

CHÉNOPODE BLANC

Chenopodium album

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Revers des feuilles farineux
- > Minuscules fleurs sans pétales, en épi
- > Feuilles en forme de « patte d'oie »
- > Terrains vagues, bord de chemins, jardins

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Terrains vagues, pied des murs, sables rudéralisés, bord des chemins, cultures, jardins,...
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	herbacée
Taille	15 à 150 cm
Port / Tige	Tige érigée, souvent rameuse, striée de bandes blanches dans la longueur. Souvent rougeâtre à la base des feuilles.
Feuilles	Toutes les feuilles sont alternes, vertes foncé dessus et farineuses au dessous. Feuilles inférieures et moyennes ressemblant à une patte d'oie, dentées, lancéolées ou en losange, pointues au sommet. Feuilles supérieures plus petites, lancéolées, plus longues que larges et souvent entières.
Fleurs	Minuscules fleurs vertes sans pétales, en épi.
Graines	Petite graine sphérique noire et brillante, d'environ 1 mm de diamètre.
Saveur	proche de l'épinard
Cycle et floraison	Floraison de juillet à octobre.
Distribution	Europe et presque tout le globe.
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-16741-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Chenopodium album</i> L.
Famille	Chénopodiacées (<i>Chenopodiaceae</i>)

Éléments clefs	Identification
Noms vernaculaires	ansérine blanche, poule grasse, drageline, senousse, blé-blanc, herbe aux vendangeurs, dame (en Champagne), chou gras (au Québec)
Étymologie	<i>Chenopodium</i> : patte d'oie en grec. En référence à la forme palmée des feuilles. <i>album</i> : blanc, en latin
Classification	Voir la classification APGIII

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Très bon 'légume' sauvage à la saveur proche de l'épinard, dont il est d'ailleurs l'ancêtre. Son goût est cependant plus fort. Graines très nutritives rappelant à cet égard le quinoa, appartenant d'ailleurs avec l'épinard et le chénopode à la même famille des chénopodiacées.
Mise en garde	Le chénopode blanc, tout comme l'épinard, contient de l'acide oxalique. De manière générale, il ne faut donc pas en abuser. Sa consommation est déconseillée aux personnes qui présentent des problèmes au niveau des reins (calculs rénaux), du foie et des articulations (arthrite, ...). Les graines contiennent des saponines, irritantes pour l'organisme à forte dose. Cuire les graines à l'eau permet de les évacuer. Le chénopode est une plante qui accumule fortement les nitrates. Pour la récolte, il n'est pas toujours évident de trouver cette plante en abondance dans des zones sauvages préservées de la pollution.
Parties utilisées	
Feuilles	Consommées crues en salade, mais surtout préférées en légume cuit, tel l'épinard : tarte salée, lasagne, potée, potage, cuit à la vapeur, ...
Graines	Une fois cuites à l'eau, les graines sont intégrées dans du porridge, des sauces ou dans une farine pour préparer des galettes ou du pain.
Confusions possibles	
Autres chénopodes et arroches (<i>Attriplex</i> spp.)	aucun danger puisque toutes ces plantes peuvent être consommées comme le chénopode blanc
le datura (<i>Datura stramonium</i>)	Très toxique. Aucun risque de confusion en présence des fleurs: grandes fleurs blanches. Tige portant les feuilles de manière symétrique (feuilles opposées), ce qui n'est pas le cas du chénopode.

Récolte & conservation

Récolte:

Récolte d'avril à septembre

Conservation:

Chénopode blanc : les feuilles peuvent être **congelées** ou **séchées** sans traitement préalable

<https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/chenopode-blanc/>

Les **graines** bien sèches conservent dans un endroit sec.

Composition

Riche en acide oxalique

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Chenopodium album sur Google images](#)
- [Chenopodium album sur Wikipedia](#)