



## Description

Herbacée annuelle, l'**amarante blette**, de 20 à 80 cm de hauteur est une plante monoïque. Les tiges glabres, rameuses et striées, sont couchées ou dressées. Les feuilles rétuses simples, échancrées, sont souvent tachées de brun ou de blanc. Les fleurs verdâtres sont groupées en glomérules le long de la tige et en panicule terminale compacte non feuillée. Elles ont trois bractées triangulaires aiguës plus courtes que le calice. Le fruit dépasse du calice et ne s'ouvre pas

## Biotope primaire

Vallées alluviales, lisières et clairières forestières

## Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers maraîchages et jardins  
Bords des chemins et des routes  
Terrains vagues

Amarante blette

Fiche n° 12



## Caractères indicateurs

L'apparition des **amarantes** est toujours liée à un excès de potasse ou d'azote, dû à des causes très différentes selon la saison  
Voir à **Amaranthus hybridus** pour plus de détails



## Médecine



**Cuisine** Les graines sont consommées comme les céréales. Les jeunes pousses et les feuilles des quatre **amarantes** sont comestibles crues ou cuites mais la meilleure de toutes est l'**amarante blette**



## À noter

Les **amarantes** font parties des «**légumes oubliés**». Elles étaient encore couramment cultivées dans les jardins potagers au 19ème siècle

