Spinacia oleracea L.
cv. 'Tahiro'
(Épinard)

Identifiants : 111841/

Association du Potager de mes (nos) Rêves
(https://lepotager-demesreves.fr - https://terralisme.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 25/07/2026

- **Classification phylogénétique :**
  - Clade : Angiospermes ;
  - Clade : Dicotylédones vraies ;
  - Ordre : Caryophyllales ;
  - Famille : Amaranthaceae ;
- **Classification/taxinomie traditionnelle :**
  - Règne : Plantae ;
  - Division : Magnoliophyta ;
  - Classe : Magnoliopsida ;
  - Ordre : Caryophyllales ;
  - Famille : Chenopodiaceae ;
  - Genre : Spinacia ;
- **Synonymes :** Spinacia glabra Mill.Spinacia inermis Moench, Spinacia spinosa Moench ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Spinach , Bapxoi, Bathai, Bo cai, Dumpabachhali, Espinaca, Epinard, Horen-so, Isfanaj, Isfanak, Matturbachhali, Mithapalanga, Palak shak, Palak, Palaksag, Palang, Palanga, Palangsag, Palong shak, Palungo sag, Pinnis, Sigeumchi, Sipinichi, Å¡pinacÌŒa, Spinach soppu, Spinaksoppu, Valayati sag, Vasaylebachhali ;
- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**
- **Partie testée** : feuilles - crues{{{0(+x) (traduction automatique) | Original : Leaves - raw{{{0(+x)

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
91.6	61	15	2.9	32	52	2.71	0.5

- ⚠️

Précautions :

- **Liens, sources et/ou références :**

dont classification :

DOC PDF