



Baselle

Basella alba

- Plantes alimentaires
- Légumes

La baselle, ou épinard de Malabar, est une liane qui se cultive facilement et dont on consomme les feuilles crues en salade ou cuites comme les épinards.



Identité

Nom scientifique <i>Basella alba</i>	Noms Kanak --
Famille Basellaceae	Autres noms communs Épinard de Malabar, épinard d'Inde, Vine spinach (anglais), Mong toi (vietnamien)
Statut Biogéographique Plante introduite cultivée	
Origine géographique Asie	
Distribution géographique Pays intertropicaux	

Description

Type de plante Liane	Durée de vie Annuelle
Feuillage Persistant	Hauteur à maturité Entre 2 et 5 m
	Largeur à maturité Entre 50 cm et 2 m
	Système racinaire Peu développé

Conduite culturale

Multiplication Bouturage, Semis	Pollinisation --
Où planter ? Pleine terre, Extérieur	Croissance Rapide
Type de sol Tous types, Humifère	Entretien / Soins Facile
Densité 1 plant tous les 50 cm	Exposition au soleil Mi-ombre
Productivité 40 à 75 t/ha	Besoin en eau
	Résistance à la sécheresse

Santé

Résistance aux ravageurs
Résistance aux maladies
Principaux ravageurs Nématodes
Principales maladies --

Usage & vertus

Alimentation Cuisiné, Produit frais
Vertus Laxatif, Anti-inflammatoire
Autre usage Médecine naturelle

Saisonnalité

Floraison	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Taille	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Baselle verte (*Basella alba*) © AnQi Wang, Alamy images

Généralités

La **baselle** (*Basella alba*), aussi appelée **épinard de Malabar**, est une plante grimpante comestible appartenant à la famille des **Basellacées**.

Originaire d'Asie tropicale, probablement d'Inde ou de Chine, elle tire son nom de la région côtière de Malabar, située dans l'actuel Kerala, en Inde. Dans cette région, la baselle pousse naturellement en abondance. Aujourd'hui elle est cultivée ou naturalisée dans de nombreuses régions tropicales à travers le monde.

Il existe 3 sous-espèces :

- la **baselle verte** *Basella alba sp. alba*,
- la **baselle rouge** *B. alba sp. rubra*
- la **baselle verte à feuilles cordiformes** *B. alba sp. cordifolia* (1).

La baselle verte est une espèce cultivée et naturalisée à l'île Maurice et à La Réunion où elle se rencontre comme adventice dans les champs de canne à sucre ou les forêts secondaires (2).

En Nouvelle-Calédonie, la baselle a été signalée en 1872 à Thio où les populations locales l'utilisaient pour se

teindre le corps en rouge avec son suc. Elle n'était pas consommée comme un légume (3).

Usages alimentaires et vertus

Qualités nutritionnelles

Basella alba est une plante alimentaire nutritive, faible en calories, ce qui en fait un excellent choix pour une alimentation saine et équilibrée.

Tableau 1. Composition pour 100g de feuilles de baselle crues. [Source USDA](#)

Énergie	19 kcal
Eau	93,1 g
Protéines	1,8 g
Glucides	-
Lipides	0,3 g
Fibres	-
Calcium	109 mg
Fer	1,2 mg
Magnésium	65 mg
Phosphore	52 mg
Potassium	510 mg
Vitamine A	0,4 mg
Vitamine B1 (Thiamine)	0,05 mg
Vitamine B2 (Riboflavine)	0,155 mg
Vitamine B3 (Niacine)	0,5 mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	0,053 mg
Vitamine B6	0,24 mg
Vitamine C	102 mg

Remarque : ces valeurs peuvent varier légèrement en fonction des conditions de culture, de la maturité de la plante et des analyses spécifiques.

Usages alimentaires et préparations culinaires

La baselle se cuisine de la même manière que les épinards :

- **Crue**, en salade où elle apporte une texture légèrement mucilagineuse et rafraîchissante.
- **Cuite**, revenue avec du beurre ou une sauce à la crème, seule ou en accompagnement d'autres légumes.

Découvrez de délicieuses recettes dans "[Récoltes du Caillou](#)" et "[Les feuilles comestibles du Pacifique](#)" (4)



Vertus médicinales

Utilisée de longue date dans la médecine traditionnelle indienne, la baselle rouge possède plusieurs propriétés bénéfiques pour la santé. Une revue scientifique a synthétisé ses effets, notamment :

- Androgène
- Anti-ulcéreuse
- Cicatrisante
- Laxative
- Antioxydante (feuilles, fleurs)
- Cytotoxique
- Antibactérienne
- Anti-inflammatoire (feuilles, fleurs)
- Antidépresseur
- Néphroprotecteur

De plus, deux peptides antifongiques (alpha et bêta-basrubrins) ont été extraits des graines. Les **graines** sont ainsi utilisées pour traiter **brûlures, la constipation, les insomnies, l'urticaire, les ulcères et la fatigue** (4,5).

Autre usages

- **Teinture** : le jus rouge de la baselle rouge, ainsi que ses semences, sont utilisés comme teinture pour la **cosmétique**, les **encres** de seaux officiels, l'**agroalimentaire** et les **tissus** (3).

Description de la plante

Allure

- **Liane** volubile, grimpante s'enroulant autour d'un support ou rampante sans support

- Peut atteindre jusqu'à **10 m**

Feuilles, tiges

- Tige et **feuilles charnues**, épaisses et légèrement **mucilagineuses** (succulente au toucher)
- *B. alba sp. alba* : tige vert foncée, feuilles dont les deux faces sont glabres, de couleur vert clair avec un aspect lisse et brillant
- *B. alba sp. cordifolia* : feuilles en forme de cœur
- *B. alba sp. rubra* : feuilles vertes ou rougeâtres, ovales à presque rondes, tiges rougeâtres
- Feuilles simples alternes avec un pétiole (0,7 à 11 cm)
- Limbe ovale à subcirculaire à base légèrement cordée : 3 à 16 cm de long et 1 à 12 cm de large
- Sommet de la feuille aigu ou acuminé



Baselle, feuilles (champ à Boulouparis) © C. Fossier / ASPNC

Fleurs

- **Inflorescence en épis** linéaire avec un axe charnu long de 2 à 18 cm
- Fleurs de petite taille et sessiles, 2 à 6 mm
- Bisexuées
- Fleurs **blanches à légèrement rosées**
- 5 tépales soudées en tube (sépalés et pétales non différenciés) s'ouvrant à

peine, 5 étamines courtes, pas de pétales

- Disposées en grappe à l'aisselle des feuilles
- Changent de couleur en mûrissant ; elles deviennent souvent pourpres



Baselle, fleurs (champ à Boulouparis) © C. Fossier / ASPNC

Fruits

- Globuleux trilobés contenant une seule graine
- 4 à 7 mm de long et 5 à 10 mm de diamètre
- D'abord vert clair, il devient **noir brillant** (*Basella alba*) ou **rouge foncé** (*Basella rubra*)
- **Fruits fortement tinctoriaux** qui tachent les doigts à la récolte

Graines

- Graines de couleur brunes ou rouge selon la variété
- 0,3 à 0,5 cm de diamètre
- Il y a une trentaine de graines dans 1 g de semences



- Les graines sont consommées par les oiseaux dans certains pays

Racines

- **Rhizome** tubéreux

Saisonnalité

- Plante de jours courts : fleurit lorsque les journées font moins de 13 h
- La récolte démarre **30 à 45 jours** après la transplantation
- **Septembre à novembre** : récolte préférentielle des graines

Variétés et cultivars

Il existe trois cultivars :

- la **baselle verte** *Basella alba* : l'ensemble de la plante est de couleur verte
- la **baselle rouge** *Basella rubra* : les tige, les nervures et le dessous des feuilles de couleur rouge violacée
- la **baselle verte à feuilles cordiformes** : les feuilles ont une forme de cœur

Comment se procurer des plants ?

L'importation de plants ou de graines est strictement réglementée par la Nouvelle-Calédonie afin d'éviter l'introduction de

nouvelles maladies ou ravageurs sur le territoire.

- Les **professionnels** peuvent se procurer des plants de fruitiers ou des semences auprès des **organismes de diffusion** habilités par la DAVAR (Direction des affaires vétérinaires, sanitaires et rurales) : services techniques des provinces et Arbofruits.
- Les **particuliers** peuvent se procurer des plants et des semences auprès des **pépinières locales**.

Multiplication, reproduction

Par fragmentation

- Multiplication végétative en repiquant un fragment du **rhizome** ou de la **tige**
- Taille du fragment : 20-30 cm

Par semis

- Semis direct
- Il est conseillé de tremper les graines durant 24 h avant le semis
- Suppression des 2/3 des plantules au bout de 15 jours pour obtenir 100 plants/m²
- Germination vers 5-6 jours
- En cas de repiquage, transplantez les plants lorsqu'ils font 10-12 cm

Exigences, plantation et entretien

La baselle est une liane **vivace cultivée comme une annuelle** (7).

Exigences environnementales

- Plante qui a besoin de **chaleur et d'humidité**
- Températures constantes entre 25 et 35°C
- S'adapte à **tout type de sol**, riche en matière organique, drainé
- Pousse dans les endroits en **plein soleil ou à l'ombre**. Les feuilles sont plus grosses lorsque la plante pousse sous un léger ombrage.
- Tolère une légère sécheresse

Plantation

- Plantation en **pleine terre ou en pot**
- En pleine terre : transplantez les plants lorsqu'ils font 10-12 cm en respectant une **distance de 40 à 50 cm** (ou 25-30 cm sur des lignes espacées de 60 à 70 cm)
- 400 kg de compost conseillé pour 1 are
- Fertilisation azotée et paillage au pied conseillés
- Pour la production de graines, il est recommandé de faire pousser la plante sur une **palissade**.

Eau et irrigation

- Les **besoins en eau sont importants**
- Spectre de précipitation idéal : 2000 à 2500 mm de pluie /an
- Un arrosage régulier permet aux feuilles de rester tendres (4)

Entretien

- Palisser la baselle au fur et à mesure de la croissance



- Pincer les jeunes pousses pour qu'elles se ramifient

Récolte et rendement

- La première récolte peut être réalisée **30 à 45 jours** après la plantation, lorsque la plante a atteint une taille suffisante pour permettre la coupe des feuilles sans compromettre sa croissance. Pendant **deux mois**, récoltez chaque semaine uniquement les feuilles et pousses matures, en veillant à laisser des tiges et des feuilles pour favoriser la repousse de l'extrémité apicale.
- Pour prolonger la production sur **3 à 4 mois**, il est recommandé de laisser un intervalle de **2 à 3 semaines** entre chaque récolte.

Cette version est plus concise et fluide, avec une meilleure organisation des informations.

- Un pied de baselle peut donner **100 à 300 g de feuilles** par récolte. Ainsi pour 10 m² de baselles (30 cm x 30 cm - 100 plants), on peut escompter récolter 15 à 30 kg par récolte. Le rendement est alors de **40 kg de feuilles sur 10 m²**.
- **Avec une palissade, la récolte peut durer 6 mois : récolte 55 à 70 jours après la transplantation. Le rendement atteint 75 tonnes de feuilles /ha mais les feuilles deviennent de plus en plus petites.**
- Un pied bien cultivé peut produire **1 à 2 kg de feuilles fraîches** sur une période de 2 à 4 mois. Avec une récolte toutes

les **2 à 3 semaines**, les rendements restent stables tout au long de la saison de croissance.



Baselle verte et rouge vendue au marché de Nouméa, septembre 2024 © Lincks

Principaux ravageurs et maladies

La baselle est peu sensible aux parasites, sauf les nématodes des racines.



Soutien à la réalisation de cette fiche

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien financier de l'**Agence rurale** dans le cadre de son appui au développement de la filière « **Plantes comestibles, fruits et légumes de diversification** ».

L'Agence rurale et l'**Institut agronomique néo-calédonien** ont signé une **convention de partenariat en juin 2024 pour la réalisation et intégration d'une trentaine de fiches techniques variétales dans Agripedia**. L'objectif est ainsi de contribuer à l'amélioration de la couverture alimentaire du pays en proposant des produits locaux originaux, de qualités

nutritionnelles et environnementales remarquables et adaptés aux conditions pédoclimatiques de la Nouvelle-Calédonie.

L'équipe d'Agripedia et l'IAC remercie l'Agence rurale pour ce précieux soutien !

En savoir plus sur le mécénat GOLD.

Nom du projet



Production scientifique



Soutien financier



Logos du partenariat "Plantes utiles"



Auteurs

Publié le : Octobre 2024

Rédaction de la fiche

- Estelle Bonnet-Vidal (Lincks)

Relecture, expertise scientifique

- Julien DROUIN (IAC)

Citation bibliographique recommandée

Bonnet-Vidal E., Drouin J., 2024. Fiche technique "**Baselle**". Agripedia.nc [En ligne] (consulté le jour/mois/année)

Voir également [FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"](#)

Sources

- (1) Collectif 2023. **Mémento de l'agronome**. Cirad, Gret, Ministère des affaires étrangères (France). Éditions Quae p 1030-1031.
- (2) **Baselle (*Basella rubra*), épinard Malabar**, Le Monde / Jardiner avec Binette et Jardin. [En ligne] consulté le 22.10.2024
- (3) Guillaumin A., 1942. **Les plantes introduites en Nouvelle-Calédonie**. Revue de botanique appliquée et d'agriculture coloniale, bulletin n°245-246, (baselle) p37
- (4) Agence rurale. **Les récoltes du Caillou** [En ligne] consulté le 10.12.2024
- (5) Communauté du Pacifique (CPS), 2019. **Les feuilles comestibles du Pacifique : Mettez du vert dans votre assiette!**
- (6) **Baselle à feuilles rouges**, association Kokopelli. [En ligne] consulté le 22.10.2024
- (7) **Basella alba L.**, Kew royal botanic gardens, Plants of the world online. [En ligne] consulté le 22.10.2024
- (8) **Basella alba L.**, portail Wikipédia. [En ligne] consulté le 22.10.2024
- (9) Manju et al., 2016. **Basella rubra L. - A review**. Int J Ayu Pharm Chem Vol 5 Issue 1 p 206- 223



Julien DROUIN
 Institut agronomique néo-calédonien (IAC)
 25/02/2025
<http://www.iac.nc>

