

Armoracia rusticana P.Gaertn., B.Mey. & Scherb., 1800 (Raifort)

Identifiants : 3172/armrus

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 20/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Malvidées ;
- Ordre : Brassicales ;
- Famille : Brassicaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caprales ;
- Famille : Brassicaceae ;
- Genre : Armoracia ;

- Synonymes : x (=) basionym, *Armoracia lapathifolia* Gilib. 1782 (nom invalide), *Cochlearia armoracia* L. 1753, *Cochlearia rusticana* Lam. (synonyme selon DPC), *Rorippa armoracia* (L.) Hitchc. 1894 ;

- Synonymes français : raifort sauvage, radis de cheval, raifort vrai, raifort vivace, moutarde des Allemands, cran de Bretagne, moutarde à capucines, cran, cranson, cranson de Bretagne, grand raifort, mérédic, moutarde des capucins, moutarde des moines, raifort cran, cran anglais, herbe aux cuillers, moutardelle, cran des anglais, faux raifort, herbe au scorbut, raveluque, rave de campagne, radis de cheval ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : horseradish (horse-radish), red cole , Meerrettich (de), Merrettich (de), Kren (de), la gen shu (cn transcrit), lo pe tse (cn transcrit), barba forte (barbaforte) (it), cren (it), kren (it), crenno (it), rafano (it), rafano rusticano (it), rafano selvaggio (it), seiyo-wasabi (jp romaji), uma-daikon (jp romaji), wasabi-daikon (jp romaji), rabano-picanto (pt), raiz-forte (pt), rabano de cavallo (pt), rabano picante (es), rabano rusticano (es), rabano rustico (es), fidget (ar), Meerrettich (at), peberrod (da), kapucienen mostaard (nl flamand), peperwortel (nl), chrzan (pl), chren (ru translittéré), khriene (ru translittéré), pepparrot (sv), kren (cs) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : -34°C ;



- Note comestibilité : ***

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

Son goût puissant rappelle un peu celui de la moutarde et du wasabi (qu'il peut donc remplacer, que ce soit dans un plat, sur le bord de l'assiette ou dans une sauce) et assaisonnera parfaitement vos recettes. Râpé comme condiment, il relèvera les viandes, les poissons fumés, les sauces ou la choucroute.

Détails :

Racine crue (brute)^{{{0(+x)}}} ; condiment important localement^{{{27(+x)}}}. Feuilles crues ou cuites (ex. : comme pothebe)^{{{(dp*)(27(+x))}}}.

Racine (racines^{1,27(+x)} fraîches crues ou cuites^{{{1}}} [nourriture/aliment et/ou assaisonnement^{{{dp*}}}, feuille (jeunes feuilles^{{{1,27(+x)}}} crues ou cuites^{{{27(+x)}}} [nourriture/aliment et/ou assaisonnement^{{{dp*}}}, fleur (fleurs [accompagnement : garniture^{{{dp*}}} (décoration¹) ; et assaisonnement : condiment^{{{dp*}}} piquant¹]) et fruit (graines germées^{{{27(+x)}}}) comestibles.(1*)

La racine est transformée pour produire une sauce au raifort. Il est finement moulu et ajouté à la crème fouettée. Il n'est pas cuit mais utilisé froid comme la moutarde avec de la charcuterie. Les racines fraîches sont utilisées pour aromatiser les viandes, les légumes et les cornichons. Les jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux salades et utilisées dans les soupes et les sauces. Ils sont une épice. ATTENTION: Le raifort est un arôme et ne doit être consommé qu'en petites quantités

Partie testée : racine - crue^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : Root - raw^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
74.7	253	61	4.5	0	120	2.0	0



La plante entière présente une certaine toxicité due à des glycosides. La plante entière présente une certaine toxicité due à des glycosides^{{{27(+x)}}}.

- Note médicinale : ***
- Usages médicaux : Elle a des propriétés dépuratives, digestives, bactéricides et rubéfiants. Elle stimule l'appétit et contribue aux soins des affections respiratoires, des bronches et des poumons. Son absorption facilite la digestion des graisses ; c'est un véritable purificateur de l'organisme. On peut même l'utiliser en cataplasmes pour soulager les douleurs de l'arthrite et des rhumatismes, chose qui était déjà pratiquée à l'époque médiévale. Elle est surtout très riche en vitamine C mais ses teneurs en antioxydants, fibres alimentaires et glucosinolates sont également particulièrement intéressants. ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Pethan, via wikimedia

Par Kerner, J.S., Abbildungen aller ökonomischen Pflanzen (1786-1798) Abbild. Oekon. Pfl., via plantillustrations

- Petite histoire-géo :
- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

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

Original : It is a commercially cultivated vegetable^{{{0(+x)}}}.

◦ Distribution :

Il convient aux endroits tempérés. Les plantes poussent facilement dans la plupart des sols. Il convient aux conditions semi-ombragées humides. Dans les jardins botaniques de Hobart. Il convient aux zones de rusticité 5-9. Sous les tropiques, il est cultivé dans des endroits montagneux^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It suits temperate places. Plants grow readily in most soils. It suits moist semi-shaded conditions. In Hobart Botanical gardens. It suits hardiness zones 5-9. In the tropics it is cultivated in mountainous places^{{{(0(+x))}}}.

◦ Localisation :

Albanie, Asie, Australie, Autriche, Biélorussie, Belgique, Bosnie-Herzégovine, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Caucase, Chine, République tchèque, Danemark, Estonie, Europe, Malouines, Finlande, France, Géorgie, Allemagne, Hongrie, Islande, Inde, Indonésie, Irlande, Italie, Lituanie, Macédoine, Malaisie, Pays-Bas, Amérique du Nord, Norvège, Pacifique, Philippines, Pologne, Roumanie, Russie, Asie du Sud-Est, Scandinavie, Serbie, Slovaquie, Slovénie, Suède, Suisse, Tasmanie, Turquie, USA, Ouzbékistan, Asie occidentale, Yougoslavie^{{{(0(+x))}}}
(traduction automatique)

Original : Albania, Asia, Australia, Austria, Belarus, Belgium, Bosnia and Herzegovina, Brazil, Britain, Bulgaria, Canada, Caucasus, China, Czech Republic, Denmark, Estonia, Europe, Falklands, Finland, France, Georgia, Germany, Hungary, Iceland, India, Indonesia, Ireland, Italy, Lithuania, Macedonia, Malaysia, Netherlands, North America, Norway, Pacific, Philippines, Poland, Romania, Russia, SE Asia, Scandinavia, Serbia, Slovakia, Slovenia, Sweden, Switzerland, Tasmania, Turkey, USA, Uzbekistan, Western Asia, Yugoslavia^{{{(0(+x))}}}.

◦ Notes :

Il existe 3 espèces d'*Armoracia*. Le glucoside sinigrine et une enzyme myrosine provoquent des fumées piquantes lorsque les racines sont écrasées^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique).

Original : There are 3 *Armoracia* species. The glucoside sinigrin and an enzyme myrosin cause the stinging fumes when the roots are crushed^{{{(0(+x))}}}.

- Arôme et/ou texture : cresson en plus fort/intense/prononcé et plus piquant ;

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-6636> ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Armoracia_rusticana ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2652952 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=4234> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 74 et 75, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 34 [Aristotelia racemosa Hook.f.], par Louis Bubenicek) ;

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

Ali, A. M. S., 2005, Homegardens in Smallholder Farming Systems: Examples from Bangladesh. Human Ecology, Vol. 33, No. 2 pp. 245-270 ; Ambasta S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 53 ; Arora, R. K., 2014, Diversity in Underutilized Plant Species - An Asia-Pacific Perspective. Bioversity International. p 100 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 72 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 148 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants. Convent Garden Books. p 139 ; Brouk, B., 1975, Plants Consumed by Man. Academic Press, London. p 306 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 129 ; Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 1 (A-H) p 602 (As Cochlearia armoracea) ; Burnie, G & Fenton-Smith, J., 1999, A Grower's Guide to Herbs. Murdoch Books. p 40 ; Bussman, R. W. et al, 2017, Ethnobotany of Samtskhe-Javakheti, Sakartvelo (Republic of Georgia), Caucasus. Indian Journal of Traditional Knowledge Vol. 16(1) pp 7-24 ; Cerne, M., 1992, Wild Plants from Slovenia used as Vegetables. Acta Horticulturae 318 (As Armoracia lapathifolia) ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 116 ; Crawford, M., 2012, How to grow Perennial Vegetables. Green Books. p 117 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 188 ; Denes, A., et al, 2012, Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81 (4): 381-396 ; Esperanca, M. J., 1988, Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 2. p 17 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 52 ; Flora of China @ efloras.org Volume 8 ; Gouldstone, S., 1983, Growing your own Food-bearing Plants in Australia. Macmillan p 189 (As Cochlearia armoracia) ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 206 (As Cochlearia armoracia) ; Hemphill, I, 2002, Spice Notes. Macmillan. p 205 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 32 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 403 ; Irving, M., 2009, The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain. Ebury Press p 77 ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia

(1770s-1960s) *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):271-281 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 433, 1787 ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 42 ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants*. Volume 9, *Modified Stems, Roots, Bulbs*. Springer p 12 ; Łukasz Łuczaj and Wojciech M Szymański, 2007, *Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review*. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 3: 17 ; Luczaj, L., 2012, *Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):245-255 ; Łukasz, L., et al, 2013, *Wild edible plants of Belarus: from Rostafin'ski's questionnaire of 1883 to the present*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 2013, 9:21 ; Luczaj, L., et al, 2015, *Wild food plants and fungi used by Ukrainians in the western part of the Maramureş region in Romania*. *Acta Soc Bot Pol* 84(3):339-346 ; Luczaj, L. et al, 2017, *Comfrey and Buttercup Eaters: Wild Vegetables of the Imereti Region in Western Georgia, Caucasus*. *Economic Botany*, 71(2), 2017, pp. 188-193 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 61 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 188 (As *Cochlearia armoracea*) ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 129 ; Mulherin, J., 1994, *Spices and natural flavourings*. Tiger Books, London. p 54 ; Oekon. Fl. Wetterau 2:426. 1800 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 90 ; Redzic, S., 2010, *Use of Wild and Semi-Wild Edible Plants in Nutrition and Survival of People in 1430 Days of Siege of Sarajevo during the War in Bosnia and Herzegovina (1992-1995)*. *Coll. Antropol* 34 (2010) 2:551-570 ; Romanowski, N., 2007, *Edible Water Gardens*. Hyland House. p 83 ; Seidemann J., 2005, *World Spice Plants. Economic Usage, Botany, Taxonomy*. Springer. p 50 ; Smith, P.M., 1979, *Horseradish, in Simmonds, N.W., (ed), Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 305 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam*, p 25 (As *Armoracia lapathifolia*) ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the tropics*. Macmillan p. 138 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi, Istituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia*. p 174 ; Tyagi, R. K., et al, 2004, *Conservation of Spices Germplasm in India*. *Indian J. Plant Genet. Resour.* 17(3): 163-174 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, *Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands*. Falklands Conservation and Kew. ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 71 ; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 84 (As *Armoracia lapathifolia*) ; Zhou Taiyan, Lu Lianli, Yang Guang; Ihsan A. Al-Shehbaz, *BRASSICACEAE (CRUCIFERAE), Flora of China*.