

# Helianthus annuus L. cv. 'Benja' (Tournesol)

Identifiants : 54183/

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 ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;



- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : Helianthus ;

- **Synonymes :** Helianthus annuus subsp. lenticularis (Cockerell) Cockerell, Helianthus annuus var. lenticularis Cockerell, Helianthus annuus var. macrocarpus (DC.) Cockerell, Helianthus lenticularis Douglas ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Sunflower , Aditya-bhaktichettu, Bunga matahari, Chhouk rath, Flor del sol, Girasol guacho, Gulberoj, Intipangara, Intitica, Maravilla, Mirasol, Nanala, Navadna soncìŒnica, Negya, Surajamakha, Surjomukhi bij, Suryakanti, Suryamykhi, Suryaphul, Tournesol, Xiang ri kui ;

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

- **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) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|------------------|----------|-----------|
| 5.4             | 2385         | 571            | 22.8          | 5                    | 1.4              | 6.8      | 5.1       |



**Précautions :**

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

*dont classification :*