



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Feuille(s) de shiso (perilla)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

**Origine :** Japon

**Famille :** Lamiacées

**Poids moyen :** 0.5g

Les feuilles de Shiso (*Périlla frutescens*) se consomment crues ou cuites, sous forme de salade ou sont utilisées pour parfumer riz, poissons, soupes, nems et légumes.

Elles recèlent des saveurs combinant le basilic, le cumin la menthe le gingembre et la cannelle.

## VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de shiso :

**Shiso vert** :Variété standard à feuilles vertes dentelées. Saveur complexe évoquant à la fois la menthe, le persil et la cannelle.

**Shiso Coréen** :Variété à grandes feuilles. Saveur douce et sucrée.

**Shiso rouge (pourpre)** :Le shiso feuille rouge ou shiso purple a un léger gout de cumin.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le shiso se conserve jusqu'à 10 jours entre 12° et 16°C.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

**37**  
kcal

protéines

**3,90**  
g

glucide

**7,50**  
g

lipide

**0,10**  
g

\* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16490>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16490>