

Trigonella foenum-graecum L. (Fenugrec)

Identifiants : 39591/trifoe

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 19/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Trigonella ;

- Synonymes : *Trigonella tibetana* (Alef.) Vassilcz ;

- Synonymes français : trigonelle, sénégrain (sénegrain), methi, girofle grecque ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : fenugreek, Greek hay, Greek-clover , hu lu ba (cn transcrit), Bockshornklee (de), horopa (ko transcrit), alholva (es), bockhornsklöver (sv) ;



- Note comestibilité : ****

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

Partie(s) comestible(s)^{{{{0(+-x)}}} : graines, feuilles, herbe, épice, jeunes gousses, légume^{{{{0(+-x)}}}μ.

Utilisation(s)/usage(s)μ^{{{{0(+-x)}}} culinaire(s) :

-les graines peuvent être mises à germer et mangées ; elles sont également trempées et cuites ; les graines sont broyées et utilisées comme épice ; elles sont utilisées dans la poudre de curry ; le goût amer des graines peut être éliminé par un léger grillage ; les graines grillées sont utilisées comme un substitut de café ;

-les feuilles peuvent être consommées comme légume^{{{{0(+-x)}}} (ex. : comme potherbe^{{{{0(dp*)}}}) ; elles sont également séchées et mélangées dans des plats de légumes ;

-les graines et les feuilles peuvent être infusées dans un thé ;

-les graines produisent une huile^{{{{0(+-x)}}}.

Les graines peuvent être germées et consommées. Ils sont également trempés et cuits. Les graines sont moulues et utilisées comme épice. Ils sont utilisés dans la poudre de curry. Les feuilles peuvent être consommées comme légume. Ils sont également séchés et mélangés à des plats de légumes. Le goût amer des graines peut être éliminé par torréfaction légèrement à sec. Les graines torréfiées sont utilisées comme succédané du café. Les graines et les feuilles peuvent être

infusées dans un thé. Les graines produisent une huile

Partie testée : graine^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)
Original : Seed^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
8.8	1352	323	6.4	6	3.0	33.5	2.5



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

- Note médicinale : *****

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



De gauche à droite :

Par Thomé, O.W., *Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz* (1886-1889) *Fl. Deutschl.* vol. 3 (1885) t. 433, via plantillustrations

Par Berg, O.C., Schmidt, C.F., *Atlas der officinellen Pflanzen* (1893-1902) *Atlas. Off. Pfl.* vol. 2 (1894) t. 52, via plantillustrations

- 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 régions sèches tempérées et subtropicales. Il a besoin d'un sol bien drainé. Il a besoin d'une position ensoleillée. Au Népal, ils poussent jusqu'à 2500 m d'altitude. Il peut tolérer le gel. Il peut pousser dans des sols acides, neutres et alcalins. Il peut pousser dans les sols salés. Il pousse dans les zones avec une pluviométrie annuelle comprise entre 380 et 1 530 mm. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 9-11. Jardins botaniques de Hobart. Au Sichuan^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It suits dry temperate and subtropical regions. It needs a well-drained soil. It needs a sunny position. In Nepal they grow up to 2500 m altitude. It can tolerate frost. It can grow in acid, neutral and alkaline soils. It can grow in salty soils. It grows in areas with an annual rainfall between 380-1,530 mm. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 9-11. Hobart Botanical Gardens. In Sichuan^{{{0(+x)}}}.

- Localisation :

Afghanistan, Afrique, Albanie, Algérie, Arabie, Arménie, Asie, Australie, Autriche, Azerbaïdjan, Balkans, Bangladesh, Belgique, Grande-Bretagne, Bulgarie, Asie centrale, Chine, Chypre, Cuba, République tchèque, Afrique de l'Est, Égypte, Estonie, Éthiopie, Europe, Fidji, France, Géorgie, Allemagne, Grèce, Himalaya, Hongrie, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Irak, Israël, Italie, Japon, Jordanie, Kenya, Koweït, Kirghizistan, Lettonie, Liban,

Libye, Lituanie, Luxembourg, Macédoine, Malawi, Malaisie, Mali, Méditerranée, Moldavie, Mongolie, Maroc, Mozambique, Myanmar, Népal, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Palestine, Portugal, Roumanie, Russie, Arabie Saoudite, Asie du Sud-Est, Serbie, Sikkim, Slovaquie, Slovénie, Somalie, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Sri Lanka, Soudan, Suisse, Syrie, Tadjikistan, Tanzanie, Tasmanie, Tibet, Tunisie, Turquie, Turkménistan, Ukraine, USA, Ouzbékistan, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Yémen, Yougoslavie, Zimbabwe^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Albania, Algeria, Arabia, Armenia, Asia, Australia, Austria, Azerbaijan, Balkans, Bangladesh, Belgium, Britain, Bulgaria, Central Asia, China, Cyprus, Cuba, Czech Republic, East Africa, Egypt, Estonia, Ethiopia, Europe, Fiji, France, Georgia, Germany, Greece, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Indonesia, Iran, Iraq, Israel, Italy, Japan, Jordan, Kenya, Kuwait, Kyrgyzstan, Latvia, Lebanon, Libya, Lithuania, Luxembourg, Macedonia, Malawi, Malaysia, Mali, Mediterranean, Moldova, Mongolia, Morocco, Mozambique, Myanmar, Nepal, North Africa, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Palestine, Portugal, Romania, Russia, Saudi Arabia, SE Asia, Serbia, Sikkim, Slovakia, Slovenia, Somalia, Southern Africa, South America, Spain, Sri Lanka, Sudan, Switzerland, Syria, Tajikistan, Tanzania, Tasmania, Tibet, Tunisia, Turkey, Turkmenistan, Ukraine, USA, Uzbekistan, Vietnam, West Africa, Yemen, Yugoslavia, Zimbabwe^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Les graines contiennent des précurseurs hormonaux qui augmentent le lait maternel. The sont également utilisés pour guérir le diabète^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : The seeds contain hormone precursors which increase breast milk. The are also used to cure diabetes^{{{0(+x)}}}.

- Nombre de graines au gramme : 70 ;

- Liens, sources et/ou références :

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-8021 ;

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

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

Ali-Shtayeh, M. S., et al, 2008, Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study. J Ethnobiol Ethnomed. 4: 13 ; Al-Qura'n, S. A., 2010, Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants in Jordan. Libyan Agriculture Research Center Journal International 1(4):231-243 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 651 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 96 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 993 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 273 ; Burkill, H. M., 1985, The useful plants of west tropical Africa, Vol. 1. Kew. ; Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 2221 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 161 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 1429 ; Esperanca, M. J., 1988, Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 350 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 112 ; FAO, 1988, Traditional Food Plants, FAO Food and Nutrition Paper 42. FAO Rome p 493 ; Flora Somalia. <https://plants.jstor.org> ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 565 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 655 ; Hemphill, I, 2002, Spice Notes Macmillan. p 179 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, Neglected Crops. 1492 from a different perspective. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 264, 281 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 301 ; Hinnawi, N. S. A., 2010, An ethnobotanical study of wild edible plants in the Northern West Bank "Palestine". An-Najah National University. p 94 ; Hutton, W., 1997, Tropical Herbs and Spices of Indonesia. Periplus. p 31 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 485 ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/LegumeWeb> ; Jadhav, V. D., Mahadkar, S. D. & Valvi. S. R., 2011, Documentation and ethnobotanical survey of wild edible plants from Kolhapur district. Recent Research in Science and Technology 3(12): 58-63 ; Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 30, 107 ; 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, 1773 ; Kybal, J., 1980, Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide, Hamlyn Sydney p 196 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 241 ; Manandhar, N.P., 2002, Plants and People of Nepal. Timber Press. Portland, Oregon. p 466 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 201 ; Menninger, E.A., 1977, Edible Nuts of the World.

Horticultural Books. Florida p 100 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <https://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Mulherin, J., 1994, *Spices and natural flavourings*. Tiger Books, London. p 49 ; Oomen, H.A.P.C., & Grubben, G.J.H., 1978, *Tropical Leaf Vegetables in Human Nutrition*, Communication 69, Department of Agricultural research, RTI Amsterdam, p 91 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 980 ; *Plants For A Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 281 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 29th April 2011] ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 284 ; Shah, G.L., 1984, *Some economically important plant of Salsette Island near Bombay*. J. Econ. Tax. Bot. Vol. 5 No. 4 pp 753-765 ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 193 ; Sher, H. et al, 2011, *Ethnobotanical and Economic Observations of Some Plant Resources from the Northern Parts of Pakistan*. *Ethnobotany research & Applications* 9:027-041 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 143 ; Sp. pl. 2:777. 1753 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 80 ; 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 367 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 250 ; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 128