

Athyrium filix-femina (L.) Roth, 1800 (Fougère femelle)

Identifiants : 3757/athfil

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 10/05/2024

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Pteridophyta ;
- Classe : Filicopsida ;
- Ordre : Polypodiales ;
- Famille : Athyriaceae ;
- Genre : Athyrium ;

- Synonymes : Man ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : lady fern, female fern , falguera femella (cat) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 5-10 ;



- Note comestibilité : *

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

Feuilles, frondes, racine^{{{0(+x)}}}. Les jeunes crosses de fougère sont cuites à la vapeur et mangées^{{{0(+x)}}} (ex. : comme potherbe ? (qp*)).

Les jeunes têtes de violon sont cuites à la vapeur et mangées. Le porte-greffe et la tige souterrains sont pelés et torréfiés puis mangés. L'amidon est également extrait

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

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

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.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : **

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



Par Thomé O.W. (Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln, vol. 1: t. 9 ; 1885), via plantillustrations.org

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

Une plante tempérée. Il est résistant au gel. Il convient aux situations ombragées et humides. Il convient aux zones de rusticité 4-9^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : A temperate plant. It is frost hardy. It suits shady, moist situations. It suits hardiness zones 4-9^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Afrique, Amérique, Asie, Australie, Grande-Bretagne, Canada, Chine, Europe, Inde, Irlande, Japon, Mexique, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pérou, Amérique du Sud, Turquie, USA^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Africa, America, Asia, Australia, Britain, Canada, China, Europe, India, Ireland, Japan, Mexico, North Africa, North America, Peru, South America, Turkey, USA^{{{{0(+x)}}}}.

- **Notes :**

Il existe environ 180 espèces d'Athyrium. Également mis dans la famille Aspleniaceae et Woodsiaceae^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 180 Athyrium species. Also put in the family Aspleniaceae and Woodsiaceae^{{{{0(+x)}}}}.

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

- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-8286-synthese> ;
- **Jardin! L'Encyclopédie :** https://nature.jardin.free.fr/vivace/ft_athyrium_fil.html ;
- **auJardin.info :** https://www.aujardin.info/plantes/fougere_femelle.php ;
- **Wikipedia :**
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Athyrium_filix-femina_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Athyrium_filix-femina_(en_français)) ;

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

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/tro-26600065 ;

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 61 ; Arch. Bot. (Leipzig) 2(1):106. 1799 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 206 ; Goudey, C.J., 1988, *A Handbook of Ferns for Australia and New Zealand*. Lothian. p 65 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, Florilegium. p 36 ; Jackes, D. A., *Edible Forest Gardens* ; Joyce, D., 1998, *The Garden Plant Selector*. Ryland, Peters and Small. p 333 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 383 ; *Plants For A Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Slocum, P.D. & Robinson, P., 1999, *Water Gardening. Water Lilies and Lotuses*. Timber Press. p 111 ; Turner, N., 1995, *Food Plants of Coastal First Peoples*. Royal BC Museum Handbook p 25

