

AMARANTE

amarante, amarante-feuille

Amaranthus tricolor, *A. viridis*

Amaranthaceae

ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

Description

Les amarantes-feuille sont abondamment cultivées dans les régions chaudes et humides de l'Afrique, de l'Asie et des Caraïbes. Bien que cette espèce d'amarante ne produise pas de graines à profusion, elle se régénère souvent spontanément et a légèrement tendance à devenir une mauvaise herbe.

Utilisations

L'amarante-feuille est cultivée pour ses feuilles et épis riches en protéines. Ses grains peuvent également être mangés mais les espèces d'amarante-grain en sont une bien meilleure source. Les feuilles d'*Amaranthus tricolor* sont cuites comme un légume-feuille. Quelques variétés dotées de feuilles rouge vif, rouges, jaunes et vertes sont cultivées partout au monde en tant que plantes ornementales. Au plan médical, l'*Amaranthus tricolor* est appliquée sur la peau pour le traitement d'inflammations et consommée pour ses propriétés diurétiques.

Noms courants

- anglais
 - Vegetable Amaranth
 - Brède De Malabar
 - Amarante Tricolor
 - slender amaranth
 - green amaranth
- castillan
 - Amaranto De Hortaliza
- haïtien
 - Amarant Fey
- swahili
 - Mchicha

Culture

Besoins en lumière : cette plante exige le plein soleil

Tolérance des sols : sols argileux, sablonneux, acides ou vaseux; sols riches en minéraux et nutriments; cette plante tolère les sols à haute teneur en aluminium

Espacement des plantes : de 20 à 30 cm (de 8 à 12 po)

Température : moyenne de 21 °C (70 °F)

Pluie : tolère jusqu'à un certain point la sécheresse

L'amarante-feuille est préférablement ensemencée directement au champ. Il faut semer les graines minuscules à faible profondeur (1 cm/0,5 po ou moins) dans un sol dont la surface a été bien cultivée. Contrairement à l'*Amaranthus cruentus* et à l'*Amaranthus dubius*, il n'est pas recommandé de planter l'amarante-feuille dans un lit de semence pour ensuite transplanter les plantules au champ car celles-ci sont très fragiles. Pour faciliter l'ensemencement, mélanger les graines avec du sable. En général, les graines sont semées directement, à la volée ou en rangs. L'*Amaranthus tricolor* est normalement cultivée en monoculture dans des lits mais on la plante également intercalée avec d'autres cultures vivrières et dans les jardins particuliers.

récolte et production de semences

Les grandes feuilles d'amarante-feuille peuvent être récoltées chaque semaine sur une période de plusieurs mois durant la saison de croissance. Consommer uniquement les feuilles fraîchement cueillies. Les pointes de jeunes pousses avec les feuilles qui y sont rattachées peuvent également être récoltées pour être mangées comme légume ou herbe potagère.

Ravageurs et maladies

La principale maladie est la pourriture de la tige causée par le champignon *Choanephora cucurbitarum*. On peut réduire le taux d'infection de cette maladie en augmentant l'espacement entre les plantes. Les chenilles (*Hymenia recurvalis*, *Spodoptera litura*, *Heliothis armigera*) et parfois les sauterelles sont les ravageurs les plus nuisibles. Une méthode traditionnelle de lutte contre les insectes consiste à étendre de la cendre de bois. L'amarante n'est pas très susceptible aux attaques des nématodes.

Cuisine et nutrition

L'amarante-feuille a une teneur élevée en micronutriments comparativement à d'autres légumes, notamment en calcium, fer, carotène, acide folique et vitamine C. Cuire les feuilles comme des épinards. Dans les pays asiatiques, l'amarante-feuille est parfois mangée crue en salade; en Inde, les tiges tendres sont également préparées comme des asperges.