# *Brassica rapa L., 1753 subsp. chinensis cv. 'Bok Choy' (Chou chinois)*

## *Identifiants : 5184/brarapB2*


### *Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)*
### *Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze*


### *Dernière modification le 09/05/2024*


- ***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 :  See Brassica rapa var. rapaBrassica campestris var. rapa, Brassica rapa var. campestris (L.) Peterm ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Wild turnip , Colza, Couve-naveira, Gantemula, Mortaga, Mostacilla, Mostarda, Mostaza, Nabica, Nabo blanco, Nabo salvaje, Nabo silvestre, Navina, Naviza, Nuucu, Pata de cuervo, Rave, Repollo silvestre, Shita, Tenjilo, Yuyo ;***

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

  ***Racine[1], graines[1], feuille (feuille et pousses tendres)[1], fleur[µ1] (dont bourgeons)[1] comestibles.***

  ***Détails :***

  ***Racines brutes/crues[{{{0(+x)}].***

  ***La racine gonflée est cuite et mangée. Les feuilles peuvent être mangées. Les graines peuvent être réduites en poudre et utilisées comme assaisonnement***

  ***Partie testée : racines crues[{{{0(+x) (traduction automatique)]***
  ***Original : Roots raw[{{{0(+x)]***

| *Taux d'humidité* | *Énergie (kj)* | *Énergie (kcal)* | *Protéines (g)* | *Pro-vitamines A (µg)* | *Vitamines C (mg)* | *Fer (mg)* | *Zinc (mg)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *90* | *113* | *27* | *0.9* | *Tr* | *21* | *0.3* | *0* |

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

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

***Par inconnu, via engrainetoi***

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

***dont classification :***