

***Brassica juncea* (L.) Czern., 1859 subsp. *integrifolia* (H. West)
Thell. 1909 var. *rugosa*
(Moutarde chou)**

Identifiants : 5063/brajunAE

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 27/04/2024

- **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. Lév., *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* (Pailieux & Bois) L. H. Bailey var. *multisecta* (L. H. Bailey) A. I. Baranov, *Brassica rugosa* (Roxburgh) L. H. Bailey, *Brassica taquetii* H. Lév., *Brassica wilddenowii* 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 ;
- **Synonymes français :** moutarde à feuilles larges, outarde verte chinoise ? (qp*), moutarde verte japonaise (nom donné au wasabi), moutarde de Chine ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** cabbage-leaf mustard, head mustard, Swatow mustard, mustard cabbage, Chinese mustard, Japanese red mustard, mustard greens , mostaza de la tierra (es) ;



- **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 {crues ou cuites}{{(27(+x)}} [nourriture/aliment : légume{{(2(+)(dp*)}}, fleur (inflorescences : idem
feuille{{(---27(+x)}} et fruit (graines{{(2(+),27(+x)}} [assaisonnement{{(dp*)}} : condiment{{(27(+x)}} ; et extrait{{(dp*)}} graines (huile) [nourriture/aliment :
huile alimentaire{{(---2(+)(dp*)}},{{(---27(+x))}} comestibles.**

Détails :

Feuilles cuites comme potherbe^{{{(dp*)}}}.

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^{{{(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)
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 :

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

dont classification :

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=404238> ;