



Shiso pourpre (graines)

Perilla frutescens (L.) Britt. var. *atropurpurea* L.

- mi-ombre à plein soleil
- floraison de juillet à août

Fiche technique

FAMILLE	Lamiaceae
GENRE	Perilla
ESPÈCE	frutescens (L.) Britt. var. atropurpurea
TYPE	annuel
HAUTEUR EN FLEUR	20 à 50 cm
MILIEU	terrain frais , terrain drainant
EXPOSITION	mi-ombre , plein soleil
COULEUR DES FLEURS	rose
FLORAISON	De juillet à août
NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME	500
POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)	2

Description

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Perilla frutescens* (L.) Britt. var. *atropurpurea*

Noms communs : Shiso pourpre, Basilic chinois, Perilla, Persil japonais, Shiso rouge

Description sommaire : Le shiso est une plante annuelle d'environ 60 cm de hauteur aromatique. Grandes feuilles ovales, largement dentées, de couleur pourpre foncé et brillante portées par des tige également pourpre. Fleurs blanches en épis en fin de l'été.

Le shiso est une plante originaire d'Asie.

Multiplication : Le semis des graines de shiso s'effectue au printemps, à l'abri du gel. La germination est potentiellement lente et capricieuse.

Culture : La plantation a lieu après les dernières gelées, on espace les plants de shiso de 30 cm, dans un terrain frais et à une exposition de mi-ombre à plein soleil.

Usage alimentaire et condimentaire : Cette plante est utilisée comme légume et condiment au Japon. Son odeur particulière évoquant les graines de cumin est source d'inspiration pour réaliser sauce, pesto, jus, beurre aux plantes, etc. Elle sert aussi de colorant pour les *umeboshi*, abricots du Japon en saumure.

L'huile tirée des graines présente des vertus anti-allergisantes sans doute dues à sa richesse en acides gras oméga 3. Cette huile de Perilla est utilisée traditionnellement en Chine pour la cuisine.

Usage médicinal : Le shiso a des propriétés anti-allergènes, antiseptiques, calmantes.