

## *Persicaria odorata* –Rau ram ou Coriandre Vietnamienne



### Utilisation :

Ce sont les feuilles uniquement qui sont utilisées.

Elles sont utilisées en cuisine car elles apportent à différents mets une saveur agréable.

Piquantes et citronnées, elles parfument les viandes comme le porc, le bœuf sauté et le canard ainsi que les soupes. La coriandre vietnamienne est généralement incorporée aux plats traditionnels vietnamiens tels que rouleaux de printemps et autres nems.

Elle est utilisée en médecine traditionnelle pour traiter les plaies, les ulcères et également les problèmes digestifs. Des études scientifiques ont démontrées que l'extrait de *rau ram* était capable d'inhiber le développement de certains microbes.

## Recette culinaire :

### Omelette aux Shitakés et Rau Ram

POUR 2 PERSONNES:

4 œufs

5 champignons shitakés séchés

1 ou 2 feuilles de rau ram

Gomasio

Sauce soja sucrée

Réhydrater les champignons dans de l'eau bouillante, suffisamment longtemps pour qu'ils soient uniformément tendres et non spongieux (je trouve que les infos concernant le trempage sur les paquets sont généralement assez évasives, il faut goûter pour s'assurer de la bonne consistance et ne pas se fier aux indications). Les rincer et les couper en petits dés.

Battre les œufs en omelette, ajouter une bonne pincée de gomasio, un trait de sauce soja sucrée, les champignons et le rau ram finement ciselé. Cuire l'omelette selon votre convenance. Parsemer de rau ram au moment de servir.

*{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}*