Chenopodium quinoa Willd., 1798
(Quinoa)

Identifiants : 7623/chequi

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

Dernière modification le 01/05/2024

- ***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 album L. subsp. quinoa (Willd.) Kuntze, Chenopodium album var. quinoa (Willd.) Kuntze, Chenopodium ccotot Toro Torrico, Chenopodium ccuchi-huila Toro Torrico, Chenopodium guinoa Krocker, Chenopodium leucospermum Schrader, ?Chenopodium nuttalliae Saff, and several varieties ;***
- ***Synonymes français : ansérine quinoa, petit riz [subsp. quinoa], petit riz du Pérou [subsp. quinoa], chénopode quinoa, quinoa blanc, petit riz [subsp. quinoa], riz du Pérou [subsp. quinoa] ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : quinoa, quinoa [subsp. quinoa] , Quinoa [subsp. quinoa] (de), Reismelde [subsp. quinoa] (de), quinoa (pt,br), ajara [subsp. milleanum] (qu,pe), arroz del Perú [subsp. quinoa] (es), quingua [subsp. quinoa] (es), quinua [subsp. quinoa] (es), mjölmålla (sv) ;***

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

  Feuille (feuilles$^{0(+x),27(+x)}$ [nourriture/aliment$^{\{\{\{(dp*)}$: légume$^{0(+x)(dp*)}$]) et fruit (graines$^{0(+x),27(+x)}$ {crues ou cuites$^{\{\{\{(dp*)}$ (bouillies$^{27(+x)}$)} [nourriture/aliment$^{\{\{\{(dp*)}$ {légume$^{0(+x)(dp*)}$ et base$^{\{\{\{(dp*)}$ boissons$^{27(+x)\mu/breuvages\mu(dp*)}$ alcoolisé(e)s$^{27(+x)}$]) comestibles$^{0(+x)}$.(1*)

  Détails :

  Feuilles consommées comme des épinards ; graines consommées bouillies comme du riz$^{\{\{\{27(+x)}$; elles sont également utilisées pour fabriquer un lait végétal$^{\{\{\{(dp*)}$.

  La graine est utilisée pour les soupes et les ragoûts. Ils peuvent être soufflés ou consommés comme accompagnement comme le riz. Les graines peuvent être consommées ou moulues en farine. Les jeunes feuilles peuvent être cuites et consommées comme légume. Les graines germées sont utilisées dans les salades. Les grappes de fleurs sont cuites à la vapeur comme du brocoli. Ils peuvent être mélangés avec du fromage, trempés dans de la pâte aux œufs et frits. De nombreuses variétés contiennent des saponines qui leur donnent un goût amer. La peau extérieure est retirée pour se débarrasser de ces saponines

  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)
85	202	48	5.0	1800	100	4.0	0

⚠️

(1)ATTENTION : présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos.(1*)ATTENTION : présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos{{{(dp*)}.*

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

De gauche à droite :

Par Curtis´s Botanical Magazine (vol. 65 [ser. 2, vol. 12]: t. 3641, 1839) [W.H. Fitch], via plantillustrations
Par Michael Hermann (Travail personnel), via wikimedia

- *Autres infos :*

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  - *Statut :*

    C'est une culture vivrière. C'est un légume cultivé commercialement{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : It is a cultivated food crop. It is a commercially cultivated vegetable{{{0(+x)}.

  - *Distribution :*

    C'est une plante tropicale. Il pousse entre 500 et 3 900 m d'altitude dans les Andes. Il peut s'adapter au froid et à la sécheresse. Les plantes poussent avec des précipitations comprises entre 250 mm et 1 500 mm. Une fois établies, les plantes peuvent tolérer des températures allant jusqu'à -5 ° C. Le sol doit être bien drainé. Certaines variétés conviennent aux sols acides avec un pH de 4,5, et d'autres aux sols alcalins avec un pH de 9,5. Il convient aux zones de rusticité 8-11{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : It is a tropical plant. It grows between 500 and 3,900 m altitude in the Andes. It can adapt to cold and drought. Plants grow with rainfalls between 250 mm to 1 500 mm. Once established plants can tolerate temperatures down to -5Â°C. The soil needs to be well drained. Some varieties are suited to acid soils with a pH of 4.5, and others to alkaline soils with a pH of 9.5. It suits hardiness zones 8-11{{{0(+x)}.

  - *Localisation :*

    *Andes, Argentine, Asie, Australie, Bolivie, Grande-Bretagne, Canada, Amérique centrale, Chili, Colombie, Cuba, Équateur, Europe, France, Inde, Iran, Mexique, Amérique du Nord, Pérou, Slovénie, Amérique du Sud *, Espagne, Suède, Tasmanie, USA{{{0(+x) (traduction automatique)}.*

    Original : Andes, Argentina, Asia, Australia, Bolivia, Britain, Canada, Central America, Chile, Colombia, Cuba, Ecuador, Europe, France, India, Iran, Mexico, North America, Peru, Slovenia, South America, Spain, Sweden, Tasmania, USA{{{0(+x)}.*

  - *Notes :*

Il existe environ 100-150-250 espèces de Chenopodium. Ils se trouvent principalement dans les régions tempérées. Il convient aux tropiques de haute altitude. La protéine est de bonne qualité en raison de son équilibre en acides aminés. Il contient 2 à 6% de protéines en plus et un meilleur équilibre en acides aminés que le blé. Les saponines de la peau la protègent des insectes. Également mis dans la famille des Chenopodiaceae[{{{0(+x) (traduction automatique)].

Original : There are about 100-150-250 Chenopodium species. They are mostly in temperate regions. It suits the high altitude tropics. The protein is good quality because of its amino acid balance. It has 2-6% more protein and better amino acid balance than wheat. The saponins in the skin protect it from insects. Also put in the family Chenopodiaceae[{{{0(+x)].

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

  - ***Tela Botanica :*** https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-76262 ***;***
  - ***[5]"Plants For a Future" (en anglais) :*** https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chenopodium_quinoa ***;***

  dont classification :

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2717733 ***;***
  - ***"GRIN" (en anglais) :*** https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=10194 ***;***

  dont livres et bases de données : [0]"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 83, par Louis Bubenicek), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 523 à 528, par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

  Altschul, S.V.R., 1973, Drugs and Foods from Little-known Plants. Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts. no. 876 ; Brouk, B., 1975, Plants Consumed by Man. Academic Press, London. p 36, 359 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 370 ; Etkin, N.L. (Ed.), 1994, Eating on the Wild Side, Univ. of Arizona. p 50 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 77 ; Hermandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, Neglected Crops. 1492 from a different perspective. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 12, 135 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1750 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, Tropical Planting and Gardening. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 351 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 182 ; Menninger, E.A., 1977, Edible Nuts of the World. Horticultural Books. Florida p 147 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ ; PROSEA (Plant Resources of South East Asia) handbook Volume 10 Cereals. p 79 ; Purseglove, J.W., 1968, Tropical Crops Dicotyledons, Longmans. p 632 ; Saunders, C.F., 1948, Edible and Useful Wild Plants. Dover. New York. p 53 ; Simmonds,N.W., 1979, Quinoa and relatives, in Simmonds N.W.,(ed), Crop Plant Evolution. Longmans. London. p 29 ; Smith, N., Mori, S.A., et al, 2004, Flowering Plants of the Neotropics. Princeton. p 98 ; Sp. pl. 1(2):1301. 1798 ; Tindall, H.D., 1983, Vegetables in the tropics. Macmillan p. 78 ; Universidad Nacional de Lujan. https://www.unlu.edu.ar~argenfood ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 130