

Bistorte (graines) -

Graine de vie

Polygonum bistorta L.

<https://www.grainedevie.net/graines-bistorte.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille :

Genre :

Espèce :

Nom d'auteur :

Details

Type : vivace

Hauteur en fleur : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm

Zones usda : 3a (de -40°C à -37,2°C) , 3b (de -37,2°C à -34,4°C) , 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C)

Milieu : aquatique , terrain humide , terrain frais

Exposition : mi-ombre , plein soleil

Couleur des fleurs :

Floraison : juin , juillet , août , septembre

Difficulté : Moyen

Nombre de graines au gramme :

Poids de 1000 graines :

DESCRIPTION

Famille : Polygonaceae

Nom latin : *Polygonum bistorta* L.

Noms communs : Bistorte, Renouée bistorte, Faux-épinard

Description sommaire : La bistorte est une plante vivace mesurant environ 60 cm. Elle s'étend rapidement en massifs denses si le sol lui convient. Feuilles ovales vert clair. Jolies fleurs roses en épi de 15 cm au début de l'été. Une deuxième floraison est possible en fin d'été.

Multiplification : On sème les graines de bistorte en pépinière ou en place, au printemps ou en automne. La germination des graines est favorisée par l'alternance d'une période chaude, autour de 20 °C, puis froide, entre 0 et 5°C, et à nouveau chaude.

Culture : La bistorte appréciera une terre riche, fraîche. On espacera chaque plant de 20 cm, et on laissera 40 cm en interrang. Elle est parfaitement rustique (-35°C).

Usage alimentaire : La bistorte fait partie des « légumes anciens » ou « légumes oubliés ». Les jeunes pousses se mangent crues ou cuites comme l'épinard. Les feuilles et le rhizome peuvent être cuits dans plusieurs eaux pour ôter leur amertume. Elle est délicieuse en soupe. C'est un aliment traditionnel en Sibérie.

Usage médicinal : La bistorte a été utilisée dans la prévention de la tuberculose, avant l'arrivée des antibiotiques. La racine est utilisée pour ses propriétés astringentes, toniques, vulnérinaires, indiquée en cas de diarrhées, dysenterie...

Autres usages : La bistorte est une plante très mellifère.