

AMARANTHACÉES (SALSOLACÉES) *Amaranthus retroflexus*



Description

Herbacée annuelle, l'**amarante réfléchie** est une plante monoïque, de 20 à 80 cm de hauteur, couverte de poils. La tige dressée porte des feuilles simples d'un vert pâle, insensiblement pétiolées. Les fleurs verdâtres, sont groupées en épis épais le long de la tige et en panicule terminale compacte non feuillée. Elles ont trois bractées épineuses beaucoup plus longues que le calice. Le fruit dépasse du calice et s'ouvre en boîte à savon

Biotope primaire

Originare d'Amérique, naturalisée dans les vallées alluviales, lisières et clairières forestières

Biotope secondaire

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

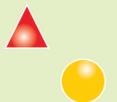


Amarante réfléchie

Fiche n° 14

Caractères indicateurs

Voir la page ci-contre



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

