

Épinard perpétuel, Patience (graines) -

Graine de vie

Rumex patientia L.

<https://www.grainedevie.net/graines-patience-rumex-patience-epinard-perpetuel.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Polygonaceae

Genre : Rumex

Espèce : patientia

Nom d'auteur : L.

Details

Type : vivace

Hauteur en fleur : de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m

Zones usda : 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) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C) , 10a (de -1,1°C à -1,7°C) , 10b (de +1,7°C à +4,4°C)

Milieu : terrain frais , terrain drainant

Exposition : mi-ombre , plein soleil

Floraison : mai , juin , juillet , août

Difficulté : facile

Nombre de graines au gramme : 350

Poids de 1000 graines (en g) : 2.8

DESCRIPTION

Famille : Polygonaceae

Nom latin : *Rumex patientia* L.

Noms communs : Patience, Rumex patience, Épinard perpétuel, Épinard-oseille, Patience des moines

Description sommaire : L'épinard perpétuel est une grande plante vivace, d'environ 1m50 à tige rouge robuste, dressé. Longues feuilles oblongues, à bords arrondis. Fleurs vertes regroupées en panicule. Floraison de mai à août.

On peut trouver parfois cette plante au voisinage des habitations, sur le bord des chemins.

Multiplication : On sème les graines d'épinard perpétuel de mars à août. On peut aussi diviser les plants.

Culture : L'épinard perpétuel appréciera un sol frais, profond, et riche en azote. Il vaut mieux éviter les terres calcaires. L'exposition peut être de mi-ombre à mi-soleil. On espacera les plants de 30 cm.

Usage alimentaire : L'épinard perpétuel fait partie des « légumes anciens » ou « légumes oubliés ». Il se consomme cru en salade ou cuit comme les épinards. La patience contient beaucoup moins d'acide oxalique que l'oseille, et peut être consommée plus souvent. Son goût, assez neutre, permet de l'utiliser quasiment comme une salade.