

Sonchus arvensis L. subsp. uliginosus

Identifiants : 37405/sonarva

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 12/05/2024

• **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : Sonchus ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Sow thistle, Corn Sow Thistle, Banpalang, Birbarangon, Cerraja arvensis, Dindle, Huerca, Huring najom puru, Jalynniar, Jangli tamaku, Ki-lan-jiat, Kostrets, Kostriika, Niu she tou, Perennial Sowthistle, Poi botiazgan, Sahadevi bari, Tempuyung, Tok ruru ao, Yerba del campo ;



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

Partie(s) comestible(s) : feuilles

Utilisation(s)/usage(s) culinaires :

-les jeunes feuilles, recueillies avant l'apparition des fleurs, peuvent être ajoutées aux salades ou cuites pendant 5-10 minutes (ex. : comme potherbe) ;

-les racines sont utilisées en tant que substitut pour le café.

Les jeunes feuilles, cueillies avant l'apparition des fleurs, peuvent être ajoutées aux salades ou bouillies pendant 5 à 10 minutes. Ils sont également frits. Les racines sont utilisées comme substitut du café

Partie testée : feuilles (traduction automatique)

Original : Leaves

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
9.6	0	0	19.5	0	0	0	0



néant, inconnus ou indéterminés.

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

dont classification :

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