

Chenopodium album L., 1753 var. reticulatum

Identifiants : 7583/chealbc

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 03/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Genre : Chenopodium ;

- Synonymes : *Chenopodium candicans* Lamk.; *Chenopodium hybridum* Lour.; *Chenopodium leiospermum* DC.; ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Fat hen, Lambâ's quarters, , Aghu, Ajara, Ancarinha-branca, Aphom, Aru, Bacon weed, Bai li, Baithu, Bathal, Bathu-sag, Bathu, Bathua, Bathusag, Batuashak, Batwa, Bela metlika, Bethe, Betho, Bethu, Bethua-sak, Bethusaag, Bethuwa, Bettu, Betua sag, Bhatua sag, Bithu, Blamon, Bota sak, Bhotuwa, BhĀtwa, Botha-sag, Bothua sak, Buthia, Buthwa, Butua, Byala kucha loboda, Ceniglo blanco, Cenizo, Chakai, Chakkaravarthi greens, Chakvat, Chakwat, Chandan-beta, Charai, Chave, Chil, Chili, Chulai, Churu, Cigara, Cimel, Cinisch, Dauthulai, Em, Evlidaotu, Eyar, Farinaccio, Farinello, Fedegosa, Goosefoot, Granasche, Gulluotu, Gurosa, Haba-vu, Hanemalts, Henshu, Hoskiran, Houche, Huanaschi mora do, Hui, Huihuicai, Hui tiao, Imbikicane, Imbilicicane, Irr, Isijapa, Jau sĀig, Jausag, Jhilmil sak, Jilmil, Kanda lathe, Kandrabe, Katanatsera, Kato bethu, Kullumancar, Labada, Laboda, Lattey sag, Lebioda, Li za, Loboda, LĀnak, Malts, Mansaobi, Masuping, Merlik bily, Monsaobi, Morin nuil, Msoa, Mubvunzandadya, Mulv, muTyangetyange, Myongaju, Myu, Natsarqatama, Nena, Nene, Neukhar, Oruo, Pappukura, Parippukker, Parupuk-kirai, Peqetsane, Pucchu arxa, Quelite cenizo, Quilma, Quingua del campo, Quinguilla, Quinquilla, Quinoa blanca, Quino blanca, Raafo, Sabekki soppu, Salmanca, Sarmai, Sarmay, Seaport Goosefoot, Selmi, Serue, Shinge, Shizu, Silmastik, Sirken, Sne'u, Soa, Takka, Tamaita, Tavukotu, Taye, Teya ao, Tor sag, Ts'icts'ikmlhp, Unluca, Wata, White goosefoot, Yaohu, Yaolu, Yuyu blanco, ;



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

Graines¹, feuille (jeunes et/ou tendres pousses et tiges : crues^{1,32} ou cuites^{1,32} {ex. : comme potherbe, substitut d'épinard^{1,32}}) et fleur (jeunes inflorescences (dont bourgeons) : crues [salades, tartines]¹) comestibles.(1*)

Détails :

Les parties les plus souvent utilisées sont les feuilles, les extrémités des tiges et les jeunes pousses entières, cuites comme celles de ses proches cousins, les épinards. Les jeunes tiges, quant à elles, sont consommées comme des asperges.

On récolte le chénopode blanc sous forme de pousses, après le deuxième nœud et ensuite, on récolte les ramifications, avant qu'elles ne soient matures, jusqu'au milieu de l'été ou parfois plus tard.

Les feuilles fraîches et la tige sont très nutritives. Pande et Pathak montraient en 2010 qu'elles sont une bonne source d'acides aminés (leucine, isoleucine, mais surtout lysine, qui est un acide aminé essentiel utilisé en nutrition animale et humaine pour équilibrer les régimes alimentaires ou encore comme antiviral pour le traitement de l'herpès et du zona chez l'Humain). Également riches en minéraux et oligoéléments, elles sont aussi une bonne source de protéines, lipides et fibres, vitamines (vitamine C notamment) et fer biodisponible.

Les feuilles vertes sont particulièrement riches en calcium, en vitamine C et en caroténoïdes, ainsi qu'en fer (plus que dans les feuilles d'épinard et de chou, mais moins que dans celles de l'Amarante).

Cette plante fait l'objet d'une culture vivrière ancienne et importante dans les pays tropicaux et subtropicaux où (en Inde et en Afrique notamment), dans le contexte du réchauffement climatique et de la sous-alimentation, elle connaît aujourd'hui un regain d'intérêt comme ressource alimentaire précieuse en raison de ses qualités gustatives et alimentaires, de sa facilité de culture dans divers types de sol, et de son potentiel agricole en zone de stress cultural (stress hydrique et salin), altitude (on trouve des souches sauvages jusqu'à 4 700 m), canicules et froid).

Les feuilles sont très riches en protéines, en vitamine A (11600 UI/100g) et en vitamine C, ainsi qu'en calcium. Manger le feuillage cru est déconseillé, d'une part en raison de sa texture farineuse et surtout en raison de sa teneur en saponines, des molécules qui sont généralement un facteur antinutritionnel (le Chénopode blanc contient 3 saponines dont l'une est un seco-glycoside analogue à des composés antérieurement connus chez des Caryophyllales (qui sont également souvent des plantes rudérales nitrophiles), nitrates et acide oxalique, même après un lavage à grande eau. Selon la provenance de la plante, son taux d'acide oxalique varie de 360 à 2 000 mg/100 g, d'après Guil et al. (1996).

-la cuisson ne détruit que peu les saponines (mais la fermentation lactique les détruit en activant les phytases endogènes de la plante) ;

-le trempage des graines active également ces phytases endogènes ;

-la cuisson ne détruit pas les oxalates. On recommandait donc par précaution aux malades rénaux, hépatiques, arthritiques ou lithiasiques d'éviter le Chénopode. Cependant des usages médicaux traditionnels anciens retrouvés dans divers pays (en Asie principalement), ainsi que des études récentes (2016, 2017?), en laboratoire et sur le modèle animal, ont montré qu'au contraire et paradoxalement cette plante est un remède et peut avoir une utilisation préventive contre la lithiase urinaire (calculs rénaux ou urinaires).

La graine, qui peut se conserver sèche, est aussi comestible, cuite en grua (à la manière de céréales ou avec des céréales, on classe d'ailleurs cette espèce parmi les pseudo-céréales), ou moulue en farine. C'est une des deux espèces de Chénopode cultivé (en Asie surtout) pour ses graines, l'autre étant le quinoa, mais elle est aussi cultivée, ainsi que d'autres espèces proches, comme légume.

Selon Amrita Poonia (2021), en raison de sa teneur en composés bioactifs et de ses activités pharmacologiques, *Chenopodium album* semble pouvoir devenir un aliment (légume) nutraceutique.

Les graines peuvent être broyées en farine. Ils contiennent de la saponine qui doit être lessivée. Ils sont utilisés pour le pain, crêpes, muffins et biscuits. Les feuilles tendres sont cuites et consommées comme légume. Ils sont également utilisés dans les ragoûts et les soupes et dans les sautés. Les feuilles plus anciennes sont bouillies pour enlever le goût amer puis remuer frits. Ils peuvent être séchés et stockés pour une utilisation hivernale. Les jeunes fleurs sont cuites et mangées. Les graines germées sont comestibles.

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)
87.7	113	27	5.3	33	108	0	0



néant, inconnus ou indéterminés.(1*)ATTENTION : présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos. Faire également attention à l'usage des herbicides qui ont tendance à s'accumuler dans les graines^{{{0(dp*)}}}.

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

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2717004 ;

