Chénopode blanc (graines) -

***Chenopodium album* L.**

https://www.grainedevie.net/graines-chenopode-blanc.html



FICHE TECHNIQUE

Botanique
Famille : Chenopodiaceae
Genre : Chenopodium
Espèce : album
Nom d'auteur : L.

Details
Type : annuel
Hauteur en fleur : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm , de 150 à 200 cm
Milieu : terrain frais , terrain drainant , terrain sec
Exposition : plein soleil
Couleur des fleurs : vert
Floraison : juillet , août , septembre , octobre
Difficulté : Facile
Nombre de graines au gramme : 1600
Poids de 1000 graines : 0.6

DESCRIPTION

Famille : Chenopodiaceae

Nom latin : *Chenopodium album* L.

Noms communs : Chénopode blanc, Ansérine blanche, Chou gras, Chou farineux

Description sommaire : Le chénopode blanc est une plante annuelle pouvant mesurer entre 40 cm de haut jusqu'à 2 mètres. Les feuilles charnues, de forme très polymorphe (d'ovale à losange), sont en patte d'oie, dentelées. Elles ont un aspect farineux et une texture granuleuse au toucher. Très petites fleurs de couleur blanchâtre ou verdâtre réunies en petites grappes serrées, d'aspect granuleux, tiges en partie rougeâtre. Floraison de juillet à octobre. Graines noires, lisses et luisantes.

Il est présent dans les lieux marqués par la présence humaine (terrains fraîchement retournés, bien fumés, souvent secs, champs en friche), terrains vagues, bords de chemins.

Multiplication : On sème les graines de chénopode blanc en place dès que la terre est suffisamment réchauffée. Éclaircir à 20 cm sur le rang. Laisser 30 cm entre les lignes.

Culture : Le chénopode blanc, comme les autres plantes de sa famille, aime les sols riches en azote et se réchauffant rapidement. Il s'ancre fortement grâce à sa racine pivotante profonde.

Usage alimentaire : Les jeunes feuilles et pousses du chénopode blanc se consomment crues en salades sauvages ou cuites façon épinard : potages, tourtes, gnocchis, choucroute etc. Les graines se préparent comme le quinoa, à cuire dans deux eaux pour éliminer les saponines qu'elles contiennent.

C'est un des plus anciens légumes connus, nutritif et rafraîchissant.

Précautions d'emploi : Attention, il est déconseillé aux rhumatisants et aux arthritiques, de part sa teneur en acide oxalique.