

LES AROMATIQUES DU JARDIN !



SHISO

(PERILLA FRUTESCENS)



Partie(s) utilisée(s):

Feuilles et fleurs



Vertu(s):

Propriétés
antiseptiques



Goût:

Saveurs anis, cannelle,
menthe poivrée et
basilic

Draine le foie

UTILISATION:

Cru pour agrémenter les salades et crudités
Cuites pour accompagner riz, légumes et poissons
Fleurs comme décoration (commestibles)