

# Renouée poivre d'eau

## *Persicaria hydropiper*

Famille des **Polygonacées**

**Plantes cultivées de cette famille :**  
rhubarbe, sarrasin, oseille

**Floraison :** juillet-octobre



### **PORTRAIT**

Plante herbacée annuelle aux tiges très ramifiées, parfois rougeâtres, d'abord couchées puis se redressant, renflées au point d'insertion des feuilles (nœuds), au sommet arqué en fin de floraison. Feuilles alternes au court pétiole, lancéolées, glabres, entièrement vertes. Gaine ciliée (l'ochréa) à leur point d'insertion sur la tige. Fleurs blanches à rosées à base verdâtre regroupées en épis grêles au sommet des tiges, formées de 5 tépales (pétale/sépale) couverts de points glanduleux transparents. Graines : akènes ternes et rugueux, la plupart trigones (à 3 faces), les autres en forme de lentille, un seul par fruit.

**Texture de la feuille :** souple.

**Goût :** très piquant.

### **MILIEU DE VIE**

Grèves de plans d'eau, rives de cours d'eau, prairies, friches, ornières forestières dans des lieux humides à frais et sur des sols moyennement acides.

### **CUEILLETTE**

Feuilles : mars à septembre-octobre, graines plus tard en saison.

### **PARTIES COMESTIBLES**

Feuilles, graines.

### **VERTUS NUTRITIONNELLES**

Renferme des flavonoïdes, des mucilages, des saponosides et des tanins ainsi qu'une huile essentielle (sesquiterpène) à la saveur poivrée. Il a des propriétés hémostatiques, stimulantes et diurétiques, astringentes et emménagogues.

### **DANS L'ASSIETTE**

Les feuilles crues hachées peuvent être utilisées comme condiment pour parfumer beurre ou fromage blanc, vinaigrettes et marinades. Les Japonais les emploient parfois à la place du wasabi. Séchées, elles perdent leur saveur. Les graines s'utilisent comme du poivre.

### **REMARQUES**

*Poly-gonum* vient du grec et signifie « nombreux genoux », en référence aux nœuds qui segmentent la tige aux points d'insertion des feuilles (d'où le nom générique de « renouée »).

Le poivre d'eau est souvent confondu avec d'autres renouées (persicaire ou à feuille de patience) dont les feuilles portent une tache brunâtre et dont le goût n'est pas poivré ; cette confusion serait sans conséquence.

Les graines de nombreuses renouées ont été récoltées comme celle du sarrasin.