



8a

nom vernaculaire	français	Amarante
	créole	Amarent
	anglais	Amaranth, love lies bleeding
	espagnol	Amaranto
	allemand	Aufsteigender Amarant, Fuchsschwanz

Son nom scientifique est « *Amaranthus caudatus* ».
 C'est une plante annuelle de la famille des < Amaranthacées >.
 Son nom vernaculaire vient du grec < amarantos > (qui ne se fane pas).
 Elle est aussi appelée amarante caudée, blé des Incas et kiwicha en langue quechua au Pérou. Les Aztèques l'appelaient < huaulti >.
 Une autre plante lui ressemble : « *Acalypha hispida* » appelée < queue de chat > ou < plante chenille > de la famille des < Euphorbes >, originaire d'Inde et commune en zones tropicales. C'est une plante utilisée à des fins médicinales et son latex est toxique et irritant.

fleur

août à septembre.

Les fleurs sont des panicules retombantes en longues queues, de 1,5 cm de diamètre et de 30 à 50 cm de long, d'une couleur rouge pourpre.

fruit

Akène (*fruit sec à une seule graine, tels le gland et la noisette*) contenant une seule minuscule graine de 1,5 mm de diamètre.

Une plante est capable de produire de 40 à 60 000 graines de couleur marron-rouge ou noire.

utilisations

> voir fiche 8b



amarante queue de renard



amarante rouge

origine	Amérique du Sud (Équateur, Pérou, Bolivie, Argentine).
habitat	<p>L'amarante est connue depuis plus de 4000 ans. Elle était cultivée par les civilisations Mayas, Aztèques et Incas. Elle était consommée sous forme de farine ou ses graines étaient grillées et éclatées, tel le maïs. Le feuillage et les tiges étaient consommés en légume vert, comme des épinards.</p> <p>Cortès, au cours de l'invasion espagnole, exigea la destruction des cultures d'amarante car cette plante était sacrée : symbole d'immortalité, elle était dédiée aux morts et liée aux sacrifices (humains). <i>(Cortès 1485-1547: conquistador espagnol qui s'est emparé de l'Empire Aztèque pour le compte de Charles Quint, roi de Castille et empereur romain germanique; cette conquête marqua le début de la colonisation espagnole des Amériques au 16ème siècle).</i></p> <p>L'amarante se trouve dans toutes les zones sub-tropicales du globe en Amérique (Équateur, Pérou, Argentine, Bolivie), en Asie (continent Indien) et en Afrique où elle est toujours cultivée à des fins alimentaires.</p> <p>Depuis le milieu des années 1970, elle est aussi cultivée dans de nombreux états américains (Colorado, Illinois, Nebraska...) pour produire des graines ainsi que de la farine pour la panification.</p>
type	<p>L'amarante queue de renard est une plante herbacée annuelle qui atteint une hauteur de 2 m, au feuillage vert mat et persistant.</p> <p>Son port très ramifié est dressé et dense.</p> <p>Il existe une autre variété, l'amarante couleur de sang ou amarante rouge « <i>Amaranthus cruentus</i> » aux fleurs rouges dressées en épis, connue depuis 5000 ans : elle aussi est comestible et est toujours cultivée à cette fin au Mexique, au Guatemala, en Inde et en Chine.</p>



8b

nom vernaculaire	français	Amarante
	créole	Amarent
	anglais	Amaranth, love lies bleeding
	espagnol	Amaranto
	allemand	Aufsteigender Amarant, Fuchsschwanz



photo LMHTAG



photo LMHTAG

utilisations

Les graines de l'amarante sont très riches en fibres, en vitamines A, B et C, en calcium (taux estimé à 476 mg pour 100 g), en fer et en magnésium et renferment 2 acides aminés - lysine et méthionine - ainsi qu'une quantité non négligeable de protéines (15 à 18%). Elles entrent aujourd'hui dans la composition de « mix de céréales » proposé en GMS, par l'industrie agro-alimentaire.

On utilise aussi les graines comme céréale pour le petit déjeuner.

Moulues -1/4 - et complétées d'autres farines -3/4- (car elles ne possèdent pas de gluten) elles servent à fabriquer du pain.

Moulues sans adjonction de farines, elles permettent de réaliser des pains plats, des pâtes à crêpes et à galettes..., et de la féculé (épaississant pour lier des soupes, des ragoûts...).

Au Mexique, les graines rôties (tel du pop-corn - voir maïs fiche n°77) et mélangées à du sirop de sucre sont appelées < **alegria** > (bonheur). Elles servent par ailleurs à fabriquer une boisson alcoolisée appelée < **atole** >. Au Pérou on fabrique aussi une boisson, la < **chicha** > ainsi que de la bière.

En Inde, l'amarante est appelée < **rajeera** > (grain du roi) : ses graines rôties sont utilisées dans la confection du < **laddoos** >, une préparation similaire au < **alegria** > mexicain.

Au Nepal, les graines d'amarante sont consommées tel du gruau < **sattoo** > ou mélangées à la farine pour réaliser des < **chappatis** >, (pains plats ressemblant au nanns indiens).

En Afrique, les feuilles de l'amarante africaine < Fotété > « *Amatanthus hybridus* L. », sont utilisées comme des épinards, dans la confection de soupes (Nigeria), en légumes (Congo) et en salades (Mozambique et Afrique de l'Ouest).

Les graines germées sont utilisées en salade (principalement aux USA).

Les jeunes pousses des feuilles sont utilisées comme légumes, bouillis ou frits, dans diverses préparations au Mexique et au Pérou.

L'amarante est aussi utilisée comme plante ornementale en espaces verts et pour la confection de bouquets secs.

Ses graines sont utilisées industriellement pour la fabrication de colorant alimentaire ainsi qu'en cosmétique.