

Tragopogon porrifolius L. subsp. longirostris

Identifiants : 39321/trapora

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 07/05/2024

- 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 : Tragopogon ;

- Synonymes : Tragopogon sinuatus Ave-Lall ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Long-beaked goat's beard, , Alamen, Laatrous, Lahyat, Monla-u-chin, Pignounites, Porovolistna kozja brada, Purple-goat-beard, Salsafy, Salsifi, Tetesakali, Tetillon, White salsify ;



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

Partie(s) comestible(s) : racines, feuilles, pousses, légumes

Utilisation(s)/usage(s) culinaire(s) :

-les racines blanches sont consommées bouillies, cuites ou en soupe ;

-les jeunes feuilles sont comestibles ; elles peuvent être consommées crues ou utilisées pour aromatiser les autres aliments (les morceaux coupés se décolorent rapidement avant la cuisson, sauf stockés dans de l'eau avec un peu de jus de citron ajouté) ; feuilles également cuites (ex. : comme potherbe) ?

-les racines torréfiées ont été utilisées comme succédané de café identique à la chicorée ;

-le jus durci obtenu à partir des tiges cassées peut être mâché ; le latex peut être utilisé comme le lait.

Les racines blanches sont consommées bouillies, cuites au four ou en soupe. Les jeunes feuilles sont comestibles. Ils peuvent être consommés crus ou utilisés pour aromatiser d'autres aliments. (Les morceaux coupés se décolorent rapidement avant la cuisson à moins qu'ils ne soient stockés dans de l'eau additionnée d'un peu de jus de citron.)
Les racines torréfiées ont été utilisées comme substitut de café comme la chicorée. Le jus durci des tiges cassées peut être mâché. Le latex peut être utilisé comme lait

Partie testée : racine - bouillie (traduction automatique)

Original : Root - boiled

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
81.2	285	68	2.7	0	4.6	1.2	0.3



néant, inconnus ou indéterminés.

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :