



Coriandre vietnamienne, Rau-Ram (plant)

Persicaria odorata (Lour.) Sojak

- mi-ombre à plein soleil

Fiche technique

FAMILLE	Polygonaceae
GENRE	Persicaria
ESPÈCE	odorata
NOM D'AUTEUR	(Lour.) Sojak
CYCLE DE VIE	vivace
HAUTEUR EN FLEUR	0 à 100 cm
MILIEU	terrain humide , terrain frais
EXPOSITION	mi-ombre , plein soleil
ZONE DE RUSTICITÉ	De 9a (de -6,7°C à -3,9°C) à 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.

Multipliation : 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...