

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

Identifiants : 23673/perfru

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;
- Genre : Perilla ;

- 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, local(aux) 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) ;



- Note comestibilité : ****

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : feuilles, graines - épice, fleurs, graines - huile, légume^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s)_μ^{{{0(+x)}}} 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 potherbe^{{{(dp*)}}}.

-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 curry^{{{0(+x)}}} (s'agit-il des graines, des feuilles, de l'huile ou des trois ? (qp*)).(1*)

Les jeunes feuilles, fleurs et graines sont consommées cuites. Ils peuvent être séchés et utilisés plus tard. Ils sont également utilisés pour l'aromatisation. Ils sont utilisés dans le chutney. Les jeunes cotylédons sont germés et mangés. Les graines grillées sont marinées. L'huile de graines est utilisée comme ingrédient en cuisine. Ils sont utilisés pour améliorer le goût du curry. Attention: Les formes sauvages sont toxiques à cause des cétones. Ce sont des toxines pour le foie

Partie testée : feuilles^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : Leaves^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
86	176	42	3.4	0	0	6.7	0



(1*)ATTENTION : les formes sauvages sont toxiques pour le foie, en raison de cétones.(1*)ATTENTION^{0(+x)} : les formes sauvages sont toxiques pour le foie, en raison de cétones^{{{0(+x)}}}.

• Note médicinale : ***

• Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Revue horticole, sér. 4 (1852-1974) Rev. Hort. (Paris), ser. 4 vol. 24 (1852), via plantillustrations

Par Curtis, W., Botanical Magazine (1800-1948) Bot. Mag. vol. 50 (1823), via plantillustrations

• Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Il est vendu sur les marchés locaux en Chine^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It is sold in local markets in China^{{{0(+x)}}}.

◦ Distribution :

Une plante tropicale. Les plantes sont sensibles au gel. Au Népal, ils poussent entre 600 et 2400 m d'altitude. Il a besoin d'un sol riche et bien drainé et de plein soleil. Il convient à la zone de rusticité 8-11. Dans XTBG Yunnan. Au Sichuan^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : A tropical plant. Plants are frost tender. In Nepal they grow between 600-2400 m altitude. It needs rich, well-drained soil and full sun. It suits hardiness zone 8-11. In XTBG Yunnan. In Sichuan^{{{0(+x)}}}.

◦ Localisation :

Asie *, Australie, Bhoutan, Cambodge, Chine, Asie du Sud-Est, Europe, Hawaï, Himalaya *, Inde, Indochine, Indonésie, Japon, Corée, Laos, Malaisie, Myanmar, Népal, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Papouasie Nouvelle Guinée, PNG, Russie, Asie du Sud-Est, Sikkim, Taiwan, Tasmanie, Tibet, USA, Vietnam^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Asia*, Australia, Bhutan, Cambodia, China, SE Asia, Europe, Hawaii, Himalayas*, India, Indochina, Indonesia, Japan, Korea, Laos, Malaysia, Myanmar, Nepal, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Russia, SE Asia, Sikkim, Taiwan, Tasmania, Tibet, USA, Vietnam^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Il n'existe qu'une (6) espèce de périlla^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There is only one (6) *Perilla* species^{{{0(+x)}}}.

- 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> ;
- "Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Perilla_frutescens ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-150299 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=27364> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;

dont biographie/références de ⁰"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 <https://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. <https://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

