

Perilla frutescens (L.) Britton, 1894 (Shiso)

Identifiants : 2499/perfru

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 29/09/2020

- **Classification/taxinomie :**
 - **Famille :** Lamiaceae ;
- **Synonymes :** *Mentha frutescens* L. ex B.D.Jacks. [var. *frutescens*], *Mentha frutescens* var. *auriculato-dentata* C.Y. Wu & S.J. Hsuan 1974 [var. *auricula-dentata*], *Mentha perilloides* Lam. [var. *frutescens*] (synonyme, selon Tropicos), *Mentha reticulosa* Hance 1952 [var. *crispa*], *Ocimum frutescens* L. 1753 [var. *frutescens*], *Perilla crispa* (Thunb.) Tanaka 1925 [*Perilla frutescens* var. *crispa* (Thunb.) H.Deane], *Perilla crispum* [*Perilla frutescens* var. *crispa* (Thunb.) H.Deane] ;
- **Synonymes français :** basilic japonais, persil japonais, pérille de Nankin, périlla, menthe pourpre, menthe japonaise ;
- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** beefsteak-mint, beefsteakplant (beefsteak plant), perilla, hui hui su [var. *crispa*] (cn transcrit), ye sheng zi su [var. *purpurascens*] (cn transcrit), zi su (cn transcrit), zi su [var. *frutescens*] (cn transcrit), *Perilla* (de), *Schwarznessel* (de), *Shiso* (de), egoma [var. *frutescens*] (de), remon-egoma [var. *hirtella*] (de), shiso [var. *crispa*] (jp romaji), torano-o-jiso [var. *hirtella*] (jp romaji), bladmynta (sv) ;
- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Partie(s) comestible(s)μ{{0(+x)μ : feuilles, graines - épice, fleurs, graines - huile, légumeμ{{0(+x)μ. Utilisation(s)/usage(s)μ{{0(+x)μ culinaire(s) :
 - les jeunes feuilles, les fleurs et les graines sont consommées cuites ; elles peuvent être séchées et utilisées plus tard ; elles sont également utilisées pour l'assaisonnement ; feuilles cuites comme potherbeμ{{0(dp*)μ.
 - les jeunes cotylédons sont mis à germer et mangés ;
 - les graines grillées sont picklées ;
 - l'huile des graines est utilisée comme ingrédient dans la cuisine ;
 - elles sont utilisées pour améliorer le goût de curryμ{{0(+x)μ (s'agit-il des graines, des feuilles, de l'huile ou des trois ? (qp*).(1*)



Précautions à prendre :

(1*)ATTENTIONμ0(+x)μ : les formes sauvages sont toxiques pour le foie, en raison de cétonesμ<0(+x)μ.

- **Nombre de graines au gramme :** 700 ;
- **Liens, sources et/ou références :**
 - **Chocolate & Zucchini :** 43 Idées pour utiliser le shiso frais : https://chocolateandzucchini.com/vf/2011/07/43_idees_pour_utiliser_le_shiso_frais.php ;
 - **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-82603> ;

dont classification :

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche, en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "*Perilla frutescens*" : [pages](#), [images](#) / "*Shiso*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Perilla references *Perilla frutescens* ; Altschul, S.V.R., 1973, *Drugs and Foods from Little-known Plants. Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts. no. 3921* ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India. CSIR India. p 440* ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants. Convent Garden Books. p 772* ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1723 (As *Perilla nankinensis* and also *Perilla ocimoides* Linn.)* ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 146* ; Creasy, R., 2000, *The Edible Asian Garden. Periplus p 52* ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 1011* ; Duke, J.A., 1992, *Handbook of Edible Weeds. CRC Press. p 142* ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 132* ; *Flora of Pakistan. www.eFloras.org* ; *Food Composition Tables for use in East Asia FAO <http://www.fao.org/infoods/directory> No. 332 (As *Perilla frutescens*)* ; Gouldstone, S., 1983, *Growing your own Food-bearing Plants in Australia. Macmillan p 193* ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 229* ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152* ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food. CUP p 1730, 1833* ; Larkcom, J., 1991, *Oriental Vegetables, John Murray, London, p 108, 137* ; Lawton, B.P., 2002, *Mints. A Family of Herbs and Ornamentals. Timber Press, Portland, Oregon. p 168* ; Li Hai-wen, Hedge, I.C., *Lamiaceae. Flora of China. p 319* ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal. Timber Press. Portland, Oregon. p 351* ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 196* ; Mem. *Torrey Bot. Club 5:277. 1894* ; Myuki, N., Lee, J. K., and Ohnishi, O., 2003, *Asian Perilla Crops and Their Weedy Forms: Their Cultivation, Utilization and Genetic Relationships. Economic Botany 57(2): 245-253* ; Nabeta, K., and H.Sugisawa, 1983, *Volatile components produced by callus tissues from the Perilla plants. Pages 65-84 in G.Charalambous and G. Inglett, eds., Instrumental analysis of foods. Vol.1 Academic Press, New York.* ; Okazaki, N., M.Matsunaka, M.Kondo, and K.Okamoto, 1982, *Contact dermatitis due to beefsteak plant. (*Perilla frutescens* Britton var. *acuta* Kudoa). Skin Res. 24:250-256.* ; Patiri, B. & Borah, A., 2007, *Wild Edible Plants of Assam. Geethaki Publishers. p 104* ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/>* ; Sarma, H., et al, 2010, *Updated Estimates of Wild Edible and Threatened Plants of Assam: A Meta-analysis. International Journal of Botany 6(4): 414-423* ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference. HarperCollins. p 486* ; Self, M., 199, *Phoenix Seeds catalogue. p 7* ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, *Wild edible Plants of India. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p 32* ; Smith, K., 1998. *Growing Uncommon Fruits and Vegetables. New Holland. p 53* ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food. New Holland. p 279* ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 360* ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 65* ; Thomson, G. & Morgan, W., (Ed.) 2000, *Access to Asian Foods Newsletter, Vic Govt., Australia Issue 30; 2001, Issue 38* ; Uprety, Y., et al, 2012, *Diversity of use and local knowledge of wild edible plant resources in Nepal. Journal of Ethnobotany and Ethnomedicine 8:16* ; Van Sam, H. et al, 2008, *Uses and Conservation of Plant Species in a National Park. A case study of Ben En, Vietnam. Economic Botany 62:574-593* ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 284* ; Wilson, B.J., J.E. Garst , R.D. Linnabary, and R.B. Channell. 1977. *Perilla ketone: a potent lung toxin from the mint plant, Perilla frutescens Britton. Science 197:573-574* ; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables. Hyland House. p 108*