

# ***Brassica juncea* (L.) Czern., 1859 subsp. *integrifolia* (H. West) Thell. 1909 var. *japonica* (Moutarde des rizières)**

**Identifiants : 5061/brajunAC**

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

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 05/05/2024**

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Malvidées ;
- Ordre : Brassicales ;
- Famille : Brassicaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Capparales ;
- Famille : Brassicaceae ;
- Genre : Brassica ;

- **Synonymes :** *Brassica argyi* H. L. A. Veill. A., *Brassica cernua* (Thunberg) F. B. Forbes & Hemsley, *Brassica integrifolia* (West) O. E. Schulz, *Brassica japonica* (Thunberg) Siebold ex Miquel, *Brassica juncea* subsp. *integrifolia* (West) Thellung, *Brassica juncea* var. *crispifolia* L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *foliosa* L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *gracilis* M. Tsen & S. H. Lee, *Brassica juncea* var. *integrifolia* (Stokes) Sinskaya, *Brassica juncea* var. *japonica* (Thunberg) L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *longidens* L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *longipes* M. Tsen & S. H. Lee, *Brassica juncea* var. *multisecta* L. H. Bailey, *Brassica juncea* var. *multiceps* M. Tsen & S. H. Lee, *Brassica juncea* var. *rugosa* (Roxburgh) Kitamura, *Brassica juncea* var. *strumata* M. Tsen & S. H. Lee, *Brassica juncea* var. *subintegrifolia* Sinskaya, *Brassica lanceolata* (de Candolle) Lange, *Brassica napiformis* (Paillieux & Bois) L. H. Bailey var. *multisecta* (L. H. Bailey) A. I. Baranov, *Brassica rugosa* (Roxburgh) L. H. Bailey, *Brassica taquetii* H. L. A. Veill. A., *Brassica willdenowii* Boissier, *Raphanus junceus* (Linnaeus) Crantz, *Sinapis cernua* Thunberg, *Sinapis chinensis* Linnaeus var. *integrifolia* Stokes, *Sinapis cuneifolia* Roxburgh, *Sinapis integrifolia* West, *Sinapis japonica* Thunberg, *Sinapis juncea* Linnaeus, *Sinapis lanceolata* de Candolle, *Sinapis patens* Roxburgh, *Sinapis ramosa* Roxburgh, *Sinapis rugosa* Roxburgh ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** cut-leaf mustard, dissected-leaf mustard, curled mustard, mizuna , shui cai (cn transcrit), irana (cn transcrit) ;



- **Note comestibilité :** \*\*\*\*

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

**Feuille** (feuilles et tiges consommées {cruées ou cuites}<sup>27(+x)</sup> [nourriture/aliment : légume<sup>2(+)(dp)</sup>, fleur (inflorescences : idem feuille<sup>27(+x)</sup>) et fruit (graines<sup>2(+),27(+x)</sup> [assaisonnement<sup>(dp)</sup> : condiment<sup>27(+x)</sup>] ; et extrait<sup>(dp)</sup> graines (huile) [nourriture/aliment : huile alimentaire<sup>2(+)(dp),27(+x)</sup>]) comestibles.

Détails :

Feuilles cuites comme potherbe<sup>27(+x)</sup>.

Les feuilles sont cuites et mangées. Ils ont un goût amer, donc l'eau de cuisson doit être changée. Ils peuvent être sautés ou

ajoutés aux soupes et ragoûts. Ils peuvent être consommés cristallisés dans du vinaigre ou du sel. Ils peuvent être utilisés dans les salades. Les graines peuvent être frites puis utilisées comme épice. Ils donnent également une huile comestible. Ils peuvent être germés. Les feuilles sont également marinées

Partie testée : feuilles<sup>{{{0(+x)}}}</sup> (traduction automatique)

Original : Leaves<sup>{{{0(+x)}}}</sup>

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro-<br>vitamines A (µg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|--------------------------|------------------|----------|-----------|
| 92              | 108          | 26             | 2.4           | 31                       | 73               | 2.7      | 0         |



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

- Note médicinale : \*\*

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

- Liens, sources et/ou références :

- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Brassica\\_juncea-integrifolia-japonica](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Brassica_juncea-integrifolia-japonica) ;

- dont classification :

- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=7655> ;