

# Chénopode bon Henri (plant) -

Graine de vie

*Chenopodium bonus-henricus* L.

<https://www.grainedevie.net/plant-chenopode-bon-henri.html>



## FICHE TECHNIQUE

Classification APG IV

**Famille** : Chenopodiaceae

**Genre** : Chenopodium

**Espèce** : bonus-henricus

**Nom d'auteur** : L. Classification APG IV

**Famille (APG IV)** : Amaranthaceae

**Genre (APG IV)** : Blitum

**Espèce (APG IV)** : bonus-henricus

**Nom d'auteur (APG IV)** : (L.) C.A.Mey.

### Details

**Cycle de vie** : vivace

**Hauteur en fleur** : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm

**Milieu** : terrain frais

**Exposition** : ombre , mi-ombre

**Zone de rusticité** : 3a (de -40°C à -37,2°C) , 3b (de -37,2°C à -34,4°C) , 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C)

**Couleur des fleurs** : vert

**Floraison** : mai , juin , juillet , août , septembre

## DESCRIPTION

**Famille** : Chenopodiaceae

**Nom latin** : *Chenopodium bonus-henricus* L.

**Noms communs** : Bon Henri, Chénopode bon Henri, Herbe du bon Henri, Épinard sauvage

**Description sommaire** : Le bon Henri est une plante vivace pouvant atteindre 60 cm à souche épaisse. Tiges épaisses portant de grandes feuilles vertes triangulaires, pétiolées, d'aspect farineux. Fleurs jaunes verdâtres serrées en petites grappes, entre mai et août. Graines aplaties noires et luisante.

**Multiplication** : Pour obtenir de nouveaux plants de bon Henri, on le multiplie par semis.

**Culture** : Le bon Henri apprécie un sol riche et frais. Les plants seront espacés de 30 cm, à mi-ombre. Un apport de compost régulier lui sera bénéfique.

**Usage alimentaire** : Légume ancien, le bon Henri peut être consommé cru (jeunes feuilles) et cuit comme des asperges (jeunes épis floraux) ou des épinards (feuilles) en tourtes, soupes, gnocchis... Parent du chénopode blanc (*Chenopodium album*) mais d'avantage présent au-dessus de 800 m d'altitude, les graines du bon Henri pourraient aussi se préparer comme le quinoa.

**Usage médicinal** : Le bon Henri est riche en fer, il peut être utilisé pour lutter contre l'anémie.

En cataplasmes émollients.