

# *Périlla : Shiso* (*Perilla frutescens*)

*Type de plante: herbacée*

*Annuelle*

*Famille: Lamiacées*

*Parties utilisées: feuilles*



- **Descriptif**

Les feuilles sont dentelées, ovales et pointues. Elles sont parsemées de nervures en relief. Elles dégagent une odeur très particulière, entre le basilic et la menthe, avec des notes de cumin et de gingembre.

Au jardin de Terre d'Adèle, nous avons trois variétés présentes: la pourpre frisée, la verte et la verte avec le dessous de la feuille violette.



- **Propriétés**

- Soulage les affections respiratoires
- Anti-allergique
- Laxatif
- Répulsif anti-insectes
- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Antibactérien
- Bénéfique pour le coeur et les artères

- **Usages traditionnels**

*En interne (en infusion, ou cru, haché dans les aliments) :*

Il peut être utilisé comme traitement de l'asthme, des rhumes, pour soulager la toux et les infections respiratoires.

Il peut également aider à soulager la constipation.

Il est préconisé en cas d'empoisonnement alimentaire et de réaction allergiques (notamment aux fruits de mer).

L'infusion des tiges soulage les nausées matinales.

Il peut enfin être utilisé à titre préventif contre l'hypercholestérolémie et l'athérosclérose.

*En externe :*

Les feuilles peuvent être utilisées comme répulsif contre les tiques.

*Culinaires :*

Excellent en tant que légume, aromate ou condiment. En Asie, il est préparé de multiples façons: il accompagne le sashimi, il est haché dans les plats de nouilles, ses feuilles entières se cuisinent en tempura, il remplace la menthe dans les rouleaux de printemps. Les graines peuvent être employées comme les graines de sésame. Il s'ajoute à la composition des nems.

Le shiso s'accorde à merveille avec certains fruits comme l'ananas, les fraises, les pêches et les oranges.

N'hésitez pas l'utiliser dans vos tartes et vos compotes.