



Liseron d'eau

Ipomea aquatica

- Plantes alimentaires
- Légumes

Le liseron d'eau ou épinard aquatique est consommé comme un légume feuille tout au long de l'année. Très facile à cultiver, il est particulièrement prisé dans la cuisine asiatique.



Identité

Nom scientifique <i>Ipomea aquatica</i>	Noms Kanak --
Famille Convolvulaceae	Autres noms communs Épinard d'eau, Patate aquatique, Ipomée aquatique, Kangkong (Malaisie, Indonésie, Philippines), Water spinach, swamp spinach (anglais)
Statut Biogéographique Plante introduite cultivée	
Origine géographique Asie	
Distribution géographique Régions tropicales	

Description

Type de plante Herbacée	Durée de vie Annuelle
Feuillage Persistant	Hauteur à maturité Entre 2 et 5 m
	Largeur à maturité Entre 50 cm et 2 m
	Système racinaire Peu développé

Conduite culturale

Multiplication Bouturage, Semis	Pollinisation Autopollinisation, Par les insectes
Où planter ? Pleine terre	Croissance Rapide
Type de sol Tous types	Entretien / Soins Facile
Densité	Exposition au soleil Soleil
Productivité	Besoin en eau ●●●●●
	Résistance à la sécheresse ☀️☁️☁️☁️☁️

Santé

Résistance aux ravageurs ●●●●●
Résistance aux maladies ●●●●●
Principaux ravageurs --
Principales maladies --

Usage & vertus

Alimentation Cuisiné
Vertus --
Autre usage Médecine naturelle

Saisonnalité

Floraison	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Taille	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Liseron d'eau ou Kangkong, *Ipomea aquatica* © Goh Seok Thuan, Alamy

Généralités

Le **liseron d'eau** (*Ipomea aquatica*) est une **herbacée vivace** qui appartient à la famille des **Convolvulacées**. Ses feuilles, consommées **comme des épinards**, lui valent ses noms d'**épinard d'eau** ou **patate aquatique**. C'est un légume feuille prisé en Asie où il porte le nom de **kangkong**.

L'origine exacte du liseron d'eau reste **incertaine**, mais il serait natif d'Afrique, d'Asie ou des îles du Pacifique Sud-Ouest.

Aujourd'hui, il est largement **répandu dans les régions tropicales et subtropicales**, où il pousse à l'état spontané ou est cultivé.

Le liseron d'eau est une **plante aquatique rampante** qui prospère en **zones humides** ou en **eau douce** (étangs,

rivières, canaux, rizières) grâce à sa tige creuse qui lui permet de flotter et se développer rapidement.

En Asie du Sud-Est et en Chine, le liseron d'eau est cultivé sur des milliers d'hectares pour être vendu sur les marchés (1,2). En **Nouvelle-Calédonie**, il est peu cultivé et aurait été introduit par les populations asiatiques (3). En Océanie et en Europe, il est cultivé à petite échelle, souvent sous abri, principalement pour la **communauté asiatique**.

Dans des pays comme les **États-Unis**, le liseron d'eau est classé parmi les **plantes envahissantes nuisibles**. Son développement rapide sur de grandes surfaces peut perturber : l'écoulement des canaux et canalisations, la pêche et la navigation.

Usages et vertus

Usages alimentaires et préparations culinaires

Les **jeunes pousses et feuilles** du liseron d'eau sont consommées comme légume vert et préparées de multiples façons, **à la manière des épinards** :

- **Sauté à la poêle**, souvent avec de l'ail et du piment
- **Cuit à la vapeur**, pour préserver ses nutriments

- **Bouilli quelques minutes**, idéal pour les soupes
- **En soupe, ragoût ou plats en sauce**
- **Légèrement frit à l'huile**, pour un effet croustillant
- **En accompagnement** de viande, poisson ou nouilles

Découvrez de délicieuses recettes dans "**Les récoltes du Caillou**" (4) et dans "**Les feuilles comestibles du Pacifique**" (5).

Qualités nutritionnelles

Le liseron d'eau est riche en nutriments essentiels et présente une faible teneur en calories, ce qui en fait un aliment recommandé pour une alimentation saine :

- **Faible en calories**, il est idéal pour les régimes légers.
- **Riche en fibres**, il favorise la digestion et le transit intestinal.
- **Source de fer et de calcium**, il participe au bon fonctionnement musculaire et osseux.
- **Excellente teneur en vitamines A et C**, essentielles pour la vision, la peau et le système immunitaire.

Tableau 1. Composition pour 100 g de parties comestibles du liseron d'eau cru

(**source USDA, 2002, water convulvulus, raw**) :



Énergie	19 kcal
Eau	92,5 g
Protéines	2,6 g
Glucides	3,1 g
Lipides	0,2 g
Fibres	2,1 g
Calcium	77 mg
Fer	1,7 mg
Magnésium	71 mg
Phosphore	39 mg
Potassium	312 mg
Sodium	113 mg
Zinc	0,2 mg
Vitamine C	55 mg
Vitamine B1 (Thiamine)	0,03 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0,1 mg
Vitamine B3 (Niacine)	0,9 mg

Composition nutritionnelle du kangkong cru pour 100 g de parties comestibles (source USDA, 2002)

Précaution

Il a été rapporté dans la littérature que les parties comestibles (feuilles, tiges) peuvent accumuler des **métaux lourds** lorsque la plante est cultivée dans des **zones polluées** (2).

Vertus médicinales

Le liseron d'eau est utilisé comme **plante médicinale** en **Asie du Sud** depuis au moins le **4^e siècle après J.-C.**, voire dès **200 ans avant J.-C.** (1). Ses propriétés thérapeutiques sont largement

documentées dans la littérature. Les usages traditionnels et bienfaits connus sont les suivants :

■ Médecine traditionnelle asiatique :

- ✓ Jus employé comme **vomitif**, notamment pour traiter les empoisonnements
- ✓ **Effet laxatif, calmant et sédatif** : en Indonésie, le liseron d'eau est traditionnellement servi au dîner aux jeunes enfants pour les apaiser et favoriser leur sommeil (2)
- ✓ **Utilisé en cataplasme** par les habitants de **Bornéo, du Cambodge et de la Malaisie** pour faire baisser la fièvre (1).
- **Affections cutanées** : bourgeons appliqués sur les lésions cutanées provoquées par la **teigne** et sur les **furoncles** (1).

- Au Sri Lanka, comme en Afrique, le liseron d'eau est utilisé pour traiter le **diabète** sucré (1). La plante contiendrait des composés analogues à l'insuline dont l'activité hypoglycémique serait aussi efficace que le tolbutamide (médicament oral utilisé pour réduire la quantité de glucose sanguin) . Ces effets ont été observés sur les rats (6).

Autres usages

- **Alimentation animale** : Utilisé comme **fouage** pour le bétail et les porcs. **Attention** : à haute dose, il peut avoir un effet laxatif (2)

- **Biopesticide** : Les **graines** du liseron d'eau sont un puissant pesticide naturel. Elles permettent d'éliminer **les vers de terre, les sangsues et certains parasites intestinaux** des animaux d'élevage (1).

Description de la plante

Ipomea aquatica est une herbacée **vivace**, pouvant être **annuelle ou pérenne**, selon les conditions de culture et l'environnement

Allure

- **Herbe rampante ou flottante**
- Flotte sur l'eau ou s'enracine à partir des nœuds de la tige dans des terrains humides ou marécageux.

Fleurs

- Inflorescence : **cyme axillaire** composé de 1 à 7 fleurs
- Pédoncule mesurant jusqu'à 14 cm de long
- **Fleurs bisexuées** mesurant 4 cm de diamètre, forme régulière
- Corolle : **violette, rose** ou **blanche avec un centre violet**. Forme d'entonnoir, de 4 à 10 cm de long et avec un tube étroit
- Sépales libres
- Étamines insérées à la base du tube de la corolle
- **Pollinisation** : autofécondation et fécondation par les abeilles et les papillons

Feuilles



- Alternes, simples, sans stipule
- Vert brillant
- Forme du limbe : généralement **sagittée** (forme de flèche) mais très variable : tronqué, cordé, sagitté ou hasté à la base, parfois légèrement denté.
- Taille : **2,5 à 25 cm de long** et 0,5 à 10 cm de large.
- Pétiole : fin, de 2 à 25 cm de long, pouvant se dresser dans l'eau, vert pâle et pourpré.

Tiges

- **Cylindriques, lisses et creuses**, adaptées aux milieux aquatiques.
- **Suc blanc laiteux** à l'intérieur.
- Peuvent atteindre plus de **3 m de long**
- Produisent des **racines aux nœuds**, favorisant leur multiplication et leur expansion.

Fruits

- Capsule globuleuse à ovoïde, d'environ **1 cm de diamètre**, de couleur **brune et lisse**.
- Peut être **déhiscent** (s'ouvrant à maturité) ou **indéhiscent** (restant fermé)
- Dispersion adaptée à la dissémination par l'eau grâce à des **poches d'air**, permettant au fruit de flotter pendant de longues périodes (2).

Graines

- Contient **2 à 4 graines**.
- Environ 4 mm de long

- Anguleuses et arrondies, pubescentes
- Noires ou brunes.

Saisonnalité

Floraison stimulée par les jours courts (<12 h) et la sécheresse.

En Nouvelle-Calédonie : production toute l'année avec un pic d'**octobre à juillet** (Source Récoltes du caillou)

Reproduction et multiplication

Le liseron d'eau se **reproduit spontanément** grâce à l'enracinement des tiges au niveau des **nœuds** et par **stolons**.

En raison de sa forte capacité de multiplication, certains auteurs le classent parmi les **plantes à surveiller**, car il peut devenir **envahissant en Nouvelle-Calédonie** (7).

Multiplication par semis (recommandé pour les cultures sur parcelles sèches)

- Les fleurs sont autofécondes à 60-65%) mais peuvent aussi être pollinisées par **les abeilles et les papillons**.
- 1000 graines pèsent 50 à 60 g
- Le taux de germination est faible
- Les graines ne germent pas en dessous de 25°C
- La germination a lieu **2-3 semaines après le semis**

- La floraison intervient entre 2 et 5 mois après le semis.

Par bouturage (recommandé pour les cultures sur parcelles inondées)

- Boutures plantées à **3-5 cm de profondeur** dans la boue.

Croissance

- La plante a une **croissance initialement lente**, avant d'accélérer son développement.
- Elle pousse rapidement et peut être **récoltée après 2 à 3 mois**.

Variétés et cultivars

Il existe en Asie plusieurs variétés selon la couleur des tiges, vertes ou rougeâtres, ainsi que la taille et la forme des feuilles (8).

La variabilité en Nouvelle-Calédonie n'est pas connue.

Exigences, plantation et entretien

Exigences environnementales

- **Exposition : plein soleil**
- **Altitude** : généralement cultivé en-dessous de **500 m**.
- **Température optimale** : croissance entre **10 et 35°C**.



- **Pluviométrie** : préfère une précipitation annuelle de **2000 à 2500 mm/an**.
- **Adaptation** : pousse dans **tous les milieux aquatiques d'eau douce**.

Sol et densité

- S'adapte à **tous types de sols**, avec une préférence pour les sols **riches en matière organique**.
- pH optimal : 5,3 à 6
- Peut être cultivé en parcelle sèche ou inondée

Fertilisation

- **Avant semis** : apport de fumier jusqu'à **30 t/ha**.
- **Fumure de surface** : application à **10 jours** après le semis.
- Apport **d'engrais azoté** pour stimuler la croissance.

Densité de plantation

- **Semis** : 60 à 100 g pour 10m² ou 60 à 100 kg par hectare
- **Boutures** : 0,2 à 1,5 millions de boutures par hectare
- **Récolte** : 0,3 à 0,7 millions de plantes par hectare

Plantation en parcelle sèche

- Semis à la volée ou en ligne
- **Préparation des graines** : trempage **12 à 24 h** avant le semis pour améliorer la germination.

Irrigation

- Arrosage journalier abondant

Plantation en parcelle inondée

- **Méthode traditionnelle** : boutures ancrées sur un **cadre en bambou flottant** sur l'eau.
- **Attention** : les jeunes plants **ne supportent pas la submersion**.
- **Niveau d'eau recommandé** : **15 à 20 cm**.

Récolte, rendements et conservation

Récolte en parcelle sèche

- Première récolte **21 à 45 jours après le semis**, par une **coupe à ras du sol**.
- Les plantes entières sont emballées dans du papier humides pour éviter le flétrissement.
- Rendement : 1,5 à 2 kg par m² (au bout de 3 semaines) ou 7 à 20 t/ha de produit frais

Récolte en parcelle inondée

- Première récolte **1 à 2 mois après la plantation des boutures**, puis toutes les **4 à 6 semaines**.
- Les pousses sont rassemblées en **bottes** avant la vente.
- Les tiges sont plus dures et fibreuses que les tiges du liseron d'eau cultivé à sec
- Rendement : 25 à 100 t/ha/an

Maladies et ravageurs

- Champignons
- Nématodes
- Mollusques gastéropodes
- Insectes

Soutien à la réalisation de cette fiche

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien financier de l'**Agence rurale** dans le cadre de son appui au développement de la filière « **Plantes comestibles, fruits et légumes de diversification** ».

L'Agence rurale et l'**Institut agronomique néo-calédonien** ont signé une **convention de partenariat en juin 2024 pour la réalisation et intégration d'une trentaine de fiches techniques variétales dans Agripedia**. L'objectif est ainsi de contribuer à l'amélioration de la couverture alimentaire du pays en proposant des produits locaux originaux, de qualités nutritionnelles et environnementales remarquables et adaptés aux conditions pédoclimatiques de la Nouvelle-Calédonie.

L'équipe d'Agripedia et l'IAC remercie l'Agence rurale pour ce précieux soutien !

En savoir plus sur le mécénat GOLD.



Logos du partenariat "Plantes utiles"



Auteurs

Publié : Mars 2025

Rédaction de la fiche

- Estelle Bonnet-Vidal ([Lincks, communication et partage des savoirs](#))
- Nadia Robert ([Institut agronomique néo-Calédonien - IAC](#))

Citation bibliographique recommandée

Bonnet-Vidal E., Robert N., 2025. Fiche technique **Liseron d'eau**. Agripedia, a programme by IAC. Support 2024 by Agence rurale. [En ligne] (consulté le jour/mois/année)

Voir également [FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"](#)

Sources

- (1) Austin D. F., 2007. **Water spinach (Ipomoea aquatic, Convolvulaceae) A food gone wild**. Ethnobotanyjournal vol. 5 [LIEN](#)
- (2) Grubben, G.J.H, 2004. **IMPOMEA AQUATICA Forssk.** In Grubben, G.J.H. & Denton O.A. (Editeurs). Ressources végétales de l'Afrique tropicale 2. Légumes. Fondation PROTA, Wageningen, Pays-Bas/Backhuys Publishers, Leiden, Pays-Bas/CTA, Wageningen, Pays-Bas. pp 373-377 [LIEN BOOKS GOOGLE](#)
- (3) MacKee H.S., 1985. **Les plantes introduites et cultivées en Nouvelle-Calédonie**. Paris : MNHN. Flore de la Nouvelle-Calédonie et Dépendances, vol hors-série.159 p.
- (4) Agence rurale, 2023. [Récoltes du Caillou](#)
- (5) CPS, 2019. [Les feuilles comestibles du Pacifique : Mettez du vert dans votre assiette !](#)
- (6) Malalavidhane, S., Wickramasinghe, S. M. D. N., & Jansz, E. R. , 2001. **An aqueous extract of the green leafy vegetable Ipomoea aquatica is as effective as the oral hypoglycaemic drug tolbutamide in reducing the blood sugar levels of Wistar rats**. Phytotherapy Research, 15(7), 635–637.
- (7) Beauvais, M.-L., Coléno, A., & Jourdan, H. (éds.), 2006. Ces espèces qui envahissent la Nouvelle-Calédonie. In **Les espèces envahissantes dans l'archipel néo-calédonien**. IRD Éditions. <https://doi.org/10.4000/books.irdeditions.7628>
- (8) Walter A., Lebot V., 2003. **Jardins d'Océanie**. IRD Éditions p199-1200



Nadia ROBERT
 Institut agronomique néo-calédonien (IAC)
 28/03/2023
<http://www.iac.nc>

