

# L'amarante, *Amaranthus caudatus* ou blé des Incas :

Christian Busser, docteur en pharmacie et en ethnologie



**Le Blé des Incas**

est également appelé "Amarante Queue de Renard" ou "Queue de Renard".

L'amarante fait partie de la famille des Amaranthacées appartenant au genre *Amaranthus*, dont certaines sont cultivées comme plantes potagères, pour leurs feuilles comestibles comme les épinards ou pour leurs graines ou tout simplement comme fleurs décoratives. Le genre *Amaranthus* comprend une soixantaine d'espèces, originaires principalement des régions tropicales et tempérées d'Amérique et d'Asie.

La queue de renard est principalement originaire d'Amérique du Sud ; elle a de longues têtes à graines rouge vif ou vertes qui contiennent des milliers de petites graines.

Plante domestiquée depuis 7000 ans et connue depuis très longtemps par les Amérindiens le blé des Incas ( connu dans les Andes sous le nom de kiwicha et par les Aztèques sous le nom de huautli ; plus tard sous le nom de "Hopi Red Dye" ) était sacré et cultivé par les aztèques et les incas du fait de ses grandes valeurs nutritives. Il avait alors une part essentielle dans leur alimentation.

On la trouvait autrefois en France dans tous les jardins de campagne et les jardins dits de curés. Il était alors souvent surnommé "Discipline de religieuse" car autrefois ses hampes servaient de sortes de "fouets" lors de certains rituels.

Dans la symbolique le blé des Incas représentait l'immortalité et de nos jours dans le langage des fleurs il traduit la fidélité et l'amour durable.

En Grèce Antique, une autre espèce *Amaranthus viridis* (amarantos :Αμάρανθος or Αμάραντος ; vleeta) était connue depuis l'Antiquité : la plante était cueillie au début de la floraison, bouillie et servie avec de l'huile d'olive et du citron comme une salade, souvent avec des poissons frits. Les fables d'Esopé ( 6è siècle avant Jésus Christ) comparent la rose à l'amarante pour illustrer la différence entre la fleur et la beauté qui dure, d'où les références poétiques au cours des siècles suivants.

Le blé des Incas se ressème spontanément sans toutefois devenir envahissant.

Très original il forme de belles touffes drues semblables à des petits buissons.

Le blé des Incas est une plante comestible. Les graines se consomment en farine ou grillées alors que les feuilles se dégustent à la manière des épinards, mais sont riches en acide oxalique ( à éviter en cas de lithiases). Sa saveur est très légèrement épicée.

### **Composition et propriétés :**

Le blé des Incas est très riche en vitamines A, B et acide folique ( B9) et C ainsi qu'en calcium, fer (elle contient deux fois plus de fer et quatre fois plus de calcium que le blé dur), cuivre, zinc, phosphore et magnésium et renferme une quantité non négligeable de protéines (15 à 18 %) riches en lysine et méthionine et de fibres. La couleur rouge est due à des betacyanines. Enfin contrairement aux céréales (de la famille des Poacées, alors que l'amarante qui n'est pas une céréale appartient aux Amarantaceae), c'est une plante exempte de gluten. Les graines d'amarante ont des atouts nutritionnels extraordinaires et du fait qu'elle est adaptée aux zones sèches et pousse sur des sols pauvres, peu exigeante pour croître elle représente une source inestimable pour bien des peuples. Les feuilles d'amarante ont des vertus astringentes. Riches en nitrate de potassium, en décoction elle sont diurétiques et rafraîchissantes.

En usage interne, la plante est emménagogue, oestrogénique et galactogène et astringente.

Elle est utilisée dans les dysenteries amibiennes, pour des cures dépuratives, pour favoriser la montée de lait, en cas de dysménorrhée, comme diurétique.

En usage externe, l'amarante est antiprurigineuse, on l'utilise pour calmer les irritations et démangeaisons grâce au pouvoir émoullient et adoucissant de ses mucilages (contenus dans les feuilles : utilisation aussi sous forme d'emplâtres).

Diverses recherches montrent que les graines et/ou l'huile protègent des maladies cardiovasculaires, diminuent l'hypertension et le cholestérol ; les graines contiennent des fibres solubles, et sont antioxydantes ( huile). Recherches sur l'immunité et pour combattre le VIH : L'amarante présenterait des caractéristiques utiles pour les personnes souffrant de maladies telles que le VIH. Sa richesse en lysine (un acide aminé plutôt rare dans les céréales) permettrait en effet à l'organisme de lutter contre le virus de l'herpes génital, en inhibant sa croissance et sa multiplication.

Or, la grande majorité des malades du VIH sont également infectés par le HSV-2, l'herpes génital le plus courant. Les défenses immunitaires des malades du VIH, déjà affaiblies, seraient ainsi ménagées, car le virus de l'herpès tend à les épuiser encore davantage. Les grains d'amarante contiennent également du cuivre, du sélénium et du zinc. Ce dernier intervient au niveau du système immunitaire et de la cicatrisation des plaies. Or, les personnes atteintes du VIH souffrent de carences en zinc:

l'introduction de l'amarante dans l'alimentation aiderait ainsi ces malades à stabiliser leur fonction immunitaire et à réduire les complications et les effets secondaires de cette maladie.

Notons que les bébés ne pouvant être allaités par leur mère sidatique peuvent être nourris avec de l'amarante, qui leur permet de gagner du poids et de se développer normalement, voire mieux que la moyenne.

### **Botanique et culture :**

La plante produit une racine charnue et pivotante, sa tige épaisse, robuste et ramifiée, est recouverte d'une courte pilosité et présente des sillons longitudinaux ; elle peut dépasser largement 1 m de haut. Les nombreuses feuilles alternes peuvent être de grande taille, surtout celles de la base ; elles sont portées par un long pétiole et leur limbe vert tendre, a une bordure entière.

De l'aisselle des feuilles partent des rameaux secondaires et, vers l'extrémité ce sont des fleurs qui se développent tout l'été et même en automne.

Ces fleurs sont minuscules mais elles sont extrêmement nombreuses, regroupées en épis cylindriques rouges, rappelant l'aspect d'une queue qui finit par traîner majestueusement à terre.

On peut couper ces fleurs pour les mettre en bouquet où elles tiendront longtemps. On peut même les faire sécher à l'abri de la lumière, les couleurs se conserveront remarquablement.

Le nom grec de cette plante traduit ces particularités car *a* est un préfixe privatif et *maraino* signifie faner, pour simplifier, on disait donc que l'amarante a des fleurs qui ne fanent pas.

Ses longs épis floraux, pouvant atteindre 50 cm de long, illuminent et allègent les massifs du jardin pendant tout l'été.

Cette amarante est on ne peut plus facile à cultiver, il suffit de la semer au printemps dans un sol bien drainé, même calcaire, suffisamment humide et fertile, à exposition ensoleillée.

En suite, on n'aura plus qu'à éclaircir le semis en laissant 50 à 80 cm entre les pieds et laisser faire la nature ; des apports d'eau et d'engrais seront toutefois les bienvenus.

La plante ne résiste pas au gel donc, pour la multiplier, seul le semis est utilisable, cependant, cette opération n'a pas à être renouvelée car l'amarante se ressème abondamment.

Il existe plusieurs variétés d'*amaranthus caudatus* (cette espèce serait un agrégat d'*Amaranthus hybridus*) dont les fleurs sont jaunes ou roses.

Il existe d'autres espèces d'amarante comme :

- *amaranthus paniculatus*, de grande taille et teintée de rouge, elle produit des épis cylindriques dressés, rouge foncé
- *amaranthus salicifolius* qui a des feuilles d'abord vertes, puis orangées et enfin rouge vif
- *amaranthus tricolor* à feuilles vertes à base rouge et à taches jaunes.
- *amaranthus retroflexus* qui est une des « mauvaises » herbes de nos cultures.

Les amarantes ont joué un rôle important dans l'alimentation humaine, notamment chez les Incas qui consommaient les graines et les feuilles comme un légume ; en Inde, on les utilise encore en période de famine. Les espèces consommées sont *caudatus*, *cruentus* (indigène en Amérique Centrale comme l'espèce *caudatus* l'est en Amérique du Sud) et *hypochondriacus*.

*Amaranthus hypochondriacus* = *hybridus* est originaire d'Amérique du Nord, et est probablement l'hybride entre l'espèce sauvage *Amaranthus powellii* S.Wats. d'Amérique du Nord et l'espèce cultivée *Amaranthus cruentus* L. *Amaranthus hypochondriacus* est désormais très cultivé dans le monde entier, dans des climats tropicaux, subtropicaux et tempérés, mais principalement comme céréale et comme plante ornementale. On le rencontre également en Afrique tropicale (par ex. au

Kenya), mais son aire de répartition précise est inconnue à cause de confusions avec des espèces voisines.

### **Histoire précolombienne de l'amarante**

Ainsi que l'explique Dominique Guillet de l'association Kokopelli dans son livre Les semences de Kokopelli : « La culture de l'amarante fut à son apogée durant l'Empire Aztèque, et chez le Toltèques. Pour le peuple Aztèque, l'amarante possédait une valeur nutritionnelle, thérapeutique et rituelle. ». Sur le plan rituel, l'amarante était la plante sacrée par excellence. Durant certaines fêtes religieuses, des figurines élaborées à partir de la pâte d'amarante étaient offertes aux dieux du panthéon Aztèque et étaient parfois consommées lors de certains rituels religieux.

La valeur sacrée de l'amarante suffit sans doute à expliquer que sa culture fut l'objet de répressions directes ou indirectes, de la part de la chrétienté désireuse d'extirper la vieille religion hérétique. Elle disparut du Mexique avec les conquêtes espagnoles après l'interdiction de sa culture par Hernando Cortes car elles servaient dans divers offices religieux Aztèques. Du fait de cette interdiction et de la violente répression qui sévit durant plusieurs siècles à l'encontre des jardiniers qui continuaient à cultiver cette plante, l'amarante a presque totalement disparu de l'alimentation mexicaine, alors même qu'elle entrait dans la constitution de très nombreux plats aztèques (tamale, sauce, tortillas et boissons).

### **En cuisine**

Utilisée sous forme de farine et elle rend les pâtisseries plus humides et plus sucrées. Si on ajoute une part de farine d'amarante à six ou huit parts de farine de blé ou de maïs, on obtient une farine riche et nourrissante au goût de noisette. Avec ce mélange on peut faire du pain ou d'autres aliments cuits au four comme des biscuits, des gaufres, des crêpes.

Les graines d'amarante se cuisent comme n'importe quelle céréale. (1 volume d'amarante pour 2 à 3 volumes d'eau).

L'amarante peut aussi se consommer en graines germées ou soufflées.

Dans certains pays, on fait des bonbons d'amarante. On peut aussi ajouter les graines d'amarante aux soupes ou les réduire en poudre pour en faire des boissons. Une fois réchauffées avec un peu d'huile, les graines d'amarante éclatent pour donner une collation nourrissant au goût de noisette, un peu comme du « pop-corn ».

On peut faire une poêlée de d'amarante comme on fait une poêlée de Bette à cardes.

Ingrédients pour 4 personnes :

- environ 1kg d'amarantes diverses,
- 1 oignon moyen,
- un peu d'huile d'olive,
- ail (2 gousses)
- persil,
- beurre,
- sel, poivre.

Lavez et équeutez les amarantes. Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse, y mettre l'oignon et ajouter les feuillages, puis l'ail et le persil. Couvrez d'un couvercle et laissez cuire doucement environ ¼ d'heure, en ajoutant éventuellement un peu d'eau.  
Obernai 10 février 2010