

Atriplex hortensis L., 1753 (Arroche)

Identifiants : 3799/atrhor

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 21/01/2025

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Tribu : Atripliceae ;
- Genre : Atriplex ;

- **Synonymes :** x (=) basionym, *Atriplex acuminata* M.Bieb. 1819 ;

- **Synonymes français :** arroche des jardins [*Atriplex hortensis* et cv. 'Opéra'], arroche cultivée, arronse, belle-dame (belle dame, belledame) [*Atriplex hortensis* et cv. 'Opéra'], bonne-dame [*Atriplex hortensis* et cv. 'Opéra'], chou d'amour [*Atriplex hortensis* et cv. 'Opéra'], épinard géant, faux épinard (faux-épinard), érode, folette [*Atriplex hortensis* et cv. 'Opéra'], poule grasse, arroche rouge des jardins, armol, arroche-épinard, arrode, blé d'Espagne, épinard de montagne, follette glorieuse, irible, prude femme (prude-femme), golette, érible, glorieuse, arroche blonde [cv. 'Blonde'], arroche mauve [cv. 'Mauve'], arroche rouge [cv. 'Mauve' et cv. 'Rubra'], arroche verte [cv. 'Verte'], arroche 'Opéra' [*Atriplex hortensis* et cv. 'Opéra'], arroche rouge pourpre très foncé [cv. 'Opéra'] ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** garden orache (garden orach), mountain-spinach (mountain spinach), orache (orach), butter leaves, sea purslane, armoll (ca), yu qian bo cai (cn transcrit), Gartenmelde (de), Garten-melte (de), spanischer Salat (de), armolas (pt), armuelle mole (es), bledos moles (es), trädgardsmalla (sv), bietolone (it) ;



- **Note comestibilité :** ****

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

Feuille (feuilles (cruées ou cuites))^{{{(27(+x))}}} [nourriture/aliment : légume^{{{(2(+)(dp*),27(+x))}}}] comestible.

Détails :

Plante importante localement ; objet de culture maraîchère^{{{(27(+x))}}}. Feuilles crues (en salades) ou cuites (ex. : comme potherbe, substitut d'épinard)^{{{(dp*)}}}.

Les feuilles peuvent être consommées crues ou cuites. Ils sont utilisés dans les salades et les soupes. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les graines sont utilisées dans les soupes et les muffins. ATTENTION: Il contient des substances toxiques et ne doit donc pas être consommé pendant de longues périodes

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

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

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro- vitamines A (µg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|--------------------------|------------------|----------|-----------|
| | 85 | 20 | 3.2 | 0 | 0 | 0 | 0 |



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

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



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 :**

C'est une plante tempérée ou méditerranéenne. Il est préférable dans les sols riches en azote. Il convient aux zones de rusticité 6-11. Herbar de Tasmanie^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique)}.

Original : It is a temperate or Mediterranean plant. It is best in nitrogen rich soils. It suits hardiness zones 6-11. Tasmania Herbarium^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Albanie, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Balkans, Bosnie, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Chili, Chine, Cuba, République tchèque, Europe, France, Allemagne, Grèce, Hongrie, Inde, Indochine, Irak, Italie, Macédoine, Moldavie, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pologne, Portugal, Roumanie, Russie, Asie du Sud-Est, Serbie, Sibérie, Slovaquie, Slovénie, Amérique du Sud, Espagne, Tasmanie, Turquie, USA, Vietnam, Yougoslavie^{{{{0(+x)}}}}
(traduction automatique)

Original : Albania, Argentina, Asia, Australia, Austria, Balkans, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, Chile, China, Cuba, Czech Republic, Europe, France, Germany, Greece, Hungary, India, Indochina, Iraq, Italy, Macedonia, Moldova, North America, Northeastern India, Poland, Portugal, Romania, Russia, SE Asia, Serbia, Siberia, Slovakia, Slovenia, South America, Spain, Tasmania, Turkey, USA, Vietnam, Yugoslavia^{{{{0(+x)}}}}.

- **Notes :**

Il existe environ 100 à 300 espèces Atriplex. Ils ont également été placés dans la famille des Chenopodiaceae^{{{{0(+x)}}}}
(traduction automatique)

Original : There are about 100-300 Atriplex species. They have also been put in the family Chenopodiaceae^{{{{0(+x)}}}}.

- Nombre de graines au gramme : 250/300 ;

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-8387> ;
- ¹jardin2plantes : culture de l'arroche Google (recherche pour "Arroche") : <https://www.1jardin2plantes.info/fiches/76/arroche.php> ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Atriplex_hortensis ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2665365 ;
- "GRIN" (en anglais) : ²<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=6017> ;

dont livres et bases de données : ²⁷Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 42, par Louis Bubenicek) ;

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

Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 61 ; Arora, R. K., 2014, *Diversity in Underutilized Plant Species - An Asia-Pacific Perspective*. Bioversity International. p 36 ; Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, *Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics*. AUC Press. p 47 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 232 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 155 ; Brown, D., 2002, *The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses*. DK Books. p 137 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. Acta Horticulturae 318 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 36 ; Ciocarlan, N. & Ghendov, V., 2015, *Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants from Bugeac Steppe, Republic of Moldova*. Journal of EcoAgriTourism. Cailta terra Vol. 11(2) ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, *Wild Food in Australia*, Fontana. p 135 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 206 ; Curtis, W.M., 1993, *The Student's Flora of Tasmania*. Part 3 St David's Park Publishing, Tasmania, p 576 ; 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 ; Dogan, Y., et al, 2015, *Of the importance of a leaf: the ethnobotany of sarma in Turkey and the Balkans*. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 11:56 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 2. p 118 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 76 ; Flora of Australia, Volume 4, *Phytolaccaceae to Chenopodiaceae, Australian Government Publishing Service, Canberra (1984) p 91* ; Flora of China. www.eFloras.org ; GUPTA, (As *Atriplex heterantha*) ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 85 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 36 ; HOOPER, (As *Atriplex heterantha*) ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 375 ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 187 ; Joshi, A., et al, 2018, *Halophytes of Thar Desert: Potential source of nutrition and feedstuff*. International Journal of Bioassays 8.1 (2018) pp. 5674-5683 ; 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 1826 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 28 ; Luczaj, L., 2012, *Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia*. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4):245-255 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 307 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 121 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 200 ; Patiri, B. & Borah, A., 2007, *Wild Edible Plants of Assam*. Geethaki Publishers. p 110 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 723 ; Pieroni, A., et al, 2012, "We are Italians!": The Hybrid Ethnobotany of a Venetian Diaspora in Eastern Romania. *Human Ecology* 40:435-451 ; Pieroni, A. et al, 2013, *One century later: the folk botanical knowledge of the last remaining Albanians of the upper Reka Valley, Mount Korab, Western Macedonia*. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 9:22 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Rana, J.C. et al, 2011, *Genetic resources of wild edible plants and their uses among tribal communities of cold arid regions of India*. Genetic Resources and Crop Evolution. 59:135-149 ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Reis, S. V. and Lipp, F. L., 1982, *New Plant Sources for Drugs and Foods from the New York Botanical Garden herbarium*. Harvard. p 53 ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 451 ; Self, M., 199, *Phoenix Seeds catalogue*. p 6 ; Senkardes, I & Tuzlaci, E., 2016, *Wild Edible Plants of Southern Part of Nevsehir in Turkey*. Marmara Pharmaceutical Journal 20:34-43 ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 197 ; SHORTT, (As *Atriplex heterantha*) ; Sp. pl. 2:1053. 1753 ; Tardio, J., et al, 2006, *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain*. Botanical J. Linnean Soc. 152, 27-71 ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 21 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 27 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia*. p 106 ; 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 79 ; www.eFloras.org Flora of China ; WATT, (As *Atriplex heterantha*) ; Zhu Gelin (Chu Ge-ling); Steven E. Clemants, CHENOPODIACEAE [Draft], Flora of

