée équatoriale, Eswatini, Haïti, Himalaya, Inde, île Lord Howe, Madagascar, Malawi, Malaisie, Maurice, Micronésie, Mozambique, Népal, Inde du nord-est, Pacifique, Palau, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Paraguay, Asie du Sud-Est, Sierra Leone, Îles Salomon, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Swaziland, Tanzanie, Tibet, Uruguay, Afrique de l'Ouest, Zambie, Zimbabwe, Zululand^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Africa, American Samoa, Argentina, Asia, Australia, Brazil, Burkina Faso, Cameroon, Central Africa, Central America, China, Congo, East Africa, Equatorial-Guinea, Eswatini, Haiti, Himalayas, India, Lord Howe Island, Madagascar, Malawi, Malaysia, Mauritius, Micronesia, Mozambique, Nepal, Northeastern India, Pacific, Palau, Papua New Guinea, PNG, Paraguay, SE Asia, Sierra Leone, Solomon Islands, South Africa, Southern Africa, South America, Swaziland, Tanzania, Tibet, Uruguay, West Africa, Zambia, Zimbabwe, Zululand^{{{{0(+x)}}}}.

- **Notes :**

Il existe environ 30 espèces d'Ophioglossum. Ils poussent dans les régions tropicales et tempérées. C'est un légume nutritif^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 30 Ophioglossum species. They grow in both tropical and temperate regions. It is a nutritious vegetable^{{{{0(+x)}}}}.

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

dont classification :

- ~~The Plant List (français) de FOOD PLANTS INTERNATIONAL~~ [26602166](#) ;

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 409 ; Borrell, O.W., 1989, An Annotated Checklist of the Flora of Kairiru Island, New Guinea. Marcellin College, Victoria Australia. p 6 ; Burkill, H. M., 1985, The useful plants of west tropical Africa, Vol. 4. Kew. ; Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1610 ; Chaffey, C.H., 1999, Australian Ferns. Growing them successfully. Kangaroo Press. p 11, 189, 204 ; Chin, W.Y., 1998, Ferns in the Tropics. Kangaroo. p 146 ; Dangol, D. R. et al, 2017, Wild Edible Plants in Nepal. Proceedings of 2nd National Workshop on CUAOGR, 2017. ; Dobriyal, M. J. R. & Dobriyal, R., 2014, Non Wood Forest Produce an Option for Ethnic Food and Nutritional Security in India. Int. J. of Usuf. Mngt. 15(1):17-37 ; Dutta, U., 2012, Wild Vegetables collected by the local communities from the Churang reserve of BTDA, Assam. International Journal of Science and Advanced Technology. Vol. 2(4) p 122 ; Elliot, W.R., & Jones, D.L., 1997, Encyclopedia of Australian Plants suitable for cultivation. Vol 7. Lothian. p 106 ; Flora of Australia Volume 49, Oceanic Islands 1, Australian Government Publishing Service, Canberra. (1994) p 552 ; Flora of Solomon Islands ; Fox, F. W. & Young, M. E. N., 1982, Food from the Veld. Delta Books. p 227 ; Gallagher, D. E., 2010, Farming beyond the escarpment: Society, Environment, and Mobility in Precolonial Southeastern Burkina Faso. PhD University of Michigan. ; Grubben, G. J.

H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 404 ; HELY- HUTCHINSON, ; Heyne, K., 1927, p 95 ; Joshi, N., et al, 2007, *Traditional neglected vegetables of Nepal: Their sustainable utilization for meeting human needs*. Tropentag 2007. Conference on International Agricultural Research for Development. ; Ju, Y., et al, 2013, *Eating from the wild: diversity of wild edible plants used by Tibetans in Shangri-la region, Yunnan, China*, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 9:28 ; Long, C., 2005, *Swaziland's Flora - siSwati names and Uses* <http://www.sntc.org.sz/flora/> ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 338 ; Maroyi, A., 2014, *Not just minor wild edible forest products: consumption of pteridophytes in sub-Saharan Africa*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 10:78 ; Narayanan Ratheesh, M. K. et al, 2011, *Wild edible plants used by the Kattunaikka, Paniya and Kuruma tribes of Wayanad District, Kerala, India*. *Journal of Medicinal Plants Research* Vol. 5(15), pp. 3520-3529 ; Ochse, J. J. et al, 1931, *Vegetables of the Dutch East Indies*. Asher reprint. p 545 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 25 ; Patiri, B. & Borah, A., 2007, *Wild Edible Plants of Assam*. Geethaki Publishers. p 164 ; Peekel, P.G., 1984, (Translation E.E.Henty), *Flora of the Bismarck Archipelago for Naturalists*, Division of Botany, Lae, PNG. p 30, 29 ; Piggott, A. G. 1988, *Ferns of Malaysia in Colour*. Tropical press, Malaysia. p 28 ; Sakar, A. & Das, A. P., 2018, *The traditional knowledge on edible wild leafy vegetables of Rabha Tribe in Duars of North Bengal: a potential reinforcement to food security*. *Pleione* 12(2): 275 - 281. 2018. ; Sarma, H., et al, 2010, *Updated Estimates of Wild Edible and Threatened Plants of Assam: A Meta-analysis*. *International Journal of Botany* 6(4): 414-423 ; Singh, K.K., & Maheshwari, J.K., 1984, *Studies of the Flora of Dudwa National Park. Kheri District, U.P. (Part 1)* *J. Econ. Tax. Bot.* Vol 5 No. 2 pp 379- ; Swaziland's Flora Database <http://www.sntc.org.sz/flora/> ; Upreti, Y., et al, 2010, *Non-timber Forest Products in Bardiya District of Nepal: Indigenous Use, Trade and Conservation*. *J Hum Ecol*, 30(3): 143-158 ; Upreti, Y., et al, 2012, *Diversity of use and local knowledge of wild edible plant resources in Nepal*. *Journal of Ethnobotany and Ethnomedicine* 8:16 ; Wheeler, J.R.(ed.), 1992, *Flora of the Kimberley Region*. CALM, Western Australian Herbarium, p 28