

## Coriandre vietnamienne, Rau-Ram (plant) -

Graine de vie

*Persicaria odorata* (Lour.) Sojak

<https://www.grainedevie.net/plant-coriandre-vietnamienne-rau-ram-godet.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille :**

**Genre :**

**Espèce :**

**Nom d'auteur :**

#### Details

**Cycle de vie :** vivace

**Hauteur en fleur :** de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm

**Milieu :** terrain humide , terrain frais

**Exposition :** mi-ombre , plein soleil

**Zone de rusticité :** 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) , 11a (de +4,4°C à +7,2°C) , 11b (de +7,2°C à +10°C)

## DESCRIPTION

**Famille :** Polygonaceae

**Nom latin :** *Persicaria odorata* (Lour.) Sojak

**Noms communs :** Coriandre vietnamienne, Rau Ram, Rau-Ram, Menthe vietnamienne, Basilic chinois, Renouée odorante

**Description sommaire :** La coriandre vietnamienne est une plante vivace d'environ 60 à 80 cm de hauteur. Feuilles lancéolées, pointues et persistantes marquées par une tâche noirâtre en forme de V. Fleurs roses en hampe.

Plante originaire d'Asie tropicale, elle est parfois confondue avec certaines herbes considérées comme « mauvaise ». Les renouées poussant en France et potentiellement concernées n'ont pas de saveur ni d'odeur, alors que la coriandre vietnamienne a une odeur bien spécifique et un goût bien prononcé.

**Multiplication :** La coriandre vietnamienne se multiplie principalement par boutures. Il serait compliqué d'obtenir des graines sous nos climats, pour cette raison nous ne proposons que des plants.

Cette plante pourra tout à fait convenir pour montrer comment faire des boutures à des enfants. En effet, mises dans l'eau, les tiges portant de nombreux nœuds font apparaître très rapidement de petites racelles. Il est quand même préférable de faire les boutures dans de la terre ou du terreau quand on souhaite réellement multiplier.

**Culture :** On espacera les plants de coriandre vietnamienne de 30 cm. C'est une plante qui appréciera beaucoup la fraîcheur et/ou des arrosages réguliers. Elle supporte difficilement les températures en extérieur, toutefois dans notre serre (les pieds au sec en hiver), elle tolère chaque hiver des températures entre -15°C et -20°C. Il est aussi possible de cultiver les plants en pot à l'intérieur de la maison.

**Usage condimentaire :** La coriandre vietnamienne agrmente divers plats en Asie (œufs de cent ans, soupes..), et peut réhausser beaucoup de préparations selon l'inspiration ! Le goût est légèrement épicé et piquant, quelques feuilles suffiront.

**Usage médicinal :** La coriandre vietnamienne est digestive, antibactérienne, cicatrisante, anaphrodisiaque...