

Ribes nigrum L., 1753 (Cassissier d'Europe)

Identifiants : 27466/ribnig

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 27/04/2024

- **Classification phylogénétique :**
 - **Clade :** Angiospermes ;
 - **Clade :** Dicotylédones vraies ;
 - **Ordre :** Saxifragales ;
 - **Famille :** Grossulariaceae ;
- **Classification/taxinomie traditionnelle :**
 - **Règne :** Plantae ;
 - **Division :** Magnoliophyta ;
 - **Classe :** Magnoliopsida ;
 - **Ordre :** Rosales ;
 - **Famille :** Grossulariaceae ;
 - **Genre :** Ribes ;
- **Synonymes :** *Ribes nigrum f. chlorocarpum* (Spath) Rehder, *Ribes nigrum var. chlorocarpum* Spath ;
- **Synonymes français :** cassissier, groseillier noir, cassis, groseille noire, raisin de bouc, poivre des jardins ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** European black currant , Casis, Cassis, Coacac negru, cÌErno grozdiciÈje, Grosella negra, Hei sui cu li, Karagat, Kasis, Kuro fusa suguri, Muradh, Must sostar, Nabar, Nabar beli, Papav, Papear, Ribes nero, Shaktekas, Sitikas ;



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

Partie(s) comestible(s)^{{{(0+X)}}} : fruit, feuilles - thé^{{{(0+X)}}}.

Utilisation(s)/usage(s)^{{{(0+X)}}} culinaire(s) :

 - les fruits sont utilisés pour les confitures et boissons ; ils peuvent également être utilisés dans les sauces et les tartes ; les fruits sont utilisés pour faire du vin ;
 - les bourgeons sont utilisés pour l'aromatisation ;
 - les feuilles fraîches sont consommées en soupes ; elles sont également utilisées comme épice dans la choucroute ;
 - les fleurs sont utilisées dans la crème glacée et les liqueurs ;
 - les graines sont la source d'une huile à haute teneur en oméga-6 utilisée dans les vinaigrettes ; elle est uniquement utilisée comme complément alimentaire^{{{(0+X)}}}.

Les fruits mûrs sont utilisés pour la confiture et les boissons. Ils peuvent également être utilisés dans les sauces et les tartes. Les bourgeons sont utilisés pour aromatiser. Les feuilles fraîches sont consommées dans les soupes. Ils sont également utilisés comme épice dans la choucroute. Les fruits sont utilisés pour faire du vin. Les fleurs sont utilisées dans la crème glacée et les liqueurs. Les graines sont la source d'huile riche en oméga-6 utilisée dans les vinaigrettes. Il n'est utilisé que comme complément alimentaire

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

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

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
77.4	121	29	0.9	200	200	1.3	0.3



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- **Note médicinale** : ***
- **Usages médicaux** : Le cassis aurait des propriétés anti-inflammatoires en stimulant les cortico-surrénales et en inhibant le processus des inflammations, notamment sur les cellules mises en action par le système immunitaire lors des réactions inflammatoires. Il permet donc de lutter efficacement contre les douleurs de l'arthrose, mais surtout en traitement préventif pour limiter l'usure du cartilage.

Le cassis est un concentré de principes actifs :

anti-oxydant connu pour son activité apaisante au niveau des articulations.

calcium (60 mg pour 100 g) qui contribue aussi à la santé des os.

fer et vitamine C (il contient deux fois plus de vitamine C que le kiwi et trois fois plus que l'orange), qui en font un excellent fortifiant anti-fatigue et anti-infectieux.

Il favorise l'élimination de l'acide urique. Il est donc conseillé pour soulager les rhumatismes, la goutte, et l'arthrose, on trouve dans le commerce des préparations à base de bourgeons et d'« harpagophytum ».

C'est un anti-diarrhéique indiqué en cas de dysenterie.

Diurétique et dépuratif puissant, il stimule la fonction hépatique et la fonction rénale. Il est recommandé en cas d'obésité.

Il est bénéfique dans le cadre de troubles circulatoires et d'hypertension.

C'est un cicatrisant efficace, il accélère la guérison des plaies, des furoncles, des abcès et des piqûres d'insectes (application externe).

Ses feuilles sont très utilisées en herboristerie, séchées et finement broyées, pour leurs propriétés antirhumatismales. C'est le bourgeon qui contient le plus de principes actifs, offrant un volume de substances équivalente à la galénique SIFP. La macération de bourgeons utilisée en gemmothérapie agissent sur tous les paramètres de l'inflammation^{{{{wiki}}}} ;

- **Usages médicaux** : Les bourgeons produisent une essence utilisée dans la parfumerie^{{{{wiki}}}} ;

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



De gauche à droite :

Par Krauss, J.C., *Afbeeldingen der fraaiste, meest uitheemsche boomen en heesters (1802) Afb. Boom. Heest.*, via plantillustrations

Par Thue, via wikimedia

- **Autres infos** :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut** :

Environ un demi-million de tonnes de fruits par an sont produits dans le monde^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : About half a million tons of fruit per year are produced worldwide^{{{{0(+x)}}}}.

◦ **Distribution :**

Il a besoin d'un climat tempéré frais. Il peut supporter des gelées modérées. Il nécessite une humidité constante. Dans l'Himalaya, il pousse entre 2300 et 4300 m d'altitude. Il convient aux zones de rusticité 5-9^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}.

Original : It needs a cool temperate climate. It can stand moderate frosts. It requires constant moisture. In the Himalayas it grows between 2,300-4,300 m altitude. It suits hardiness zones 5-9^{{{(0(+x))}}.

◦ **Localisation :**

Arménie, Asie, Australie, Autriche, Biélorussie, Belgique, Bosnie-Herzégovine, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Caucase, Asie centrale, Chine, République tchèque, Danemark, Estonie, Europe, Malouines, Finlande, France, Géorgie, Allemagne, Himalaya, Hongrie, Inde, Irlande, Italie, Kazakhstan, Kirghizistan, Lituanie, Moldavie, Mongolie, Pays-Bas, Amérique du Nord, Norvège, Pakistan, Pologne, Roumanie, Russie, Scandinavie, Serbie, Sibérie, Slovaquie, Slovénie, Suède, Suisse, Tasmanie, Turquie, Ukraine, États-Unis, Yougoslavie^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}.

Original : Armenia, Asia, Australia, Austria, Belarus, Belgium, Bosnia and Herzegovina, Britain, Bulgaria, Canada, Caucasus, Central Asia, China, Czech, Denmark, Estonia, Europe, Falklands, Finland, France, Georgia, Germany, Himalayas, Hungary, India, Ireland, Italy, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Lithuania, Moldova, Mongolia, Netherlands, North America, Norway, Pakistan, Poland, Romania, Russia, Scandinavia, Serbia, Siberia, Slovakia, Slovenia, Sweden, Switzerland, Tasmania, Turkey, Ukraine, USA, Yugoslavia^{{{(0(+x))}}.

◦ **Notes :**

Les fruits sont riches en Vit C. Il existe environ 150 espèces de Ribes^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}.

Original : The fruit are rich in Vit C. There are about 150 Ribes species^{{{(0(+x))}}.

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

◦ **Wikipedia :**

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Ribes_nigrum_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ribes_nigrum_(en_français)) ;

◦ ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes_nigrum ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2426569 ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;

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

Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 526 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 156 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 883 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 118 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 239 ; Crate, S. A., 2008, *"Eating Hay": The Ecology, Economy and Culture of Viliui Sakha Smallholders of Northeastern Siberia*. *Human Ecology* 36:161-174 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1206 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 112 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 120 ; *Flora of Pakistan*. www.eFloras.org ; Flowerdew, B., 2000, *Complete Fruit Book*. Kyle Cathie Ltd., London. p 74 ; Glowinski, L., 1999, *The Complete Book of Fruit Growing in Australia*. Lothian. p 173 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 564 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 252 ; Jackes, D. A., 2007, *Edible Forest Gardens* ; Johansson, A., Laakso, P. and Kallio, H., 1997, *Characterization of seed oils of wild, edible Finnish berries*. *Food Chemistry* 204:300-307 ; John, L., & Stevenson, V., 1979, *The Complete Book of Fruit*. Angus & Robertson p 81 ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, *Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s)* *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):271-281 ; Keep, E., 1979, *Currants*, in *Simmonds N.W.,(ed), Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 145 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1766 ; Kremer, B.P., 1995, *Shrubs in the Wild and in Gardens*. Barrons. p 141 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 205 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 181 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al) 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 319 ; *Plants For A Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ;

Singh, H.B., Arora R.K., 1978, Wild edible Plants of India. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p 70 ; Sp. pl. 1:201. 1753 ; 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 321