

Nelumbo nucifera Gaertn., 1788 (Lotus sacré)

Identifiants : 22427/nelnuc1

Association du Potager de mes (nos) Rêves
(<https://lepotager-demesreves.fr> - <https://terralisme.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 06/08/2026

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Proteales ;
- Famille : Nelumbonaceae ;



- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Nymphaeales ;
- Famille : Nelumbonaceae ;
- Genre : Nelumbo ;

- **Synonymes :** Nelumbo caspica Eichw, Nelumbo komarovii Grossheim, Nelumbo nelumbo (L.) Druce, nom. inval, Nelumbo nucifera var. macrorrhizomata Nakai, Nelumbo speciosum Willd, nom. illeg, Nelumbium speciosum Willd, Nymphaea nelumbo L, Nelumbium nelumbo (L.) Druce ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Lotus root, Indian lotus , Ambal, Ambuj, Ambuja, Aravinda, Baino, Bhen, Bhishi chya biya, Bua-luang, Bua-sai, Bunga padam, Bunga telpok, Chhouk, Chinese lotus, Dhala padma, Erra-tamara, Furong, Hasu, He flower, Hehua, He ye, Indijski lotos, Kalung, Kamal-kakri, Kamal, Kamala, Kankadi, Kanwal, Kokomba, Lian, Lin ngau, Lin, Loto, Lotosblume, Lotus cina, Nelum, Nelumbo, Nelun-ala, Ngau, Padam, Padda, Padda bihar, Padema, Padma, Padon-ma-kya, Padum, Pamposh, Pankaja, Parani baha, Pavan, Pink lotus-lily, Poddo gota, Podum, Purni punp, Renkon, Sacred Lotus lily, Salukid ba, Sen, Senthamara, Seroja, Sivapputamarai, Soh-lapudong, Suriyakamal, Tamburu, Tabare beru, Tavaregadde, Teratai, Tamara, Thamarai, Thambal, Thambou, Thamou, Upal ba, Yeonkkot ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Détails : Les graines sont consommées crues ou grillées. Les graines mûres sont préparées en enlevant le tégument et la plumule intensément amère, puis bouillies dans du sirop. Les graines légèrement non mûres sont également consommées crues. Les graines peuvent être utilisées comme substitut du café. Les racines ou rhizomes blancs sont consommés crus avec de la viande. Ils peuvent également être bouillis, marinés, sautés ou conservés dans du sucre. C'est aussi la source d'amidon. Les tiges de fleurs sont cuites comme légume. Ils sont également consommés crus. Les jeunes feuilles tendres se mangent avec une sauce salée. Les feuilles sèches sont utilisées pour envelopper les aliments et leur donner de la saveur. Le pollen et les étamines sont utilisés pour aromatiser le thé^{[[0(+x)]]} (traduction automatique)

Original : The seeds are eaten raw or roasted. Ripe seeds are prepared by removing the seedcoat and the intensely bitter plumule and then boiled in syrup. Slightly unripe seeds are also eaten raw. The seeds can be used as a coffee substitute. The white roots or rhizomes are eaten raw with meat. They can also be boiled, pickled, stir-fried or preserved in sugar. It is also the source of starch. The flower stalks are cooked as a vegetable. They are also eaten raw. The young tender leaves are eaten with a savoury sauce. The dry leaves are used to wrap food and impart flavour. The pollen and stamen are used

for flavouring tea{{{0(+x)}}

- **Partie testée** : graine{{{0(+x) (traduction automatique) | Original : Seed{{{0(+x)}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
38.8	545	130	8.8	2	3	8.0	0.2



Précautions : néant, inconnus ou indéterminés.

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

dont classification :