

## Sarrasin vivace (plant) -

Graine de vie

*Fagopyrum dibotrys* (D.Don) Hara

<https://www.grainedevie.net/plant-sarrasin-vivace.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille :** Polygonaceae

**Genre :** Fagopyrum

**Espèce :** dibotrys

**Nom d'auteur :** (D.Don) Hara

#### Details

**Cycle de vie :** vivace

**Hauteur en fleur :** de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m , de 1,50 à 2 m

**Milieu :** terrain frais , terrain drainant , terrain sec

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

**Difficulté :** facile

**Zone de rusticité :** 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)

**Couleur des fleurs :** blanc

**Floraison :** août , septembre , octobre

### DESCRIPTION

**Famille :** Polygonaceae

**Nom latin :** *Fagopyrum dibotrys* (D.Don) Hara

**Noms communs :** Sarrasin vivace, Épinard d'Asie, Épinard arbustif

**Description sommaire :** Le sarrasin vivace ou épinard d'Asie est une jolie plante vivace d'environ 1 à 2 m de hauteur. Feuilles triangulaires. Fleurs blanches. Floraison entre août et octobre.

**Multiplication :** On obtient de nouveaux plants par boutures.

**Culture :** Le sarrasin vivace est de culture facile, on espacera les plants de 40 cm. Les terrains pauvres peuvent lui convenir mais comme n'importe quel légume, plus la terre sera riche, plus la récolte sera abondante. Les conditions idéales pour le sarrasin vivace sont un sol léger et une exposition à mi-ombre. Il résiste bien au froid (-20°C).

**Usage alimentaire :** Ce sont surtout les feuilles que l'on consomme. Le sarrasin vivace peut être consommé de la même manière que les épinards, cru ou cuit. On pourra faire plusieurs récoltes pendant la saison.

**Usage médicinal :** Plante utilisée en médecine traditionnelle chinoise, le sarrasin vivace est fébrifuge, dépuratif, carminatif, ...

**Usage ornemental :** Jolie plante vivace nécessitant peu d'entretien, résistante à la sécheresse.

**Autres usages :** Le sarrasin vivace est mellifère, et peut aussi servir comme plante fourragère.