

# Les fleurs-légumes du Laos,

## par Elisabeth Vilayleck



Pour le botaniste, la fleur est l'organe de la reproduction d'un grand nombre de plantes (les Phanérogames ou plantes à fleurs). Ses couleurs et son parfum ne sont pas de simples accessoires, mais les outils mêmes de la survie de l'espèce ; « La sexualité est au cœur de l'existence des fleurs » dit joliment Jack Goody qui ajoute : « et de leur rôle dans la vie humaine ». Pourtant, ce rôle varie avec les cultures. Au Laos, traditionnellement, les fleurs n'ont aucune fonction ornementale, elles sont soit destinées au culte, soit mangées en légumes.

Le Laos est encore un pays majoritairement agricole même si des changements notoires sont en cours comme la mise en place de cultures de rapport (hévée, canne à sucre, manioc) en remplacement des cultures vivrières traditionnelles. D'autre part des mouvements de population importants ont été initiés par le gouvernement lao consistant à déplacer des villages de montagne vers les plaines pour faciliter l'accès de tous à l'irrigation. Tous ces facteurs modifient bien entendu le rapport à la nature et les savoir faire qui en découlent. Malgré tout les Lao, si l'on excepte ceux qui vivent dans quelques villes importantes, ont une connaissance du monde végétal qui découle directement des usages qu'ils en font. Ils ont en particulier une longue tradition de consommation de légumes sauvages qu'ils emploient soit pour se nourrir, soit pour diversifier leur alimentation, soit pour en varier le goût. Ces produits de cueillette sont ramassés en forêt pour améliorer ou diversifier l'ordinaire, mais ils sont aussi vendus sur les marchés des villes où des amateurs éclairés viennent les acheter. Il y a ainsi un marché spécialisé à une dizaine de km de Vientiane où l'on trouve toutes sortes d'animaux sauvages et de plantes rares que ne voient plus les habitants des villes et parmi elles de nombreuses fleurs. On ramasse souvent des bottes de jeunes fleurs et feuilles mêlées qui seront cuisinées ensemble comme les Fabacées ou les gingembres, mais on attend que les fleurs des Bignoniacées s'épanouissent pour les utiliser. Les saveurs recherchées sont surtout l'acide et l'amer.

# Les Bignoniacées

Les gorges profondes des Bignonies s'offrent à la farce, viande ou poisson. Farcies et mises dans un bouillon ou cuites à la vapeur ; mais elles s'ouvrent très haut sur l'arbre et en général il faut attendre qu'elles tombent pour les ramasser, on passe parfois après les chauves-souris.



Fleurs d'*Oroxylum indicum*, illustration de l'auteure

*Oroxylum indicum* dresse sa frêle silhouette dans les forêts claires, les friches, les jardins des villages et des villes du Sud Est Asiatique. Son tronc mince et lisse d'une dizaine de mètres est surmonté d'une couronne de feuillage vert foncé d'où émergent des hampes florales qui peuvent mesurer jusqu'à 2 mètres de haut ; les fleurs qui s'épanouissent au sommet sont grandes et charnues, rouges violacé à l'extérieur, jaunes ou roses à l'intérieur. Malheureusement il est difficile de les admirer car elles ne s'ouvrent que la nuit ; au matin elles jonchent le sol au pied de l'arbre, souvent blessées par les chauves souris qui s'en nourrissent, peu gênées par leur odeur désagréable. Le fruit qui pend au bout des rameaux est une longue capsule plate de 50 à 80 cm appelée en lao « langue de bois » (lin may), nom donné à cet arbre. Il n'y a pas à notre connaissance de nom français pour cette plante mais les Anglais la nomment midnight horror eu égard à son allure « qui ferait penser dans la nuit à un fantôme », si l'on ajoute les chauves-souris et l'odeur, on est en effet en pleine scène d'horreur. Les Lao voient les choses autrement puisque, pour eux, *Oroxylum indicum* est un légume. La fleur, belle et amère, est le plus souvent farcie de viande et cuite à la vapeur. La gousse se mange également lorsqu'elle est très jeune ; grillée puis épluchée elle accompagne les plats de viande. *Oroxylum indicum* est également utilisé de façon artisanale, son bois léger sert à faire des allumettes et de la pâte à papier, l'écorce donne une teinture verte ou jaune pour la soie et le coton. Dans la médecine traditionnelle c'est surtout l'écorce qui est considérée comme efficace : grillée elle est appliquée sur les zones douloureuses, rhumatismales ou traumatiques ; en décoction elle est prescrite en cas d'indigestion ou de diarrhée ; elle aurait également des propriétés antiallergiques et est utilisée pour combattre l'asthme.



Sur ces photos : *Oroxylum indicum*, illustrations de l'auteure

Markhamia stipulata et Fernandoa adenophylla sont des espèces très voisines, elles ont le même nom en lao, dok kè leuang, et des usages semblables.



De gauche à droite : *Fernandoa adenophylla* ; *Fernandoa adenophylla* cuisinée, illustrations de l'auteure

Ces arbres ne sont pas très grands, pas plus d'une quinzaine de mètres ; les jeunes rameaux, les feuilles et les bourgeons sont couverts d'une abondante pilosité brune ; les feuilles sont pennées, les folioles ovales de taille variable sur une même feuille. Les hampes florales ont une cinquantaine de centimètres de haut et apparaissent souvent au-dessus du feuillage montrant de quatre à dix bourgeons qui donneront des fleurs en forme de cloche, charnues et molles, jaunes, parfois veinées de pourpre. Le fruit est une longue capsule de 30 à 70 cm qui s'ouvre en deux valves veloutées sur des graines ailées. Celle de Markhamia est droite, alors que celle de Fernandoa est plus petite et torsadée ; les feuilles de cette dernière sont également plus grandes. Les fleurs qui s'épanouissent la nuit sont ramassées tôt le matin pour être vendues ou préparées à la maison ; on les farcit en général avec du poisson mais on peut aussi les manger blanchies et leur légère amertume accompagne agréablement les grillades. Les longues gousses sont cueillies sur l'arbre avant qu'elles ne soient mûres, elles sont cuites à la vapeur après avoir été épluchées. L'écorce de ces deux Bignoniacées est un médicament, on en fait une infusion pour bassiner les brûlures ; on recommande aussi cette infusion pour les soins des jeunes accouchées.

Radermachera ignea se rencontre dans les forêts toujours vertes ou décidues d'Asie tropicale. C'est un arbre de taille moyenne, caduc ou non selon son environnement, à l'écorce marron, finement striée. Ses feuilles opposées sont composées, bi ou tripennées ; elles sont lisses et molles, d'un vert brillant assez foncé, avec une belle architecture en fontaine. Ses fleurs orange forment directement, sur le tronc ou les rameaux les plus vieux, des inflorescences de 4 ou 5 éléments ; elles sont tubulaires, comme toutes les Bignoniacées, avec une corolle en cloche souvent dressée qui exhale un délicieux parfum. Son fruit est long et mince, torsadé, rempli de nombreuses graines plates, ailées aux deux extrémités. Les Anglais nomment tree jasmine ce Radermachera que les Lao appellent dok pip ou dok kè dong, reprenant le même nom que les précédentes Bignoniacées auxquelles ils ajoutent « dong », « de la jungle ». Bien que plus petite les fleurs sont également mangées farcies. L'arbre est aussi un médicament traditionnel ; on en prend l'écorce et les rameaux pour faire une décoction qui serait bonne pour le foie et l'arthrite. Stereospermum fibriatum est une autre Bignoniacée dont on mange les fleurs, non plus farcie, sans doute parce qu'elles sont trop molles, mais dans des soupes.



De gauche à droite : *Radermachera ignea* ; *Stereospermum fibriatum*, illustrations de l'auteur

## Les Zingiberacées

La famille des Zingibéracées est très importante au Laos et incomplètement répertoriée. Comme condiment on emploie surtout le gingembre, le galanga, et le curcuma, mais chacun de ces noms correspond à plusieurs espèces encore mal étudiées. Tous ces rhizomes ont à la fois des usages alimentaires, médicaux, parfois artisanaux et souvent magiques.



Sur ces deux photos : Pousses de galanga épluchées (*Alpinia sp.*), illustrations de l'auteur

Les cuisinières lao préfèrent souvent au gingembre, le galanga plus doux. Cette épice présente la structure déjà connue des Zingibéracées : à partir d'un rhizome se développe une tige ayant l'aspect d'un roseau, garni de feuilles engainantes simples, donnant naissance à une inflorescence en épi composée de fleurs dont la couleur et la taille varient selon les espèces. Le galanga appartient au genre *Alpinia*, comme pour le gingembre il en existe de nombreuses espèces pour lesquelles, utilisation oblige, les Français n'ont pas de termes spécifiques. En revanche en lao le terme générique est kha et l'on trouve aussi, entre autres, kha leuang (jaune), kha gnai (grand) et kha ban (du village) cultivés dans les villages, alors que kha pa (sauvage), kha dèng (rouge) ou kha khom (amer) sont ramassés en forêt.

On mange les pousses et les fleurs de ces galanga en particulier en avril et mai. Les pousses, no kha, préalablement blanchies, sont trempées dans une sauce ; les jeunes inflorescences, dok kha, blanchies ou non peuvent accompagner les viandes en salade ou grillées. Les salades « à la française » agrémentées d'une fleur de galanga émincée ont une délicieuse saveur, légèrement sucrée et piquante évoquant celle du gingembre.



Sur ces deux photos : Fleurs de curcuma (*Curcuma sp.*), illustrations de l'auteure

Le curcuma originaire d'Inde, a été cultivé très tôt dans tout le Sud Est asiatique. C'est une plante herbacée de la famille du gingembre donnant de très grandes feuilles lisses et de petites fleurs jaunes ou blanches souvent tachées de rouge. Le curcuma est pour les Lao moins une épice qu'une plante magique et artisanale employée en teinture. La belle couleur jaune de son rhizome induit ses noms de safran des Indes ou de khimin en lao. Les Lao n'utilisent pas directement le curcuma en tant qu'épice contrairement aux Thai, mais ils le font indirectement puisque ce rhizome, séché et réduit en poudre est l'un des composants (avec le gingembre, la cardamome, le cumin, le piment...) du curry ou cary. En revanche, ils mangent crues les jeunes fleurs d'une espèce de curcuma, ka tièò ; comme pour les fleurs de galanga, vous pouvez ajouter à vos salades ces fleurs émincées qui ont un petit goût poivré délicieux ; elles sont appréciées également cuites à la vapeur pour leur amertume.



Très récemment j'ai acheté au marché de Louang Prabang un petit paquet de fleurs de gingembre, king pa (gingembre sauvage) que la marchande m'a recommandé de faire griller puis tremper dans une sauce de poisson fermenté ; bien sur on utilise souvent les jeunes feuilles de gingembre comme condiment mais je n'avais encore jamais essayé cette fleur que j'ai trouvée très sucrée sans rien qui rappelle le gingembre.

Photo à gauche : Fleur de gingembre sauvage (*Zingiber sp.*), illustrations de l'auteure

# Les Musacées



De gauche à droite : Le bourgeon floral de la fleur de bananier est émincé pour être mangé cru ; ;  
Fleurs de bananier, illustrations de l'auteure

Dans le bananier on mange bien entendu les fruits, mais aussi certaines parties du tronc et les fleurs ou plus exactement les inflorescences au bout des tiges florales qui émergent du cœur du faux tronc constitué des feuilles imbriquées les unes dans les autres. Le bourgeon en général courbé vers le sol est composé de spathes violacées qui s'ouvrent les unes après les autres laissant apparaître des rangées de fleurs, les femelles d'abord qui donneront les fruits. C'est avant l'ouverture des spathes que le bourgeon est coupé pour être préparé ; on le nomme en lao mak pi, c'est-à-dire « fruit en forme de fuseau ». La « fleur » crue, finement émincée, de kouay thani (« banane gibbon ») ou de kouay nam (« banane eau ») après trempage dans une eau acide, est ajoutée aux salades de viande et de poisson pour leur donner du corps ou encore en accompagnement du khao poun, sorte de soupe épaisse au lait de coco et vermicelles. Le goût de la fleur de bananier rappelle celle de l'artichaut en plus âpre et avec une tenue en bouche très agréable. La gastronomie française s'est d'ailleurs emparée de ce produit qu'elle propose désormais en salade. Cependant, le bourgeon tout entier est aussi cuit dans les ragoûts et les soupes, en particulier chez les Hmong. Ces inflorescences seraient paraît-il un bon moyen de lutter contre le diabète.

# Les Méliacées

*Azadirachta indica*, margosier ou nim, est un arbre semi décidu de 25 m de haut qui pousse rapidement dans les forêts humides et dans les forêts claires. Son tronc court et étroit est couronné d'un feuillage dense arrondi. Il a de grandes feuilles composées à folioles courbes et dentées ; à leur aisselle, en bout de branche, se forment des grappes de petites fleurs blanches parfumées. Son fruit est une drupe qui ressemble à une petite olive. Les Lao nomment phak kadao (« légume kadao ») cet arbre originaire d'Inde et du Myanmar et kadao (*Melia azedarach*) une espèce très voisine aux fleurs violettes largement plantée désormais en région méditerranéenne.



Sur ces photos : Fleurs, inflorescences et fruits d'*Azadiracta indica*, illustrations de l'auteur

Au Laos on aime ce légume pour sa forte amertume qui accompagne agréablement les différentes salades de viande ou les « ragoûts ». On présente sur la table soit les extrémités florales encore en boutons et passées à la vapeur, soit les fleurs déjà ouvertes et crues, l'odeur délicate qui accompagne alors l'amertume est une composante supplémentaire de la bouchée ; si l'on trouve la plante trop amère on peut faire sécher les boutons avant utilisation ou même les ébouillanter. Dans la médecine traditionnelle au Laos cette plante est souvent prescrite : les fleurs sont stimulantes, toniques et stomachiques, l'écorce de la racine est astringente, tonique et fébrifuge.

## Les Guttifères

*Cratoxylum formosum*, comme de nombreuses plantes au Laos, a des usages à la fois alimentaires, artisanaux, médicaux, rituels et décoratifs. Il s'agit d'un petit arbre (10-15 m) très courant dans les forêts sèches ou les lieux dégradés ; dès le mois de mars on remarque la tache claire de sa floraison au milieu du vert profond de la végétation environnante. De plus près on note son tronc mince dont la partie basse est couverte de grandes épines. Les jeunes feuilles qui apparaissent en même temps que les bourgeons floraux sont rougeâtres ; elles deviennent ensuite oblongues, d'un vert franc et luisant. Les fleurs sont groupées en petites grappes, elles ont des pétales blancs dans un calice rouge. Le fruit est une capsule à trois valves contenant de nombreuses petites graines ailées.



Photo à gauche : Fleurs de *Cratoxylum formosum*, illustration de l'auteur

Les Lao nomment cet arbre tiou, mais ils en distinguent de nombreuses variétés, une rouge, une blanche, une jaune et une noire, qu'il est difficile de différencier ; cependant l'une d'elle aux feuilles couvertes d'un fin duvet serait « rouge », tiou dèng (*Cratoxylon pruniflorum*), alors que *Cratoxylon formosum*, aux feuilles glabres, est appelée tiou khao, « blanche ». Mais l'on entend aussi phak Tiou som « légume tiou acide » car les bourgeons feuillus et floraux sont couramment consommés dans les soupes de poissons où ils donnent une note acide, mais aussi avec les lap et autres viandes grillées. Ajoutons que le *Cratoxylum* est un bon bois, c'est ce que signifie son nom latin, traditionnellement employé pour les bûchers lors des incinérations et pour faire du charbon qui s'exporte jusqu'au Japon. Il sécrète également une résine orange utilisée en médecine traditionnelle.

## Les Fabacées

De très nombreuses plantes de cette famille sont mangées au Laos avec des préparations très spécifiques comme la fameuse pâte de khileck faite avec les feuilles écrasées de *Cassia siamea*, et bien souvent, on prend comme légume indifféremment les jeunes feuilles et les fleurs non ouvertes.

Photo à droite : *Cassia siamea*, pâte de *khileck*, illustration de l'auteure



*Sesbania grandiflora* est un arbre de taille moyenne (8 à 10 mètres), sans doute originaire d'Indonésie. Ses grandes feuilles composées ont une trentaine de centimètres de long avec des folioles oblongues vert gris. Les fleurs qui apparaissent en mai, en grappes peu fournies, sont blanches ou pourpres en forme de griffe. La gousse est longue et fine contenant de nombreuses graines. Comme l'arbre se reproduit facilement et rapidement il est semi cultivé un peu partout au centre et au sud Laos. Ses feuilles, ses fleurs et ses gousses à l'état jeune sont ramassées comme légumes ou vendues sur les marchés. Elles sont en général blanchies rapidement à l'eau bouillante et mangées avec une sauce piquante ou une purée de poisson. Les fleurs, plus spécialement, sont choisies pour acidifier les soupes comme le fait le tamarin, on n'oubliera pas alors d'en enlever les étamines qui sont très amères. On peut également les farcir, les ajouter à un sauté de porc ou de crevettes ou même les faire frire après les avoir trempées dans une pâte à beignets.



Sur ces photos : Fleurs de *Sesbania grandiflora*, illustrations de l'auteure



*Caesalpinia mimosoides* est un arbuste grimpant rencontré dans les forêts mixtes et les broussailles, couvert de poils sur toutes ses parties. Ses fines feuilles sont composées, alternes, longues de 15 à 20 cm, ses tiges rougeâtres sont épineuses. Les fleurs forment des grappes en bout de branches, elles ont de larges pétales jaune brillant avec une carène veinée de rose et des étamines terminées par des anthères rouge foncé. Les gousses qui apparaissent dès février ressemblent à celles du Sapan mais en plus petit. C'est à l'époque de la floraison, de novembre à décembre que l'on peut ramasser les tiges couvertes de boutons floraux de cette légumineuse ou encore les acheter sur certains marchés. Les Lao mangent crus, comme accompagnement de plat de viande ou de poisson les fleurs et les feuilles de nam pou gna ou plus exactement phak nam pou gna. Ce nom peut se traduire par « légume épineux des ancêtres » ; « épineux » est compréhensible quand on en voit les tiges mais nous ne savons pas quel est le rôle des ancêtres ici, peut être simplement de rappeler l'ancienneté de l'utilisation de cette plante qui est originaire de la région. En français, faute d'avoir trouvé un nom d'usage, nous avons choisi le « Flamboyant sauvage ». Ce n'est pas seulement pour son goût, légèrement amer nous dit-on, que cette plante est consommée, mais aussi parce qu'elle a la réputation de redonner des forces aux personnes surmenées.



Sur ces photos : Fleurs de *Caesalpinia mimosoides*, illustrations de l'auteur

*Saraca declinata* que les Lao nomment « or de Birmanie » est originaire de la région indo-malaise ; en Thaïlande et au Laos il en existe une douzaine d'espèces spontanées. Ces arbres de taille moyenne poussent de préférence à l'ombre de leurs voisins. Leurs feuilles lisses sont composées de folioles allongées en forme de lance qui, lorsqu'elles sont jeunes, sont violettes ou blanches et pendent mollement donnant à l'arbre son caractère distinctif. Les petites fleurs en corymbe forment en bout de branche de grosses houppettes hérissées de très longues étamines. Elles sont jaunes orangées et prennent en vieillissant une belle couleur brique. Les jeunes pousses des feuilles et les fleurs sont comestibles ; les fleurs sont mangées crues, en salade, elles sont légèrement acides et leur décoction est employée contre la fièvre. Le bois, dur et résistant aux insectes, convient pour les piliers des maisons et c'est sans doute une des raisons de la disparition progressive de cet arbre des zones habitées. Heureusement, les jardins de pagode jouent aussi le rôle de conservateurs de la biodiversité et nombreux sont ceux qui abritent des pieds de *Saraca declinata* et de *Saraca indica*.



Sur ces photos : Fleurs de *Saraca indica*, illustrations de l'auteure

*Clitoria ternatea* est une plante grimpante volubile au feuillage abondant composé de feuilles pennées à 3 ou 9 folioles ; les fleurs sont solitaires à l'aisselle des feuilles, elles se présentent comme toutes les papilionacées avec carène et étendard dirigé vers le bas d'un bleu brillant autour d'un cœur jaune marginé de blanc. Les gousses sont assez longues, pubescentes, contenant quelques graines aplaties. Cette liane s'est parfaitement adaptée à tous les climats tropicaux et pousse même facilement en zone tempérée. Au Laos le fleur est employée comme colorant alimentaire : mettre à tremper des fleurs sèches ou fraîches dans de l'eau, presser, filtrer, ajouter à l'eau de cuisson du riz pour avoir un grain bleu du plus bel effet ; on peut faire la même chose avec des vermicelles.



Sur ces photos : Fleurs de *Clitoria ternatea*, illustrations de l'auteure

## Les Araliacées

*Trevesia palmata*, l'arbre qui aurait les feuilles les plus spectaculaires au monde se trouve au Laos et dans une région qui s'étend du Népal à la Malaisie. Trévésia, qui constitue des touffes de 3 à 4 mètres de haut, à l'ombre des forêts humides de moyenne montagne, n'a pas beaucoup d'allure mais chacune de ses feuilles est un sujet d'étonnement : toujours vertes, d'une belle couleur bronze, elles sont étonnamment découpées à la manière d'un papier japonais ou chinois ; elles sont palmées de 5 à 9 lobes, tantôt libres et parfois redécoupés, tantôt irradiant d'un point central.

Ces feuilles complexes et très surprenantes peuvent avoir jusqu'à 90 cm de diamètre. L'arbre se pare, à partir du mois de mars, de gracieuses ombelles sphériques composées de toutes petites fleurs blanches ou jaunes, légèrement odorantes, qui forment des boules claires sous le feuillage sombre. Il en sort de petites drupes charnues, ovoïdes, contenant de minuscules graines. Dans la région de Louang Prabang où *Trevesia* est abondant on consomme les fleurs blanchies (passées quelques minutes à l'eau bouillante) avec lap et grillades ; les Akha en mangent également les fruits et les jeunes feuilles. En Thaïlande on considère que les fleurs ouvrent l'appétit et que l'écorce des racines est un aphrodisiaque.



Sur ces photos : Feuilles et inflorescences de *Trevesia palmata*, illustrations de l'auteure

## Les Moracées

On connaît bien au Laos le mûrier à papier utilisé traditionnellement et dans l'artisanat destiné au tourisme, mais on ignore souvent qu'un autre mûrier est considéré comme un légume, *Broussonetia kurzii*. Ce mûrier est bien moins courant que *Broussonetia papyrifera*, on le trouve dans une bande qui va du nord-est de l'Inde au Vietnam, y compris le Yunnan, dans les forêts humides. Ce petit arbre parfois grimpant a des feuilles alternes, ovales, lisses et fines, assez grandes (20-7 cm). Les fleurs apparaissent avant les feuilles ; elles sont dioïques, les mâles ont la forme de chatons allongés, les femelles sont des glomérules en petite boules vertes de 1 cm. Ce sont les petites têtes globuleuses des fleurs femelles que l'on consomme ; elles sont ramassées en janvier-février et même vendues sur les marchés comme un légume apprécié. On peut les faire blanchir et les servir avec du poisson séché ou de la viande ; on peut aussi les mettre dans une soupe acide ; une autre recette encore propose de mettre ces délicats boutons au goût légèrement amer dans une soupe de porc à laquelle on aura ajouté de la pâte de piment, des crevettes fermentées, de la sauce de poisson, de la purée de tamarin et des petites tomates.



Ci-dessus : *Broussonetia kurzii*, ces petites boules vendues au marché sont les fleurs femelles. Illustration de l'auteure.

# Les Acanthacées

*Justicia adathoda* qui pousse spontanément dans la péninsule indochinoise, serait originaire de l'Inde, son nom *adhatoda* viendrait d'ailleurs du tamoul désignant « une plante délaissée par les animaux ». C'est un bel arbuste au feuillage persistant, vert foncé brillant, aux grandes feuilles en forme de lance ondulée. Ses fleurs sont groupées en courts épis en bout de branche, chaque corolle blanche a deux lèvres marginées et griffées de pourpre. Ses fruits sont de petites capsules non comestibles, alors que l'on mange les fleurs après les avoir blanchies en salade de légumes, on peut aussi les manger crues, elles sont alors légèrement amères et un peu âpres.



Ci-dessus : Fleur de *Justicia adathoda*.  
Illustration de l'auteur.

# Les plantes aquatiques

De très nombreuses plantes aquatiques appartenant à différentes familles sont considérées comme des légumes.

*Limnocharis flavia* est nommé en lao *phak thiong*, c'est-à-dire « légume en forme de louche ». Ce nom vernaculaire tient au fait que ses feuilles se dressent hors de l'eau, en forme de spatule, au dessus d'inflorescences composées de fleurs jaunes à 3 pétales ; les tiges de la plante sont très caractéristiques avec une section triangulaire, une sève laiteuse et une structure spongieuse. Comme la plupart des plantes aquatiques, celle-ci s'accroche dans le fond de l'eau par un petit rhizome et des racinelles. Au Laos on ramasse *phak thiong* dans toutes les zones humides et on le commercialise sur les marchés. Il constitue en effet la base d'une sauce délicieuse faite avec jeunes tiges, feuilles et fleurs, grillées et réduites en purée. Cette plante est consommée dans tous les pays de la région, au Vietnam, par exemple, on en fait des soupes.



*Limnocharis flavia*, illustration de l'auteur

*Eichhornia crassipes*, la jacinthe d'eau, phak top en lao, est considérée comme la plante aquatique la plus nocive qui soit, elle s'est étendue de son lieu d'origine, l'Amérique du Sud, jusque dans plus de 50 pays, sur les cinq continents et presque partout elle est considérée comme une véritable peste. C'est une plante tropicale flottante qui se déplace au gré du vent sur les plans d'eau. Ses fleurs, regroupées en épi comme une jacinthe, sont d'un beau bleu lavande avec une tache jaune sur l'un des pétales. Ses racines denses et longues de 30 cm (et plus) plongent vers le fond et offrent aux poissons un endroit idéal pour pondre leurs œufs. De nombreuses stratégies dans plusieurs régions ont été mises en place pour lutter contre cette invasive. Au Laos où le péril n'est pas grand on se contente de manger les fleurs blanchies avec d'autres légumes dans une salade.



*Ci-contre, Eichhornia crassipes,*  
illustration de l'auteure