

# Amarante 'Amont'

## *Amaranthus cruentus* L.



Famille des Amaranthaceae

### Description et mode de culture :

Cette plante annuelle buissonnante, (environ 1,50 de haut) qui aime la chaleur, a une inflorescence en longs épis dressés de fleurs blanc-crème, parfois jaunes. Des panicules de milliers de graines dorées remplaceront la floraison.

Cultiver en plein soleil en terre riche, chaude et meuble; arrosages fréquents en été.

Semis en terrine en avril à environ 18°, planter à demeure après les gelées, écarter les plants de 30 cm.

Plante visible au jardin des Temps modernes, parterre Amérique Centrale.

## Quelques données ethnobotaniques

De amarantos, "qui ne flétrit pas". Symbole de l'immortalité, l'amarante est réputée apporter santé et longévité.

**La variété Amont à fleurs crèmes, très précoce (1m20 à 2m de hauteur), produit des graines dorées en abondance qui se prêtent bien à la panification (variété obtenue par l'Université du Montana et le Rodale Research Center).**

Cette espèce *Amaranthus cruentus* a été cultivée en Amérique centrale d'où elle est originaire, depuis plus de 5000 ans. Fin XVI<sup>e</sup> siècle, les amarantes font partie des quatre plantes alimentaires majeures. Aujourd'hui, elles ont quasiment disparu de l'alimentation mexicaine.

Elles présentent des variétés à panicules rouges, jaune-crème ou vertes, parfois panachées et des graines noires ou claires.

Alimentaire, c'est aussi une plante médicinale qui entre dans des pratiques rituelles, une très belle plante ornementale qui apprécie les grandes chaleurs et une forte intensité solaire.

Chez les peuples aztèques, les graines soufflées entraient dans la confection de confiseries. Pilées elles fournissent de la farine. Une sorte de bière appelée "chicha" est préparée avec les graines fermentées. Les feuilles sont aussi consommées cuites.

Considérées comme un tonique pour les personnes âgées, graines et feuilles étaient cuisinées dans différents plats.

La graine est riche en vitamine E et C, elle contient des protéines, du calcium et du fer.