Vicia cracca L., 1753
(Vesce cracca)

Identifiants : 40519/viccra

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 28/04/2024

- ***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 : Vicia ;***
- ***Synonymes français : jarosse ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Tufted Vetch, Bird vetch, Cow vetch , Gurul, Hirrehernes, Kurehernes, Kus figi, Liendau, PticìŒja graÂ¡ica, Yeqandoujian ;***

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

  Feuille (jeunes, dont pousses : fraîches (cuites[1] et/ou aromatisantes[1]) ou séchées (tisanes mixtes[1])), fleur[1] (cuites[1]) et fruit (jeunes gousses ou graines matures cuites[1]) comestibles.(1*)

  Détails :

  feuilles cuites (ex. : comme potherbe) et/ou aromatisantes[{{{(dp*)(1)}}].(1*)

  Les jeunes tiges et feuilles se consomment comme potagers. Les feuilles sont utilisées comme substitut du thé. Les graines sont consommées bouillies ou grillées. Ils sont également consommés crus

  (1*)présence de lectine, une toxine pouvant provoquant, entre autres, des nausées.
  Celle-ci étant soluble dans l'eau (proportionnellement à la température 80 et à la durée du trempage), on peut s'en débarasser en changeant simplement l'eau de cuisson.
  Il est donc tout de même recommandé (et même impératif ?(qp*)) d'éviter de consommer les feuilles et les gousses (dont les graines mâtures) crues.(ds*)(dp*)µ
  N.B. : on la trouve également dans d'autres fabacées (légumineuses) comme les petits pois ou les haricots.1
(1*)présence de lectine, une toxine pouvant provoquant, entre autres, des nausées.
Celle-ci étant soluble dans l'eau (proportionnellement à la température 80 et à la durée du trempage), on peut s'en débarasser en changeant simplement l'eau de cuisson.
Il est donc tout de même recommandé (et même impératif ?(qp*)) d'éviter de consommer les feuilles et les gousses (dont les

graines mâtures) crues.(ds*)(dp*)µ
N.B. : on la trouve également dans d'autres fabacées (légumineuses) comme les petits pois ou les haricots.1

- ***Note médicinale : ****

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

De gauche à droite :

Par Lindman, C.A.M., Bilder ur Nordens Flora Bilder Nordens Fl. vol. 2 (1922) t. 318, via plantillustrations
Par Kops, J., Flora Batava (1800-1934) Fl. Bat. vol. 3 (1814) t. 178, via plantillustrations
Par Sturm, J., Sturm, J.W., Deutschlands flora (1798-1855) Deutschl. Fl. vol. 8 (1810) t. 38] , via plantillustrations

- ***Autres infos :***

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  - ***Distribution :***

    C'est une plante tempérée. En Chine, il se situe au-dessous de 4 200 m au-dessus du niveau de la mer. En Argentine, il pousse en dessous de 500 m au-dessus du niveau de la mer. Il convient à la zone de rusticité 6[{{{0(+x) (traduction automatique)].

    Original : It is a temperate plant. In China it lies below 4,200 m above sea level. In Argentina it grows below 500 m above sea level. It suits hardiness zone 6[{{{0(+x)].

  - ***Localisation :***

    Argentine, Asie, Grande-Bretagne, Chine, Danemark, Estonie, Europe, Malouines, Iles Féroé, Finlande, Islande, Japon, Kazakhstan, Corée, Kirghizistan, Mongolie, Amérique du Nord, Norvège, Roumanie, Russie, Scandinavie, Slovénie, Amérique du Sud, Suède , Turquie, USA, Vietnam[{{{0(+x) (traduction automatique)].

    Original : Argentina, Asia, Britain, China, Denmark, Estonia, Europe, Falklands, Faroe Islands, Finland, Iceland, Japan, Kazakhstan, Korea, Kyrgyzstan, Mongolia, North America, Norway, Romania, Russia, Scandinavia, Slovenia, South America, Sweden, Turkey, USA, Vietnam[{{{0(+x)].

  - ***Notes :***

    Il existe environ 140 espèces de Vicia. Ils sont pour la plupart tempérés[{{{0(+x) (traduction automatique)].

    Original : There are about 140 Vicia species. They are mostly temperate[{{{0(+x)].

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

  - ***Wikipedia :***
    - https://fr.wikipedia.org/wiki/Vesce_craque (en français) ***;***

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

    dont classification :

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-9103 ***;***

dont livres et bases de données : [1]Plantes sauvages comestibles (livre page 177, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

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

Cakir, E. A., 2017, Traditional knowledge of wild edible plants of IgÌ†dÄ±r Province (East Anatolia, Turkey). Acta Soc Bot Pol. 2017;86(4):3568 ; Cerne, M., 1992, Wild Plants from Slovenia used as Vegetables. Acta Horticulturae 318 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. Resimli TÃ¼rkiye FlorasÄ± -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 112 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 674 ; http://nordicfood lab/org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview ; http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/en/plants ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 486 ; Hwang, H., et al, 2013, A Study on the Flora of 15 Islands in the Western Sea of Jeollanamdo Province, Korea. Journal of Asia-Pacific Biodiversity Vol. 6, No. 2 281-310 ; Jack, M., Wild Foods and Medicines of Forest Garden Transylvania. http://www.forestgardentransylvania.org/ p34 ; Jackes, D. A., 2007, Edible Forest Gardens ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s) Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4):271-281 ; Kang, Y., et al, 2012, Wild food plants and wild edible fungi in two valleys on the Qinling Mountains (Shaanxi, central China) Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine; 9:26 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1873 ; Orhan, I., et al, 2009, Free radical scavenging properties and phenolic characterization. Food Chemistry 114: 276-281 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ ; Sp. pl. 2:735. 1753 ; Svanberg, I., et al, 2012, Edible wild plant use in the Faroe Islands and Iceland. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4): 233-238 ; Svanberg, I., 2012, The use of wild plants as food in pre-industrial Sweden. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4): 317-327 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands. Falklands Conservation and Kew. ; Urgamal, M., Oyuntsetseg, B., Nyambayar, D. & Dulamsuren, Ch. 2014. Conspectus of the vascular plants of Mongolia. (Editors: Sanchir, Ch. & Jamsran, Ts.). Ulaanbaatar, Mongolia. â€œAdmonâ€œ Press. 334pp. (p. 121-143). ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China. Journal or Ethnobiology and Ethnomedicine 6:34