



ABSINTHE

(ARTEMISIA ABSINTHIUM)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.50 à 1 m.

Epoque de floraison : Juillet à Septembre.

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C).

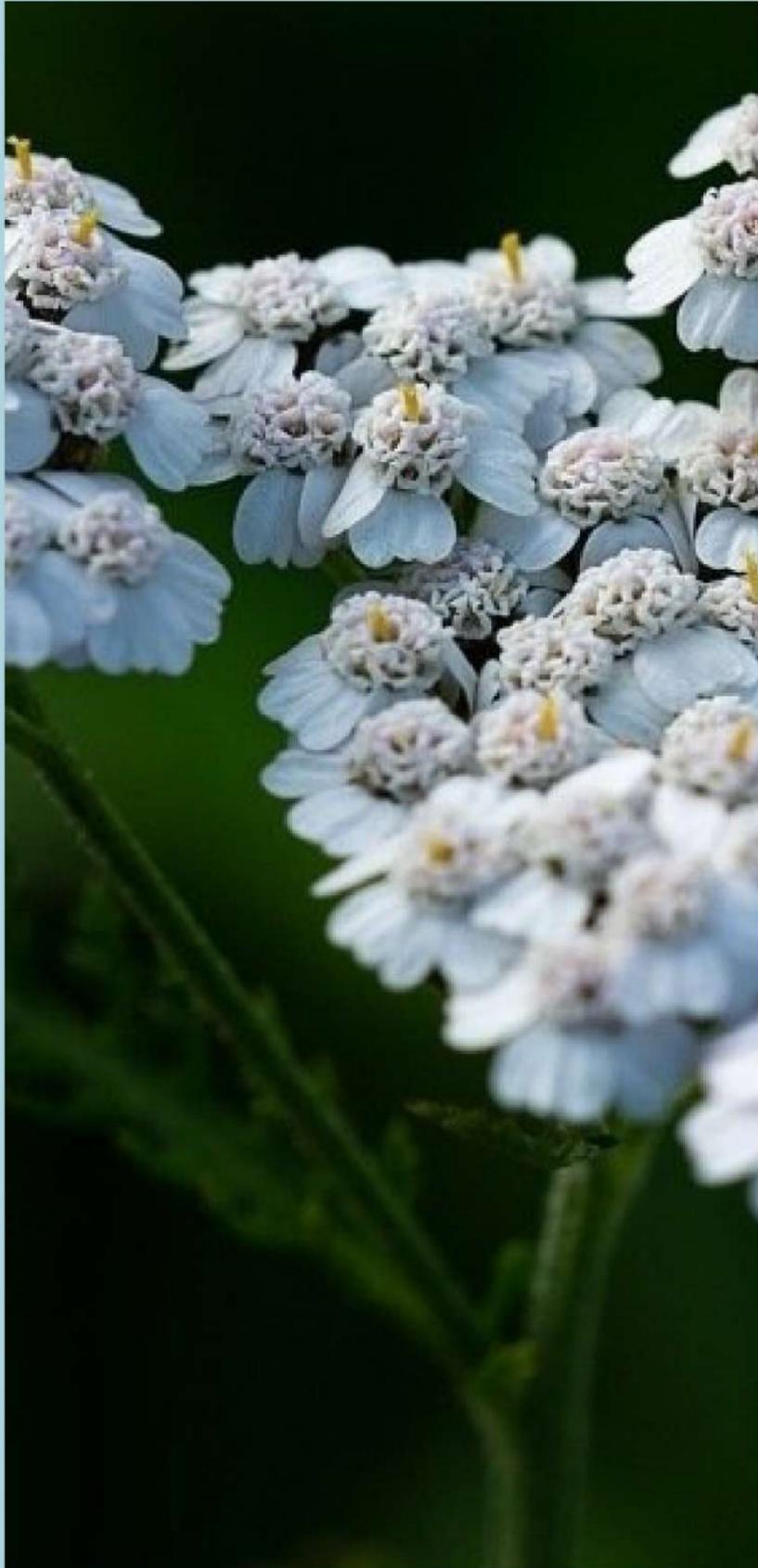
Feuillage : persistant.

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Vivace ligneuse ou sous-arbrisseau à feuilles vert grisâtre. Ces fleurs sont jaune et grisâtre en fin d'été. Parties utilisées : la plante entière est utilisée dans le potager pour son parfum répulsif à insectes, gastéropodes et rongeurs.

Feuilles fraîches et fleurs séchées sont utilisées pour les infusions. Elle a souvent été utilisé dans le traitement des maux d'estomac, pour lutter contre la fatigue mais aussi pour lutter contre le mal de mer ou des transports.



ACHILLÉE MILLEFEUILLE

(ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.50 à 1 m.

Epoque de récolte/floraison : Mai à Octobre.

Rusticité : 5 (-28°C à -23°C).

Type de sol : très polyvalente.



L'achillée millefeuille est une plante herbacée, vivace et originaire d'Eurasie. La tige est dressée, souvent ramifiée dans la partie supérieure. Elle présente une pubescence qui varie de presque glabre à laineuse. Ses jeunes pousses, ses fleurs et ses feuilles sont comestibles. L'Achillée millefeuille dégage une saveur amère et intense. Elle sera généralement utilisée comme condiment dans les salades, les soupes ou les omelettes, plutôt que comme plat principal.



Agastache anisée

(AGASTACHE FOENICULUM)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,80 à 1,20 m

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : 7 (-9°C à -1°C)

Type de sol : Tout type de sol, drainé.



Communément appelée agastache fenouil, cette vivace, originaire d'Amérique du nord, est une belle herbacée ornementale et mellifère, très rustique et peu exigeante, dont les fleurs bleu vif exhalent un puissant parfum d'anis. Utilisée comme aromatique et condimentaire, les fleurs décorent les plats et les feuilles sont utilisées en infusion ou dans la cuisine, en remplacement de l'anis, pour parfumer crudités, salades, poissons, boissons ou gâteaux.



AIL DES OURS

(ALLIUM URSINUM)

Famille : Alliaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,50 m

Epoque de récolte : Mars à Septembre.

Rusticité : 4 (-34 à -29 °C).

type de sol : Frais et riche.



Ail sauvage de nos forêts. Tout est comestible du bulbe à la graine

La saison de la cueillette de l'ail des ours est assez courte. Les feuilles commencent à apparaître entre février et mars. Pour bénéficier de toutes les qualités des feuilles, celles-ci seront cueillies avant la floraison. Le bulbe, lui, sera ramassé pendant l'été. L'ail des ours peut aussi être installé en pot. Vous lui préparerez un substrat humifère avec du terreau enrichi de compost et vous l'installerez à l'ombre.



AIL ROCAMBOLE

(ALLIUM SCORODOPRASUM)

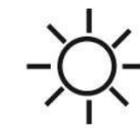
Famille : Alliaceae

Hauteur : de 0,50 à 0,80 m

Epoque de récolte : Mai à Septembre

Rusticité : 7 (-18 à -12 °C).

type de sol : léger, profond et bien ameubli.



Toutes les parties se consomment. Il n'a pas besoin d'être arraché pour être consommé car il produit des bulbilles aériennes au bout de ses tiges terminées par des spirales en forme de cor de chasse. Il laissera d'abord apparaître de très belles fleurs de couleur mauve pour donner des bulbilles aériens de 1 à 2 cm que l'on consommera comme de l'ail commun. L'ail rocambole possède les mêmes propriétés que l'ail commun c'est à dire antiseptique, expectorant, nutritif, stimulant, tonique, vermifuge etc.



AMARANTINES "VANILLE FR AISE"

(GOMPHRENA HAAGEANA / GLOBOSA)

Famille : Amaranthaceae

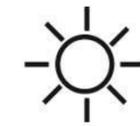
Hauteur : de 0.45 à 60 m

Epoque de récolte : Juin à Octobre.

Rusticité : Gélives.

type de sol : riche et drainé.

Fleurs globuleuses rouges, pourpres, roses ou blanches.





ANCOLIE DES JARDINS

(AQUILEGIA VULGARIS)

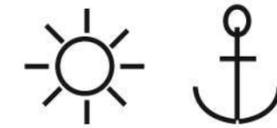
Famille : Ranunculaceae

Hauteur : de 0.40 à 0.70m

Epoque de floraison : Mai à Septembre

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : Léger, sableux, sec.



Vivace au feuillage nuageux vert-bleuté et une magnifique floraison en grappe de fleurs éperonnés aux coloris pastels : rose, violet, pourpre. En massif, dans un sous-bois ou une partie sauvage du jardin.



ANETH

(ANETHUM GRAVEOLENS)

Famille : Apiaceae

Hauteur : de 0.50 à 0.70 m

Epoque de floraison : Juin à Octobre.

Rusticité : 6b (-20,6°C à -17,8°C)

type de sol : Drainé.



Ses feuilles fraîches ou séchées parfument les plats de poissons, les soupes. Les graines d'aneth s'utilisent en infusion, dans les liqueurs ou confitures.



ANGÉLIQUE

(ANGELICA ARCHANGELICA)

Famille : Apiaceae

Hauteur : de 1 à 2 m

Epoque de floraison : Mai à Juin

Rusticité : 6 (-22°C à -17°C)

Plante bisannuelle vivace

Type de sol : humifère et frais



Plante à grosses tiges cylindriques cannelées munies de grandes feuilles découpées. Grosse ombelle de fleurs blanc crème très mellifères. Peut provoquer une réaction anormale en cas de contact cutané suivi d'une exposition au soleil. Pétioles et hampes florales peuvent être coupés en tronçons et confits dans du sucre pour agrémenter les pâtisseries (saveur très fine). Les graines aromatisent boissons ou liqueurs apéritives et digestives.



ARROCHE

(ATRIPLEX HORTENSIS)

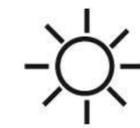
Famille : Amaranthaceae

Hauteur : de 1 à 2 m

Epoque de récolte : Juillet à Septembre.

Rusticité : Zone 9 (-7 à -1°C).

type de sol : Drainé.



L'arroche est très belle plante ancienne, cultivée depuis le Moyen Age pour ses feuilles que l'on consommera comme des épinards. Également connue sous le nom de belle dame pour sa beauté au jardin, en effet, ses feuilles hastées sont portées par de longues tiges érigées et cannelées de couleur vert et pourpre.

Les feuilles jeunes se consomment crues en salade, cuites, elles se préparent comme les épinards.



ARTICHAUT IMPERIAL STAR

(ACHCYNARA CARDUNCULUS VAR. SCOLYMU)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 1,50 à 2 m.

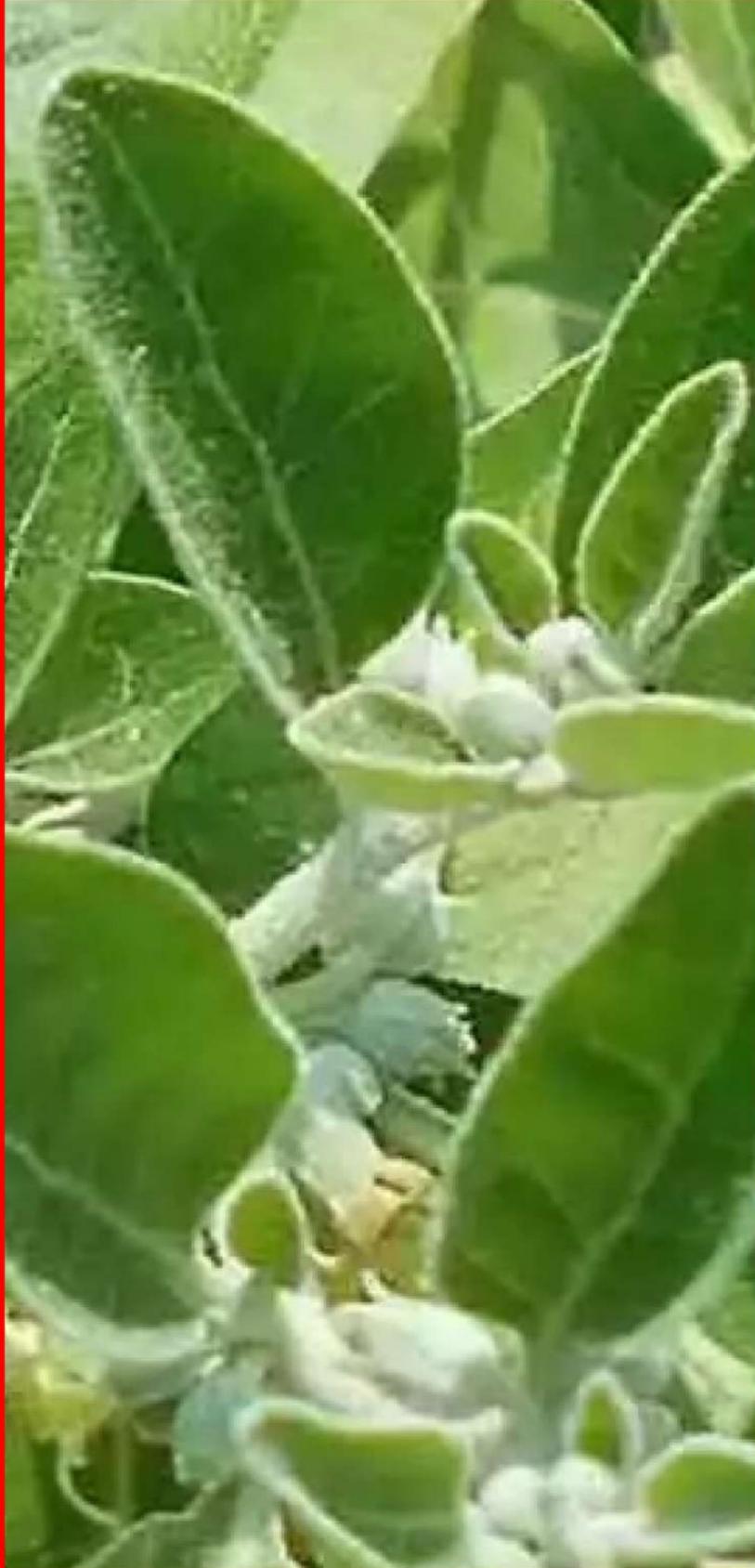
Epoque de récolte : Avril à Juillet.

Rusticité : 9 (-5°C à -1°C).

Type de sol : Riche, profond et drainé



Variété précoce de type globe à végétation très vigoureuse. Plante large et trapue. Produit 7 à 8 fruits par pied, de 12 cm de diamètre, de forme ronde bien uniforme, presque sans épines. Cette variété est adaptée à la culture de grand champ. Très bonne qualité gustative, doux et tendre. Les artichauts sont assez frileux et craignent les excès d'eau, nous vous recommandons de les pailler avant l'hiver. L'artichaut se plaît en compagnie de la laitue, de la fève, du pois, du haricot nain, de l'oignon, du radis et du chou.



ASHWAGANDHA

(WITHANIA SOMNIFERA)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Aout à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Feuilles entières, ovales, typiques des Solanacées. Fleurs jaune-vert donnant des baies rouges à maturité et protégés par un calice (comme le physalis). En sanskrit, langue ancienne de l'Inde, ashwagandha a pour signification "fort comme le cheval", référence à son utilisation en cas de fatigue physique et mentale, et de stress chronique. L'ashwagandha exerce également des propriétés anti-inflammatoires et hypotensives. Plante adaptogène : l'alcoolature de sa racine aide à s'adapter à tout type de stress, à combattre les états d'épuisement. Plante également énergisante et aphrodisiaque.



AUBERGINE IMPÉRIA L BLACK BEAUTY

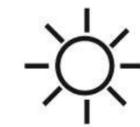
(*Solanum melongena*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Variété précoce, à gros fruits ovales, violet foncé presque noirs, parfois côtelés, de 400 g à 1.2 kg. Les fruits se conservent bien. Belle variété population obtenue aux USA vers 1900.



AUBERGINE BLANCHE RONDE À ŒUF

(*Solanum melongena*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Une des plus anciennes variétés cultivées en France (< 1850), précoce et productive, adaptée à la culture en pot. Jolie petite plante à fruits ronds et blancs rappelant un œuf de poule. Les fruits deviennent jaunes d'or à maturité. Variété ornementale et potagère. Selon Vilmorin (1904), c'est uniquement une plante ornementale.



AUBERGINE LISTADA D E GANDIA

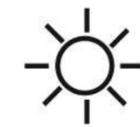
(*Solanum melongena*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Fruit ovale, d'une quinzaine de cm de long, violet strié de blanc, à récolter jeune. Chair ferme, de bonne qualité gustative. Gandia est une localité proche de Valence, en Espagne, mais la variété serait italienne.



BARDANE JAPONAISE

(*Arctium lappa*)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 2 à 2.50 m

Epoque de floraison : Juin à Octobre

Rusticité : 10 (-1,1°C à +1,6°C)

Type de sol : Humifère, léger, meuble et drainé



Il s'agit en fait d'une variété appartenant à la même espèce que le bardane sauvage que l'on peut trouver par-ci par-là. Tout comme le salsifis ou la scorsonère, c'est la racine charnue que l'on consomme 3-4 mois après le semis ou la 2^e année avant la floraison. Mais rien empêche aussi d'en laisser fleurir pour profiter de sa magnifique floraison et de laisser les oiseaux déguster ses nombreuses graines : les chardonnerets par exemple en raffolent.



BA SILIC C ANNELLE

(OCIMUM BASILICUM CINNAMUN)

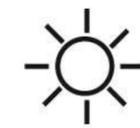
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,40 m

Epoque de récolte : Juillet à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Sol riche, frais et bien drainé.



Le Basilic Cannelle est originaire du Mexique, il s'agit d'une variété très originale. Son parfum rappelle la cannelle et le clou de girofle. Il contient des vitamines A et C et fournit une quantité généreuse de vitamine K. L'herbe épicée est également appréciée des chefs, qui l'utilisent comme garniture attrayante ou pour aromatiser des boissons chaudes ou d'autres plats.



BASILIC CITRON

(OCIMUM BASILICUM)

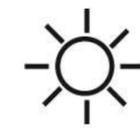
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,30 m

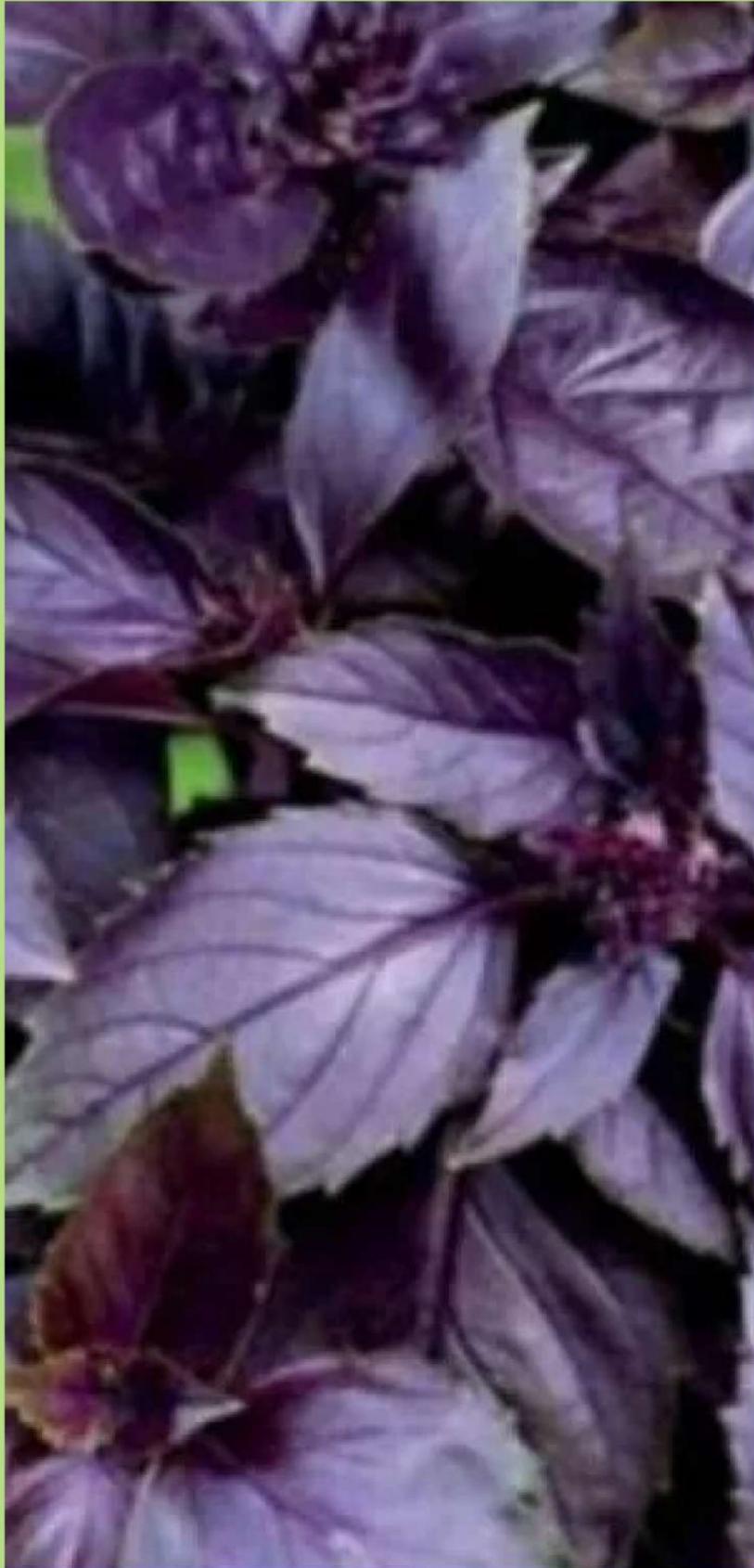
Epoque de récolte : Juin à Octobre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Sol riche, frais et bien drainé.



Le Basilic citron est une remarquable variété de basilic offrant un parfum frais et une senteur citronnée. Variété aux feuilles pointues et vert clair. Son port compact peut être cultivé en pot ou en pleine terre. Elle se distingue par son goût avec des notes de menthe et de banane. Comme les autres variétés de basilic, elle s'utilise en pâtisserie ou tisane.



BASILIC Purple dark opal

(OCIMUM BASILICUM)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,40 m

Epoque de récolte : Juillet à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Sol riche, frais et bien drainé.



Feuilles violette très foncées, riches en anthocyanes. Le goût est un peu plus piquant que le basilic vert. Ses fleurs sont blanches ou mauves, de petite taille et regroupées en épis.



BASILIC Feuilles d e laitue

(OCIMUM BASILICUM)

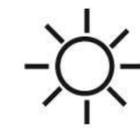
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,40 à 0,60 m

Epoque de récolte : Juillet à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Sol riche, frais et bien drainé.



Ce basilic, très parfumé, que l'on trouve essentiellement dans la cuisine asiatique, accompagne les salades, les pâtes, les sauces. Ses grosses feuilles se prêtent bien au séchage, qui permettra une utilisation culinaire ultérieure.



BA SILIC GR AND VERT

(OCIMUM BASILICUM)

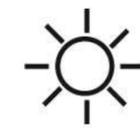
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,60 m

Epoque de récolte : Juillet à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : sol drainé.



Plante buissonnante à port très haut. Longues feuilles vert brillant, mesurant 7 cm de long x 4 cm de large, à la saveur caractéristique de basilic. Son goût très parfumé se marie agréablement les salades, crudités, sauces...

Le basilic est un fort répulsif, il permet d'éloigner les mouches, moustiques, ainsi que les pucerons.



BASILIC GÉANT MONSTRUEUX MAMMOUTH

(OCIMUM BASILICUM)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,40 m

Epoque de récolte : Juillet à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : sol drainé.



Variété aux énormes feuilles gauffrées et très parfumées. Au port compact, il peut être cultivé en pot ou en pleine terre. Il est indispensable dans la cuisine méditerranéenne notamment grâce à la célèbre soupe au pistou ou dans le pesto italien.



BA SILIC LOKI

(OCIMUM BASILICUM)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,25 m

Epoque de récolte : Mai à Septembre

Rusticité : Gélif

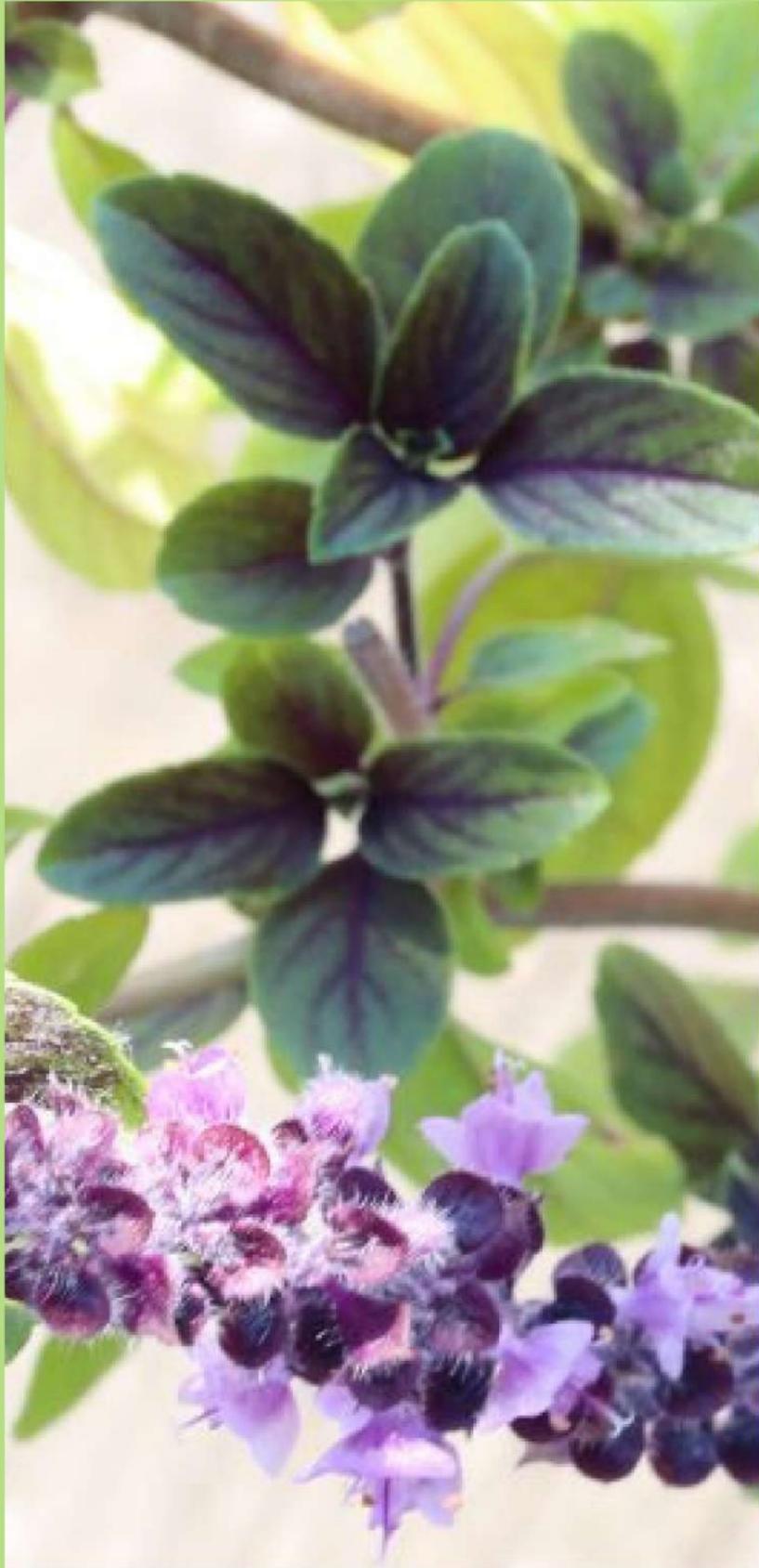
Type de sol : sol drainé.



Très parfumé. Feuilles vertes et courbées.

Très bonnes résistances.

Port compact et bonne conservation.



BASILIC PERPÉTUEL

(OCIMUM KILIMANDSCHARICUM)

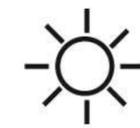
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,60 à 1 m

Epoque de floraison : Juillet à Septembre

Rusticité : 9 (-5°C à -1,1°C)

Type de sol : humifère



Caractéristiques/utilisation : Le basilic perpétuel magic Mountain originaire d'Afrique de l'Est est un basilic vivace qui restera en place plusieurs années au potager. Cette plante est caduque, elle perdra donc son feuillage ou pourra disparaître complètement en hiver mais réapparaîtra au printemps. Le basilic perpétuel est une vivace reconnue pour ses qualités gustatives. En cuisine, le basilic perpétuel possède une saveur poivrée, légèrement mentholée qui parfamera de nombreux plats comme les viandes, poissons, salades.



BA SILIC MAR SEILL AIS

(OCIMUM BASILICUM)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,30 m

Epoque de récolte : Mai à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : sol drainé.



Variété provençale au port compact et buissonnant. Ses nombreuses petites feuilles ovales sont vert clair et très parfumées. Il est indispensable dans la cuisine méditerranéenne et est reconnu lent à monter à graines.



BASILIC RÉGLISSE

(OCIMUM BASILICUM)

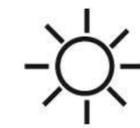
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,60 m

Epoque de récolte : Mai à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : sol drainé.



Variété de basilic très aromatique au délicieux parfum de réglisse.

Les feuilles sont vertes et les fleurs de couleur mauve. Très utilisée dans la cuisine Thaïlandaise et en pâtisserie.



BASILIC THAÏ

(OCIMUM BASILICUM)

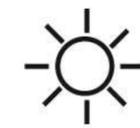
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,30 m

Epoque de récolte : Juin à Octobre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Sol riche, frais et bien drainé.



Variété indonésienne au port compact et buissonnant. Ses nombreuses petites feuilles ovales sont vert clair, au parfum citronné et frais. On l'utilise dans des plats à base de viandes ou poissons et pour le thé.



BASILIC TULSI

(OCIMUM TENUIFLORUM)

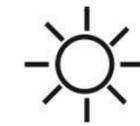
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,40 m

Epoque de récolte : Juillet à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Sol riche, frais et bien drainé.



Également connu sous les noms de basilic sacré. Le tulsi est très consommé en Inde sous forme d'infusion qui se substitue souvent au thé. La médecine ayurvédique lui prête de nombreuses vertus.



BLEUET

(CENTAUREA CYANUS)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,60 à 0,80 m.

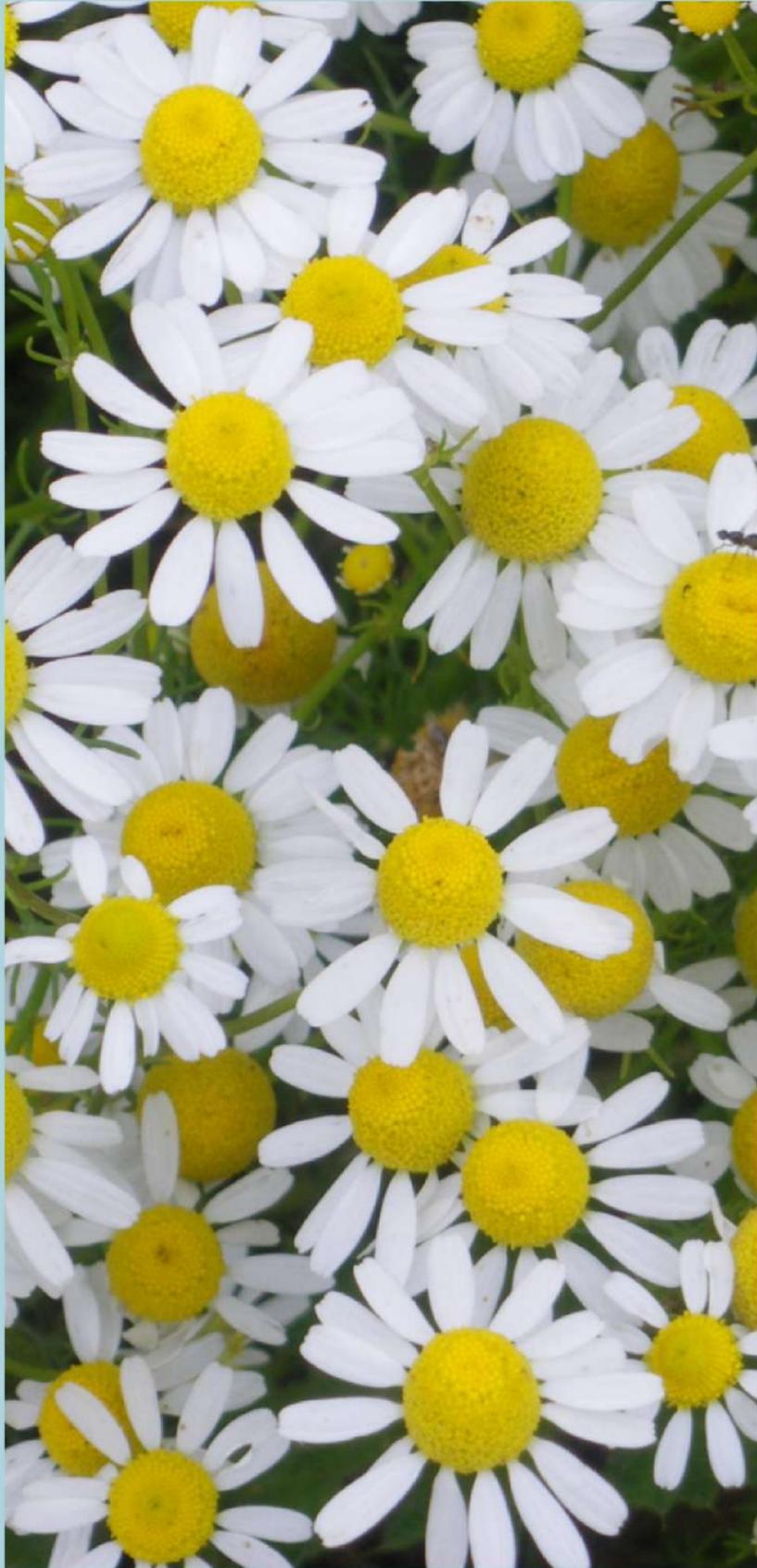
Epoque de floraison : Mai à Septembre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère



Annuelle, mellifère. Se resème sans difficulté. Les fleurs de bleuet qui s'épanouissent entre la fin du printemps et le milieu de l'été sont parfaitement comestibles. Elles s'utilisent notamment dans la réalisation de desserts comme par exemple dans les mousses, dans les salades de fruits, dans les gâteaux ou encore afin d'agrémenter des cookies.



CAMOMILLE MATRICAIRE

(MATRICARIA RECUTITA)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,20 à 1 m

Epoque de floraison : Juin à Septembre

Rusticité : 8 (-12°C à -7°C)

Type de sol : Humifère



La camomille matricaire (camomille allemande) est une plante médicinale et aromatique annuelle. Elle aurait des propriétés toniques, stomachiques, vermifuges, antispasmodiques et calmantes. Ses inflorescences séchées entrent dans la composition d'infusions et de liqueurs.



C AMOMILLE RomainE

(CHAMAEMELUM NOBILE)

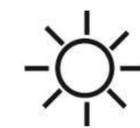
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,20 à 0,30 m

Epoque de floraison : Juin à Septembre

Rusticité : 8 (-12°C à -7°C)

Type de sol : Humifère



Utilisée depuis longtemps en herboristerie et des huiles essentielles sont extraites des fleurs en aromathérapie. Elle dégage une odeur douce et ses fleurs sont utilisées pour la confection de tisanes. Les fleurs permettent de réaliser de superbes bouquets champêtres. La camomille attire les pucerons ce qui protège les plantes installées à sa proximité. On peut détruire les feuilles couvertes de pucerons ou les laisser pour créer un garde-manger. Les insectes auxiliaires comme les coccinelles n'auront plus qu'à se servir.



CAPUCINE GRIMPANTE

(TROPAEOLUM MAJUS)

Famille : Tropaeolaceae.

Hauteur : de 0.40 à 3 m

Epoque de floraison : Juin à Octobre

Rusticité : 9 (-6,7°C à -1,2°C)

Type de sol : drainé et peu humifère



Plante rampante qui court (ou grimpe si tuteurée) à feuilles harnues arrondies et à fleurs en trompette éperonnée rouge, orange ou jaune très lumineuses. La plant est riche en vitamine C. Plante décorative mais pas que. Au jardin elle attire les pucerons et leurs prédateurs naturels. En cuisine feuilles et fleur, au goût poivré, s'ajoutent aux crudités ou aux rouleaux de printemps par exemple. Les graines vertes mises sous le vinaigre est un substitut de câpres.



CENTAURÉE BARBEAU EN MÉLANGE

(CENTAUREA CYANUS)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,60 à 0,80 m.

Epoque de floraison : Mai à Septembre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère



La fleur de bleuet dans une belle gamme de couleurs étendue : blanc, rose, bleu, violet, grenat.



ÉPINARD CHÉNOPODE BONHENRI

(CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS)

Famille : Amaranthaceae

Hauteur : de 0,40 à 0,80 m

Epoque de récolte : .

Rusticité : 7 (-15°C à -10°C).

Type de sol : Drainé.



Grande facilité de culture, vivace, quasi absence d'ennemi et excellente saveur. Il croît à l'état sauvage. Belle plante aux feuilles triangulaires vert foncé et aux longs pétioles. Très résistant au froid. Ses feuilles se consomment comme celles de l'épinard et les hampes florales comme des asperges. Pousse partout en France, a été récolté et consommé pendant des siècles. Originaire d'Europe, c'était la plante de cueillette médiévale de référence. Malgré tout, il finit par tomber dans l'oubli durant la seconde moitié du XIXème siècle, considéré alors comme l'épinard du pauvre.



CHIA

(SALVIA HISPANICA)

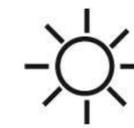
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,60 à 0,90 m

Epoque de récolte : Septembre et Octobre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Sol riche, frais et bien drainé.



Plante buissonnante aux larges feuilles dentées vert foncé.

originaire du Mexique. Cette sauge était cultivée à l'époque précolombienne par les Amérindiens. Ses graines sont un super aliment, en raison de la diversité d'éléments nutritifs qu'elles contiennent, vitamines, minéraux et source de fibres. Les feuilles sont également comestibles, jeunes elles sont consommées crues en salades. En tisane, elles possèdent des propriétés thérapeutiques, traditionnellement utilisées pour soulager la douleur, la fièvre et les maux de gorge.



CHICORÉE SAUVAGE

(CICHORIUM INTYBUS)

Famille : Asteracea

Hauteur : de 0,30 à 1 m

Epoque de floraison : Mai à Septembre

Plante vivace

Rusticité : 5 (-28°C à -23°C)

Type de sol : drainé, humifère



Plante robuste des champs, ancêtre de l'endive cultivée, qui supporte le vent et l'aridité. Elle se repère facilement à sa floraison estivale d'un bleu azur intense. Elle porte des feuilles basales en rosette ressemblant à celles des pissenlits.



CHOU C ABUS BL ANC DE BRUNSWICK

(*Brassica oleracea* var. *capitata alba*)

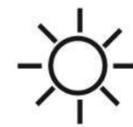
Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.60 m

Epoque de récolte : Aout à Octobre

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

Type de sol : Riche, bien drainé.



Grosse pomme large et plate, à pied court, au feuillage d'un beau vert franc. Variété vigoureuse, résistante au froid, très appréciée pour la choucroute. Du XIX^e siècle, elle est originaire du nord de l'Allemagne.



CHOU CABUS ROUG E amarant

(*Brassica oleracea* var. *capitata*)

Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.60 m

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

Type de sol : Riche, bien drainé.



Tous comme le chou cabus, le chou rouge se consomme cru, râpé, ou cuit à l'eau, à la vapeur ou au four. Cuit, il prend une teinte bleutée, à moins d'ajouter un acidifiant à la cuisson, tel le vinaigre.



CHOU DAUBENTON

(BRASSICA OLERACEA)

Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0,30 à 1 m

Epoque de récolte : Toute l'année

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

Type de sol : Riche, bien drainé.



Ce chou a une histoire bien particulière, car il a longtemps été un chou fourrager, c'est à dire, un chou destiné à nourrir le bétail. Sa rusticité et son caractère perpétuel le rendait facile à faucher et à produire. On consomme les jeunes pousses crues ou cuites de ce chou, que l'on récolte au fur et à mesure de ses besoins. Le fait de récolter régulièrement les jeunes pousses favorise un développement compact et productif du chou. Laissé libre, il produit un petit buisson.



CHOU FRISÉ ROUGE DE RUSSIE

(*Brassica oleracea acephala*)

Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0.20   0.60 m

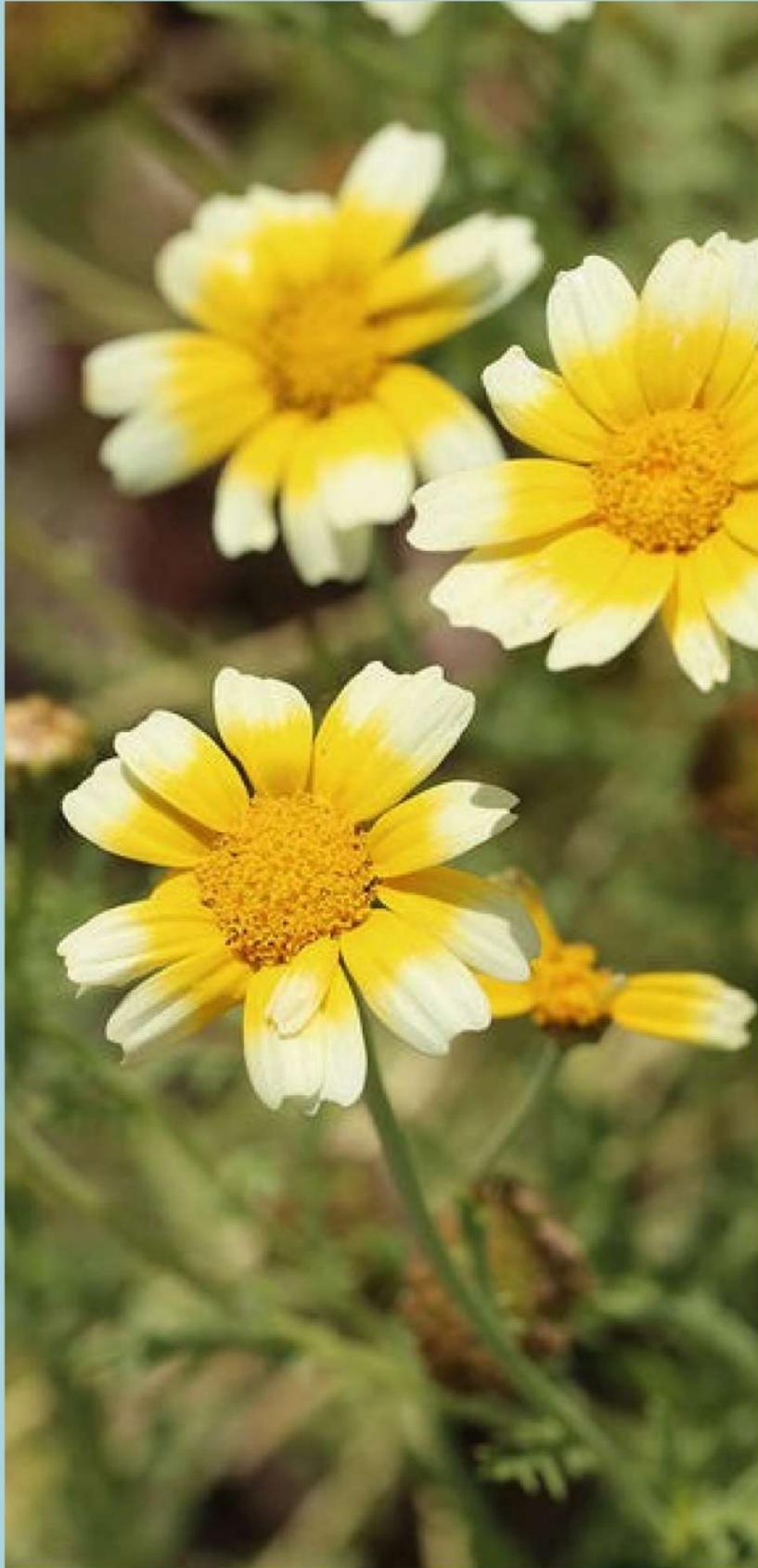
Epoque de récolte : Octobre   Avril

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7  C).

Type de sol : Riche, bien drainé.



Variété traditionnelle originaire de Russie, très rustique au froid et à la Pi ride du Chou (la chenille qui mange les feuilles) qui se consomme tout l'hiver. Les feuilles profondément lob es sont vertes, teint es de rouge- violet surtout après des coups de froid. Leur saveur est d'ailleurs am lior e par le gel qui les rend plus tendres. A la fois savoureuse, décorative et originale.



Chrysanthème Comestible

(CHRYSANTHEMUM CORONARIUM)

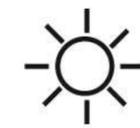
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,20 à 0,30 m.

Epoque de floraison : Juillet à Septembre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère



Plante annuelle et fleurie dont le feuillage et les fleurs se consomment. Les feuilles vert clair sont très découpées et se consomment crues en salade ou cuites en bouillon. Ses fleurs au cœur jaune, au goût piquant, se consomment en salade ou sautées au wok.



CIBOULE ISHIKURA

(ALLIUM FISTULOSUM)

Famille : Alliaceae

Hauteur : de 0.40 à 0,50 m

Epoque de récolte : Mai à Juin.

Rusticité : 7 (-18 à -12 °C).

type de sol : Riche et drainé.



Cet "oignon" japonais est une vivace qui se caractérise par le fait qu'elle ne fait pas de bulbe mais de longs fûts blancs qui ont l'apparence de poireau. Résistant à la fusariose des racines et au botrytis des feuilles. Elle est adaptée pour les cultures tardives et pour passer l'hiver en terre. Il a une saveur douce et sucrée qui rappelle fortement à l'échalote. Une fois établi, il a tendance à pousser tout seul. Les fleurs sont attrayantes pour les abeilles, et toute la plante est un répulsif efficace contre les insectes.



CIBOULETTE

(ALLIUM SCHOENOPRASUM)

Famille : Alliaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,30 m

Epoque de récolte : Mai à Octobre.

Rusticité : 5 (-29 à -23 °C).

type de sol : Drainé.



Les feuilles fraîches sont utilisées, crues, pour aromatiser salades, fromages et bien sûr omelettes. Les fleurs aussi sont comestibles.



CIBOULETTE À GR ANDES FEUILLES

(ALLIUM SCHOENOPRASUM)

Famille : Alliaceae

Hauteur : de 0,40 à 0,60 m

Epoque de récolte : Mai à Octobre.

Rusticité : 5 (-29 à -23 °C).

type de sol : Drainé.



Plante annuelle. Comme la ciboulette commune mais feuillage plus grand. Les feuilles fraîches sont utilisées, crues, pour aromatiser salades, fromages et bien sûr omelettes. Les fleurs aussi sont comestibles.



COCHLÉAIRE OFFICINALE

(*Cochlearia officinalis*)

Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0.05 à 0.20 m

Epoque de récolte : Toute l'année

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

Type de sol : Riche, bien drainé.



Rosette de feuilles au goût piquant et aromatique, comme le raifort. Très riche en vitamine C. Les feuilles accompagnent bien les salades et les sauces. En tant que plante médicinale, la cochléaire officinale est censée aider à lutter contre la fatigue printanière et à se régénérer après de gros efforts physiques. On dit qu'elle a un effet hémostatique en cas de saignements bucco-nasaux, tandis que le thé de la plante séchée est utilisé pour apaiser la goutte et les rhumatismes.



CONCOMBRE MUNChER

(CUCUMIS SATIVUS)

Famille : Cucurbitaceae

Hauteur : de 0,60 à 1 m.

Epoque de récolte : Juillet à Octobre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère



Petits fruits de 12 cm de long, à peau fine, vert foncé, lisse et presque sans épines. Concombre israélien adapté à la sécheresse et jamais amer. (Variété-population n'appartenant pas à une variété inscrite au catalogue officiel européen)



COQUELICOT

(PAPAVER PHOECIS)

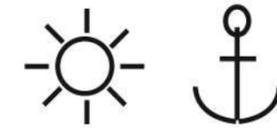
Famille : Papaveraceae

Hauteur : de 0,50 à 0,80 m

Epoque de floraison : Mai à Septembre

Rusticité : 8 (-12°C à -8°C)

Type de sol : Humifère et bien drainé.



Mélange de coquelicot aux tons délicats rouges, roses et blancs à fleurs simples ou doubles ou délicatement chiffonnées.

Extrêmement mellifère et décoratif, avec une floraison étalée sur un mois voire plus.



CORIANDRE

(CORIANDRUM SATIVUM)

Famille : Apiaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.80 m

Epoque de floraison : Mai à Octobre.

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : Humifère, léger.



Feuilles lobées ressemblant au persil, à fleurs en ombelles blanc-rosé, très mellifère. La plante quant à elle à une odeur très particulière de punaise. On utilise les feuilles, en apéritifs, dans les crudités. Les graines, digestives, parfument les liqueurs, le pain d'épice, ou, moulues, le riz, les pommes de terre, la viande. La graine fraîche (encore verte) est encore plus parfumée, quoique l'odeur étant particulière.



CORIANDRE VIET

(PERSICARIA ODORATA)

Famille : Polygonaceae

Hauteur : de 0,50 à 0.70 m

Epoque de Récolte : Toute l'année

Rusticité : 8 (-12°C à -7°C)

Type de sol : Drainé, riche.



La coriandre vietnamienne est une aromatique originaire d'Asie plutôt rampante qui développe un très joli feuillage lancéolé marqué d'une tache sombre en forme de V au milieu de ses feuilles. La coriandre vietnamienne produit des feuilles à la saveur délicieuse, proche de la coriandre et d'une touche poivrée un peu citronnée bien épicée. On l'appelle également Rau ram en Asie. Des fleurs de couleur rose pâle apparaissent en été. La coriandre vietnamienne sera idéale en cuisine aussi bien cuite que crue pour relever les plats, elle parfamera des salades, le canard, le porc ou des soupes.



CORNICHON RUSSE

(*Cucumis sativus*)

Famille : Cucurbitaceae

Longueur : > 2 m

Epoque de récolte : Juin - Octobre

Rusticité : 10a (-1,1°C à +1,7°C)

Type de sol : Riche, drainé



Fruits courts et dodus ! Variété précoce et rustique. Peut être conservé dans le vinaigre (saumure au vinaigre), entier ou en rondelle.

Particulièrement bien adapté pour une préparation aigre-douce.



COSMOS SOUFRÉ EN MÉLANGE

(*Cosmos sulphureus*)

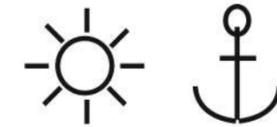
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.40 à 0.70 m

Epoque de floraison : Mai à Octobre

Rusticité : 10 (-1,1°C à +1,6°C)

Type de sol : Humifère, léger, meuble et drainé



Nombreuses petites fleurs orange vif lumineuses.
buissonnante au feuillage léger et finement découpé.

Plante



COSMOS

(COSMOS BIPINNATUS)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.40 à 1.20 m

Epoque de floraison : Mai à Octobre

Rusticité : 10 (-1,1°C à +1,6°C)

Type de sol : Humifère, léger, meuble et drainé



Herbacée annuelle et ornementale à fleurs.

Non rustique elle ne supporte pas les températures négatives. Feuilles caduques, légères, très finement découpées et vert clair. De plus, ses jolies fleurs à la saveur florale sont comestibles et s'utilisent également en cuisine. Elles décorent des plats salés ou sucrés. Les feuilles sont utilisées en décoction contre les refroidissements et les bronchites.



COURGE MUSQUÉE BUT TERNUT

(*Cucurbita moschata*)

Famille : Cucurbitaceae

Longueur : > 2 m

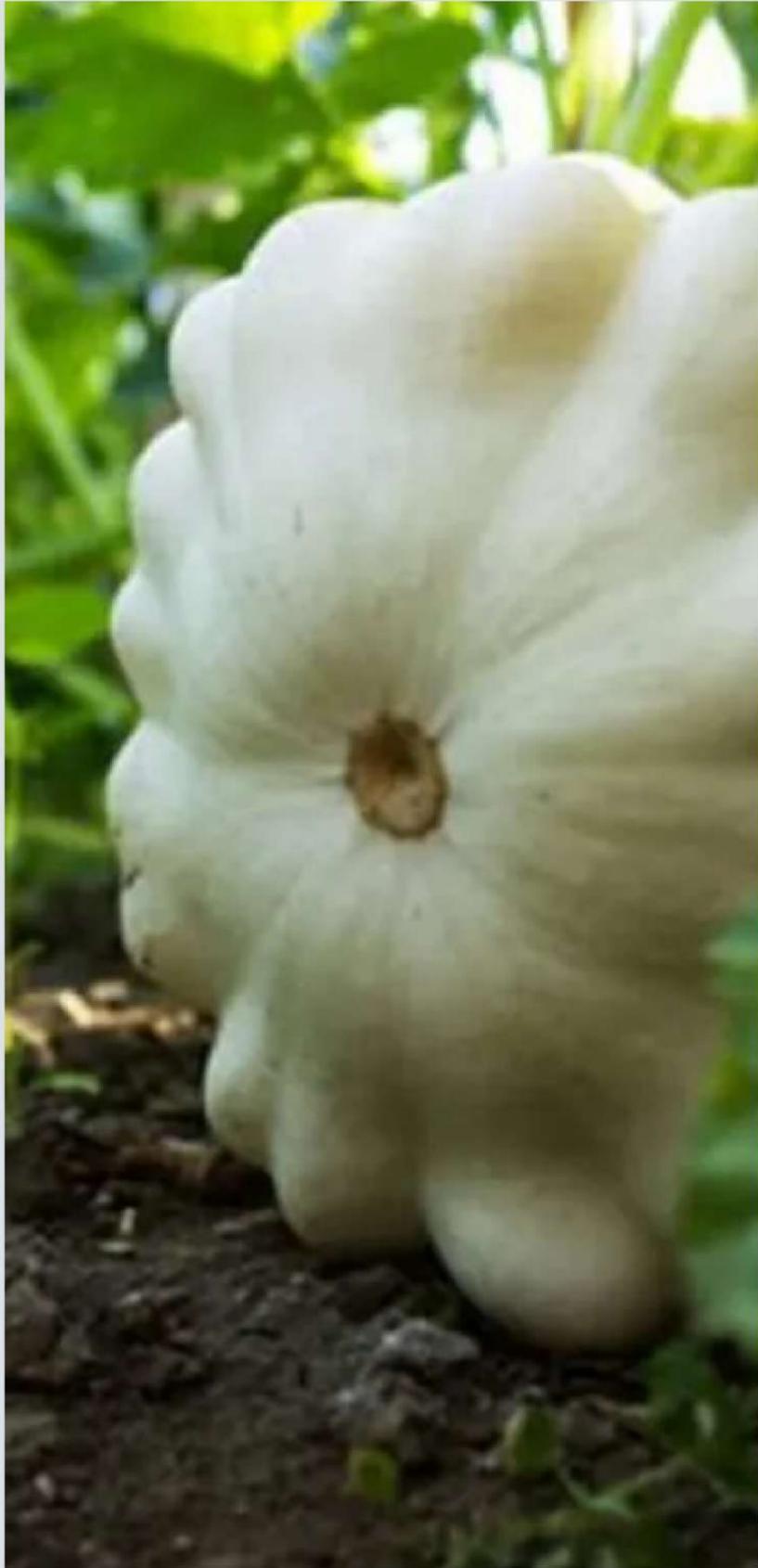
Epoque de récolte : Août - Octobre

Rusticité : 10a (-1,1°C à +1,7°C)

Type de sol : Riche, drainé



Fruit de 1,5 à 3 kg, beige, allongé, renflé à la base, contenant très peu de graines. Chair orange, très parfumée au grain très fin. Très bonne conservation (jusqu'à Pâques parfois).



Courge patisson

(CUCURBITA PEPO)

Famille : Cucurbitaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.50 m

Longueur : > 2 m

Epoque de récolte : Août - Octobre

Rusticité : 10a (-1,1°C à +1,7°C)

Type de sol : Riche, drainé



La courge Patisson Blanc est une variété non creuse produisant de nombreux fruits, de 12 à 25 cm de diamètre, de 1 à 2,5 kg en moyenne. La chair de la courge Patisson blanc est blanche, épaisse, ferme, légèrement farineuse, peu sucrée avec un léger goût de fond d'artichaut. Récoltez jeune. Utilisation : Froid à la vinaigrette, frit, sauté, en lasagnes.



COurge SPAGHETTI

(CUCURBITA PEPO)

Famille : Cucurbitaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.50 m

Longueur : > 1 m

Epoque de récolte : Septembre - Octobre

Rusticité : 10a (-1,1°C à +1,7°C)

Type de sol : Riche



La courge Végétale Spaghetti est une variété coureuse produisant de 2 à 5 fruits par pied, de 12 à 17 cm de diamètre sur 20 à 28 cm de long, 2 à 4 kg. La chair de la courge végétale spaghetti est peu épaisse, jaune clair qui donne après cuisson des filaments fermes similaires à des spaghettis. Utilisations : Cuire entière 40 mn, la couper en deux pour obtenir une masse de filaments à consommer à la sauce tomate.



COURGETTE BLACK BEAUTY

(Cucurbita pepo)

Famille : Cucurbitaceae

Longueur : > 2 m

Epoque de récolte : Juin - Octobre

Rusticité : 10a (-1,1°C à +1,7°C)

Type de sol : Riche, drainé



Plantes buissonnantes, non coureuses. Fruit allongé, vert foncé brillant. Production abondante et régulière. Bonne saveur. Variété non hybride obtenue aux USA en 1957.



CRESSON DE JARDIN

(BARBAREA VERNA)

Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0,30 m

Epoque de récolte : Juin à Novembre

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

Type de sol : Léger, humifère.



Rosette de feuilles très découpées à bords arrondis au goût très piquant. Riche en fer, zinc et en vitamines A et C. Il se consomme cru en salade mesclun ou cuit comme les épinards ou dans des soupes. La récolte du cresson s'effectue une fois que les plants atteignent 10 à 12 cm, vers le mois de juin. La cueillette s'étend jusqu'au mois de novembre. Il suffit de couper les feuilles à la base à l'aide d'un couteau bien coupant. Il faut toutefois veiller à ce que le pied conserve quelques feuilles. Récoltez suivant les besoins bien qu'il soit possible de conserver les feuilles de cresson au réfrigérateur.



CyclanthERE

(CYCLANTHERA SSP.)

Famille : Cyclanthaceae

Hauteur : de 3 à 4 m.

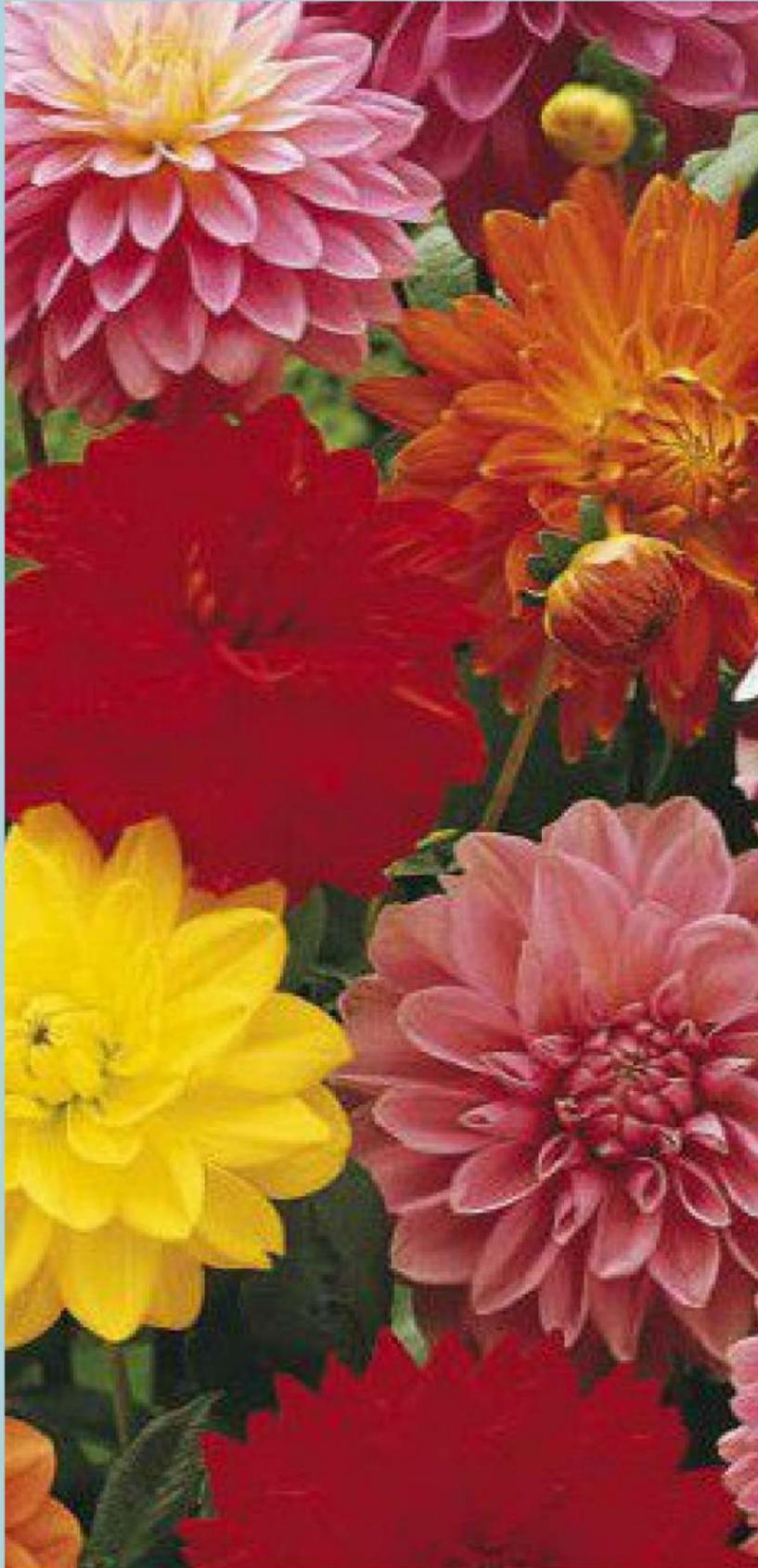
Epoque de floraison : Juillet à Novembre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère



La Cyclanthère est une plante grimpante pouvant mesurer jusqu'à 4 mètres de haut, nécessitant un support. La Cyclanthère donne des fleurs, délicieusement parfumées, puis une abondance de fruits en forme de corne. C'est une véritable curiosité qui saura enchainer les collectionneurs et amateurs de végétaux rares. Une authentique ornementale potagère, idéale pour habiller un grillage ou dissimuler le tas de compost. Très productive, elle donne de très nombreux petits fruits à récolter régulièrement avant que leurs graines ne se forment.



DAHLIA EN MÉLANGE DE COULEURS

(*Dahlia hortensis*)

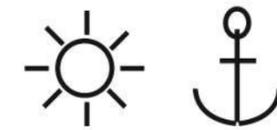
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.50 à 0.80 m.

Epoque de floraison : Juin à Septembre.

Rusticité : Gélive.

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Avec des fleurs simples ou doubles d'une grande diversité de couleurs.



ECHINACEE

(ECHINACEA)

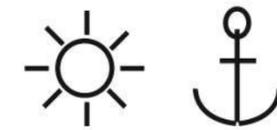
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,60 à 1,80 m.

Epoque de floraison : Juin à Octobre.

Rusticité : 3 (-40°C à -34°C).

Type de sol : Humifère



L'échinacée est une plante vivace à tiges dressées, épaisses, ramifiées et velues à aspect ciré. L'échinacée est une plante qui repart de la souche dès le printemps. Elle peut également se ressemer. Ses fleurs sont pourpres et réunies en boules. On la trouve dans les forêts rocheuses claires et les prairies. En thérapeutique, on utilise les racines.



ÉPINARD FR AISE

(CHENOPODIUM CAPITATUM)

Famille : Amaranthaceae

Hauteur : de 0.40 à 0,60 m

Epoque de récolte : Juin à Octobre.

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

type de sol : Tendance argileuse, riche et drainé.



L'Épinard Fraise est un Légume-fruit très original, on utilisera ses jeunes feuilles en salade ou cuites comme l'épinard, les fruits rouges et juteux se consomment naturels ou en confitures.



ESTRAGON

(*Artemisia dracunculus*)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.30 m à 0,50 m.

Epoque de récolte : Avril à Octobre.

Rusticité : 9 (-5°C à -1°C).

Type de sol : Sec et drainé



L'estragon vivace ou estragon français est le plus parfumé des estragon, il propose une saveur douce et anisée très parfumée qui s'utilise beaucoup en cuisine : marinades, moutardes, sauces, viandes, poissons, etc... L'estragon possède des vertus digestives. Cette variété ne produit pas de graines. On conseille de récolter les feuilles au fur à et mesure pour une saveur intacte. Le séchage est possible mais on perd alors en arômes.



ESTRAGON de russie

(*Artemisia dracunculoides*)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 1 m à 1,50 m.

Epoque de récolte : Juin à Octobre.

Rusticité : 9 (-5°C à -1°C).

Type de sol : Sec et drainé



L'estragon de Russie est une variété vivace résistante au grand froid cultivée pour ses feuilles à usage condimentaire et aromatique. L'estragon de Russie est plus productif et plus robuste que l'estragon français mais a beaucoup moins de goût que son cousin français.



ESTRAGON DU MEXIQUE

(TAGETES LUCIDA)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 1 à 1,50 m.

Epoque de récolte : Juin à Octobre.

Rusticité : 9 (-5°C à -1°C).

Type de sol : Sec et drainé



Variété robuste, plus adaptée au climat chaud que l'estragon commun. Variété très parfumée. Avant l'hiver, il est préférable de couper toutes les tiges à quelques centimètres du sol et de pailler. Dès le retour des beaux jours, découvrir pour laisser pousser. Culture possible en pot. Cette plante aromatique est très appréciée avec les desserts, les poissons, les infusions et partout où l'on souhaite apporter une touche anisée.



fEnouil aromatique

(FOENICULUM VULGARE)

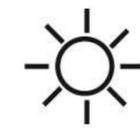
Famille : Apiaceae

Hauteur : de 0,70 à 1 m

Epoque de récolte: Juin à Septembre

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : léger, humifère



Grande plante buissonnante au feuillage léger et aux fleurs jaunes en ombelles très mellifères. Saveur douce et anisée. La magnifique chenille du non moins magnifique papillon machaon s'y développe. est excellente en tisane, liqueur, pain d'épice, potages, ... La graine fraîche (encore verte) est encore plus parfumée. Elle est digestive et favorise la lactation.



fEnouil DOUX DE FLORENCE

(FOENICULUM VULGARE VAR. DULCE)

Famille : Apiaceae

Hauteur : de 0,60 à 2 m

Epoque de récolte: Août à Octobre

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : léger, humifère



Plante annuelle aux feuilles découpées et formant un bulbe blanc renflé à la base. C'est cette « pomme » ferme qui constitue la partie comestible et donne une saveur aromatique aux plats. Son goût délicat rappelle celui de l'anis. Consommé en salade, le fenouil est aussi utilisé cuit, assaisonné de jus de viande ou gratiné et constitue un plat très apprécié. Ses branches, pourvues d'ombelles vaporeuses laissant apparaître de petites fleurs jaunes d'or à maturation, elles sont utilisées pour parfumer les plats.



FÈVE RATIO

(VICIA FABIA)

Famille : Fabaceae

Hauteur : de 0,70 à 1 m

Epoque de récolte : Juin et Juillet

Type de sol : Sol riche.



La fève Ratio est une variété précoce dont les nombreuses gousses de 18 cm produisent 4 à 5 grains blancs. Peu sensible à la verse. Grains blancs savoureux, virant au brun à la cuisson. A consommer crues à demi-maturité à la croque au sel ou au beurre, cuites au lard, à la crème, en potages ou purées. La fève se plait au côté du maïs, de la pomme de terre, du céleri, de la laitue et de l'artichaut. En revanche il faut éviter de la faire voisiner avec les légumes bulbes. Afin d'éviter les fréquentes attaques du puceron, nous vous conseillons de cultiver de l'aneth entre les rangs de fèves.



FR AISIER

(FRAGARIA)

Famille : Rosaceae

Hauteur : de 0.10 à 0,30 m.

Epoque de récolte : Juin à Novembre.

Rusticité : 8 (-12°C à -6,7°C).

Type de sol : très polyvalente.



Selection de variétés remontantes et non-remontantes, rustiques, reconnues pour leurs qualités gustatives et leur productivité.



GAILLARde

(GAILLARDIA X GRANDIFLORA)

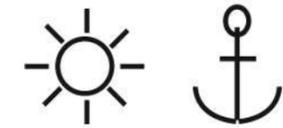
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.20 à 0.90 m.

Epoque de floraison : Juin à Octobre.

Rusticité : Gélive.

Type de sol : Drainé.



La gaillarde est vivace sous le climat méditerranéen mais sera cultivée comme une annuelle dans la plupart des autres régions.



GER ANIUM ROSAT

(PERLARGONIUM ASPERUM)

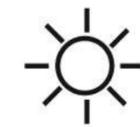
Famille : Geraniaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,70 m.

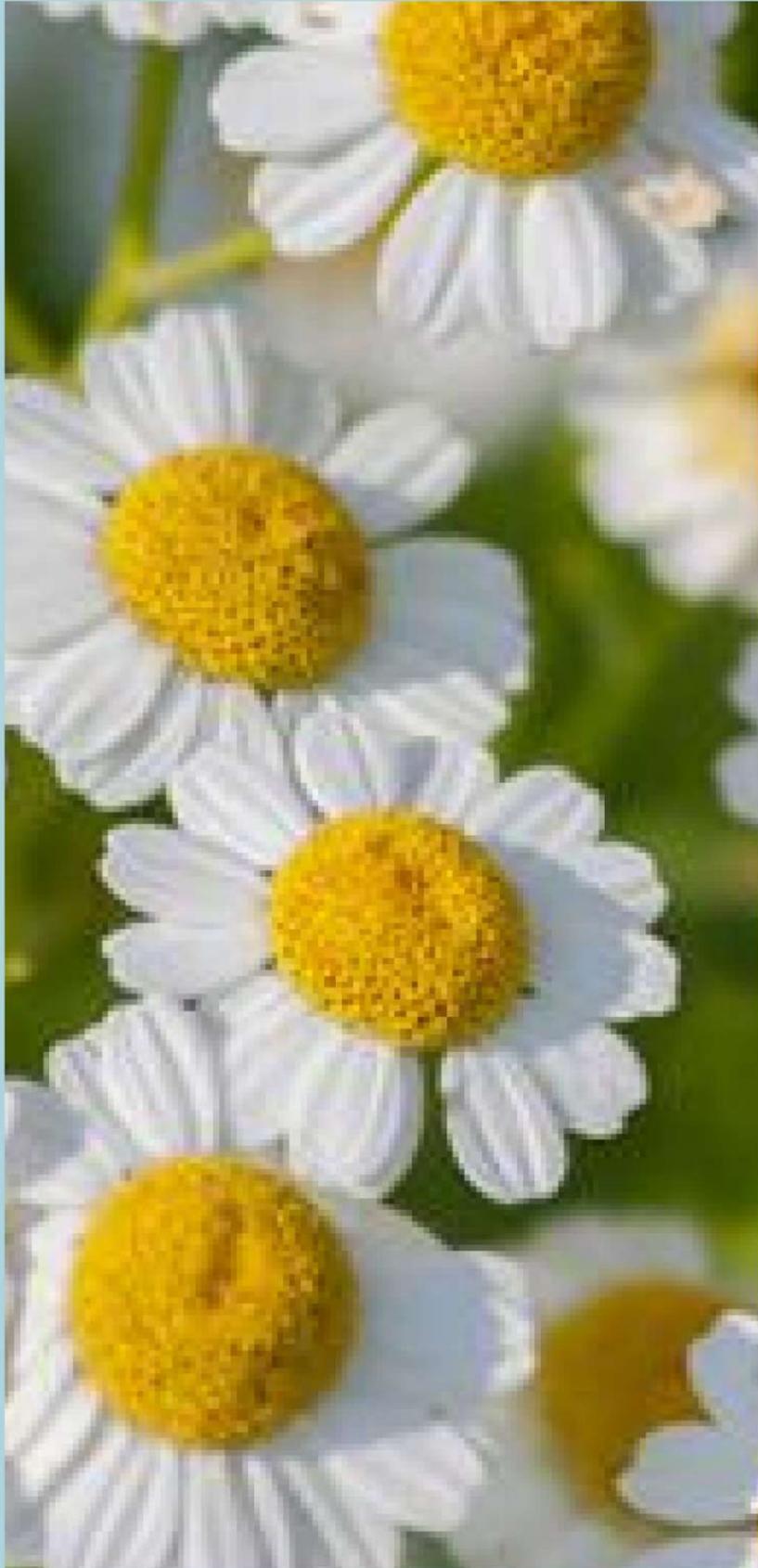
Epoque de floraison : Juin à Novembre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère, léger, drainé.



également appelé G éranium odorant, appartient à la famille des G éraniac ées. Plante vivace, ses fleurs très odorantes dispos ées en ombrelles denses rev êtent une couleur rose pâle. Il porte le nom de g éranium à tort. En effet, botaniquement parlant, il existe une véritable distinction. Les p élargoniums qui sont d'origine subtropicale ne supportent pas les gel ées ; doivent ê tre hivernés à l'abri ou plus g énéralement cultivés comme des plantes annuelles. Est utilisé pour la confection d'huiles essentielles. Les moustiques, qui d étestent son odeur, s' éloigneront.



GR ANDE CAMOMILLE

(TANACETUM PARTHENIUM)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,70 à 0,80 m

Epoque de floraison : Juin à Septembre

Rusticité : 6 (-22°C à -17°C)

Type de sol : drainé



Feuilles lobées vert brillant et à capitule caractéristique blanc à coeur jaune d'or. Senteur très forte, entre la camomille matricaire et la tanaïsie. Les sommités fleuries sont utilisées pour la digestion et la peau, contre les fièvres et les migraines ou comme insecticide.



Guimauve

(ALTHAEA OFFICINALIS)

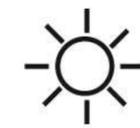
Famille : Malvaceae

Hauteur : de 1 à 1.50 m

Epoque de floraison : Juillet à Août

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C)

Type de sol : Drainé, Sableux, humifère



Plante buissonnante à feuilles lobées et dentées vert blanchâtre recouvertes d'un fin duvet, aux fleurs qui la rend très douce et lui donne un aspect blanchâtre. Elle se couvre d'une multitude de petites fleurs blanches. La plante est riche en vitamine C et en mucilage. Ses feuilles et fleurs sont adoucissantes. Sa racine sert à confectionner une confiserie molle et sucrée contre le mal de gorge, la (vraie) guimauve : 4 cuillères à soupe de poudre de racine + 3 cuillères à soupe de miel tiédi au bain-marie. La racine renforce également les défenses immunitaires.



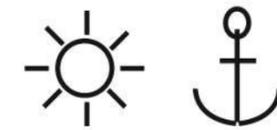
HARICOT D'ESPAGNE E SCARLET EMPEROR

(Phaseolus coccineus)
Famille : Fabaceae

Hauteur : de 2 m à 4 m

Récolt : Juillet à Octobre

Type de sol : Sol riche.



Variété grimpante et tardive à très gros grains rouges et très adaptée pour la cuisson longue en ragoût. Le feuillage est dense et épais. Elle produit de nombreuses fleurs de couleur corail qui sont également comestibles.



HÉLICHRYSE HERBE À CURRY

(*Helichrysum italicum* spp. *italicum*)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.50 à 0.70 m.

Epoque de floraison : Toute l'année.

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C).

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Plante vivace et aromatique au feuillage fin et argenté. Sa floraison est regroupée en une multitude de grappes serrées, recouvertes de fleurs jaunes. On utilise ses rameaux pour donner un arôme proche du curry avec le riz, les viandes et poissons.



HOUBLON

(*Humulus lupulus Aureus*)

Famille : Cannabaceae

Hauteur : de 6 m à 10 m.

Epoque de récolte : Toute l'année.

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C).

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Plante vivace utilisée traditionnellement pour aromatiser la bière à partir de ses cônes et comme plante ornementale. On peut consommer les jeunes pousses cuites comme des asperges. Liane grimpante, à floraison estivale, il est parfaitement adapté pour couvrir une grille. On aura des plants mâles et des plants femelles que l'on distinguera à la floraison. Le plant mâle n'est pas utile si l'on cherche uniquement à produire des cônes (fleurs femelles), on ne les conserve pour l'effet ornemental et pour les graines (qui se formeront dans les cônes fertilisés par les fleurs mâles).



HYSOPE OFFICINALE

(HYSSOPUS OFFICINALIS)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,60 m

Epoque de récolte : Juin à Septembre

Rusticité : 6 (-22°C à -17°C)

Plante vivace semi-persistant

Type de sol : léger, humifère et drainé



Plante vivace érigée qui ressemble à un petit arbuste, et possède des épis agrémentés de petites fleurs. Outre son attrait décoratif et ses vertus médicinales, l'hysope est une plante mellifère par excellence et est appréciée pour son pouvoir naturel à repousser les insectes ravageurs notamment les pucerons et la piéride du chou. Elle accompagne les grillades, les poissons ou les gibiers. On peut l'ajouter aux salades, avec les légumes secs. Elle entre dans la composition de plusieurs liqueurs comme la chartreuse ou la bénédictine.



IMMORTELLE À BR ACTÉES

(BRACTEANTHA BRACTEATA)

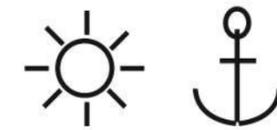
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,60 à 1 m.

Epoque de floraison : Août à Octobre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère



Annuelle, à tiges raides. Ce que l'on appelle « fleur » est en réalité une collerette de bractées colorées imitant les pétales, qui ont la particularité de ne pas faner. Les vraies fleurs, minuscules et tubulaires, composent le cœur jaune. Ce sont elles qui se transforment en petits fruits à aigrette permettant la multiplication de la plante par semis. Les immortelles peuvent être utilisées ainsi en bouquet pour l'hiver.



IPOMEË POURPRE

(Ipomoea purpurea)

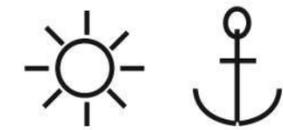
Famille : Convolvulaceae

Hauteur : de 2.50 à 3 m

Epoque de floraison : Juillet à Octobre.

Rusticité : Gélive

Type de sol : Drainé



Plante grimpante, annuelle et très florifère aux tiges volubiles. Ses grandes fleurs pourpres à cœur blanc ne s'ouvrent que le matin pour garnir les clôtures et treillis.



LAITUE BATAVIA REINE DE S GL ACES

(*Lactuca sativa* var. capitata)

Famille : Asteraceae

Hauteur : 0.20 m.

Epoque de récolte: Avril à Mai

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Variété ancienne de laitue pommée de printemps, d'été et d'automne. Sa pomme est compacte, aux feuilles vertes très craquantes. Sensible à la chaleur, elle est riche en vitamines.



L AITUE À COUPER FEUILLE DE CHÊNE BLONDE

(*Lactuca sativa* var. *crispa*)

Famille : Asteraceae

Hauteur : 0.20 m.

Epoque de récolte: Avril à Mai et
Septembre à Octobre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Laitue de printemps et d'automne. Feuilles blondes à découpures profondes et contournées, ayant la forme d'une feuille de chêne. Croissance rapide.



LAVANDe

(LAVENDULA ANGUSTIFOLIA)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,60 à 0,80 m

Epoque de floraison : Avril à Juin

Rusticité : 6 (-23°C à -18°C)

Type de sol : Léger, drainé.



Également appelée "Lavande des Alpes", "Lavande Fine" et "Lavande Vraie". D'origine méditerranéenne la lavande est une plante connue depuis longtemps, les Romains connaissaient déjà beaucoup de ses propriétés et l'utilisaient comme parfum pour le linge et le bain. En France, dès le Moyen-âge la lavande est cultivée principalement en Provence où elle sert à la réalisation des parfums. Très mellifère la lavande attire les insectes pollinisateurs et est adorée des abeilles qui confectionnent avec un miel très parfumé.



LAVATÈRES EN MÉLANGE

(*Lavatera trimestris*)

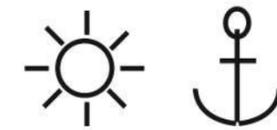
Famille : Malvaceae

Hauteur : de 0.50 à 0.80 m

Epoque de floraison : Juin à Octobre.

Rusticité : Gélive

Type de sol : Drainé



Variété annuelle, au port buissonnant et vigoureuse. Ses grandes fleurs de couleurs rose ou blanche sont striées de rose foncé. Ses feuilles sont arrondies et vert foncé. On l'utilise en massif, seules ou mélangées avec d'autres plantes fleuries.



LIVÈCHE

(LEVISTICUM OFFICINALIS)

Famille : Apiaceae

Hauteur : de 1 à 2 m

Epoque de floraison : Juin à Août

Rusticité : 6b (-20,6°C à -17,8°C)

Type de sol : Humifère, frais, profond et drainé.



La plante dégage une forte odeur de céleri. Excellente plante diurétique. Peut provoquer une réaction anormale en cas de contact cutané suivi d'une exposition au soleil. Les feuilles s'ajoutent aux soupes et au ragout. Les graines sèchent s'utilisent en tisanes ou en liqueur. Grillées, elles parfument le pain, le riz et les pommes de terre.



LUNAIRE

(LUNARIA)

Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0,30 à 1,50 m

Epoque de floraison : Mars à Juin

Rusticité : 7 (-15°C à -12°C)

Plante bisannuelle, vivace

Type de sol : Riche et frais



Plus connu sous les appellations Monnaie du pape ou Herbe aux écus. On peut la rencontrer sur le bord des chemins, dans des terrains vagues ou cultivés. Il s'agit pourtant d'une plante bisannuelle. La racine forme un solide pivot sur lequel se dresse une tige velue.

Les fleurs mauves ou pourpres de la Monnaie du pape, réunies en grappes, éclosent à partir du mois de mars, jusqu'au mois de juin. Plante adorée des papillons, son parfum est d'avantage perceptible la nuit.



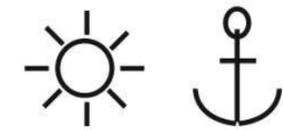
LUPIN BLEU

(*Lupinus angustifolius*)

Famille : Fabaceae

Hauteur : de 0,70 à 1.20m

Type de sol : Sol riche.



Variété non comestible aux feurs en épis, bleu-clair. Elle enrichie le sol en azote et l'aère grâce à ses racines puissantes. Elle est également très mellifère.



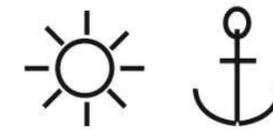
LUPIN DE RUSSELL

(*Lupinus polyphyllus*)

Famille : Fabaceae

Hauteur : de 0,70 à 1.20m

Type de sol : Sol riche.



Bon pollinisateur qui offre une large palette de couleur.

*Toxique en cas d'ingestion (appeler le 15 ou 112). Tenir éloignée des enfants.



maïs DOUX AMÉRINDIEN ARC EN CIEL INCA

(Zea mays)

Famille : Poaceae

Hauteur : 1.50 m à 2 m

Epoque de récolte : Aout à Octobre.

Rusticité : Gélif

Type de sol : Riche, humifère



Superbe maïs à grains multicolore (du blanc à presque noir), vigoureux. Tardif (cycle de 120 jours), il produit 1 à 2 épis. Il n'est plus vraiment américain puisqu'il s'agit d'une sélection paysanne des environs de Romans en Isère. (Variété-population n'appartenant pas à une variété inscrite au catalogue officiel).



maïs POPCORN FRAISE

(ZEA MAYS "RED STRAWBERRY")

Famille : Poaceae

Hauteur : 1 m

Epoque de récolte : Aout à Octobre.

Rusticité : Gélif

Type de sol : Riche, humifère



Variété ancienne aussi bien décorative que comestible. Ses épis sont rouge sombre de la taille d'une grosse fraise. On consomme les grains éclatés en pop-corn dans de l'huile ou du caramel, du sucre ou du sel.



MAR JOL AINE OFFICINALE

(ORIGANUM MAJORANA)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0.10 à 0.30 m

Largeur : de 0.10 à 0.30 m

Epoque de Floraison : Juin - Septembre

Rusticité : Zone 8 (-12°C à -7°C)

Type de sol : tout type



Plante buissonnante annuelle de 30 cm de haut, à petites feuilles ovales vert grisâtre et duveteuses, aux petites fleurs blanc rosé. Extraordinaire parfum, très agréable.

Tige dressée, ramifiée. Feuilles opposées, arrondies, vert grisâtre. Parfum extraordinaire !



mauve DE MAURITANIE

(MALVASYLVESTRI STP MAURITANIA)

Famille : Malvaceae

Hauteur : de 1.50 à 2 m

Epoque de floraison : Juin à Septembre.

Rusticité : 7b (-15°C à -12,2°C)

Type de sol : Drainé



Vivace à grandes fleurs mauve très élégantes. Idéal dans le fonds des massifs. En usage médicinale elle est adoucissante, très utile contre la constipation ou les brûlures d'estomac. En cuisine, on peut la cuire comme des épinards, ou la consommer crue pour décorer les salades et donner du velouté aux potages. Cueillez les feuilles de la Mauve de préférence le matin et utilisez les en salades ou comme des épinards. Les fleurs comestibles peuvent servir à décorer vos plats.



MÉLISSE OFFICINALE

(MELISSA OFFICINALIS)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,80 m

Epoque de récolte: Juin à Septembre

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Plante vivace semi-persistent

Type de sol : léger, drainé



Feuilles vert tendre, ovales, gaufrées et dentelées et aux discrètes fleurs blanches. Toute la plante exhale un doux parfum citronné. Pour la petite histoire, en grec melissa signifie abeille, du nom de la nymphe qui a élevé Zeus en le nourrissant de miel. La plante, par son odeur ou ses fleurs, attire tout spécialement cet insecte. Plante calmante par excellence, les feuilles sont utilisées en tisanes. Elles se récoltent avant la floraison pour garder leur arôme agréable.



mauvE MUSQUÉE ROSE CLAIRE

(MALVA MOSCHATA)

Famille : Malvaceae

Hauteur : de 1.50 à 2 m

Epoque de floraison : Juin à Septembre.

Rusticité : 7b (-15°C à -12,2°C)

Type de sol : Drainé



Plante vivace et vigoureuse aux grandes et abondantes fleurs rose clair. Idéale pour donner un aspect champêtre et sauvage à votre jardin. Feuillage caduc, à rabattre au ras du sol en mars. Lorsque les plants atteignent 30 cm de haut, les pincer pour assurer une bonne ramification. Toute la plante est comestible, fleurs roses ou blanches de mai à septembre, fleurs et jeunes feuilles se dégustent crues en salades ou cuites à l'eau.



MELON CANTALOUPE CHARENTAIS

(Cucumis melo)

Famille : Cucurbitaceae

Longueur : > 1 m

Epoque de récolte : Juin - Octobre

Rusticité : 10a (-1,1°C à +1,7°C)

Type de sol : Riche



Variété classique précoce à fruits sphériques, à côtes à peine marquées, écorce fine, lisse, et vert clair. La chair est très épaisse, orange foncé, très juteuse et très parfumée. Culture en serre, en châssis et en pleine terre.



MELON D'HIVER BOULE D'OR

(Cucumis melo)

Famille : Cucurbitaceae

Longueur : > 1 m

Epoque de récolte : Juillet - décembre

Rusticité : 10a (-1,1°C à +1,7°C)

Type de sol : Riche



Gros fruit sphérique, de 1 à 1.5 kg, jaune vif à maturité, à peau épaisse et lisse. Chair vert pâle à la périphérie devenant saumonée vers le centre, sucrée et parfumée (léger goût d'ananas). Ils se conservent plusieurs semaines au frais et au sec. Variété très ancienne, citée par Vilmorin, Les plantes potagères en 1885 : à l'époque le fruit devenait brodé à maturité.



MENTHE CHOCOLAT

(MENTHA X PIPERITA 'Chocolate')

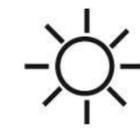
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,60 m

Epoque de floraison : Juillet à septembre

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : humifère



Caractéristiques/utilisation : La menthe chocolat est une variété de menthe dont l'odeur rappelle les confiseries "after eight" dans lesquelles se mêlent chocolat et menthe. On utilisera la menthe chocolat pour en fabriquer des sirops, bonbons, huiles essentielles ou encore des sauces pour accompagner les viandes, des salades de fruits ou sorbets.



MENTHE GLACIALE OU MENTHE DES MONTAGNES

(*Pycnanthemum pilosum*)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,60 m

Epoque de floraison : Juillet à septembre

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : humifère



La menthe glaciale ou des montagnes est une variété de menthe à belles fleurs blanches originaire des montagnes rocheuses d'Amérique du nord, au feuillage élancé et fin et au parfum camphré. Fortement aromatique au goût poivrée, très prisée pour la réalisation de thés et d'infusions toniques, digestives. Très rustique, elle est peu envahissante et attirera de nombreux pollinisateurs au jardin. Préfère la mi-ombre et l'humidité mais supporte bien le soleil. Se ressème facilement. .



MENTHE POIVRÉE

(MENTHA X PIPERITA)

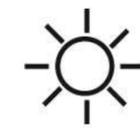
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,60 m

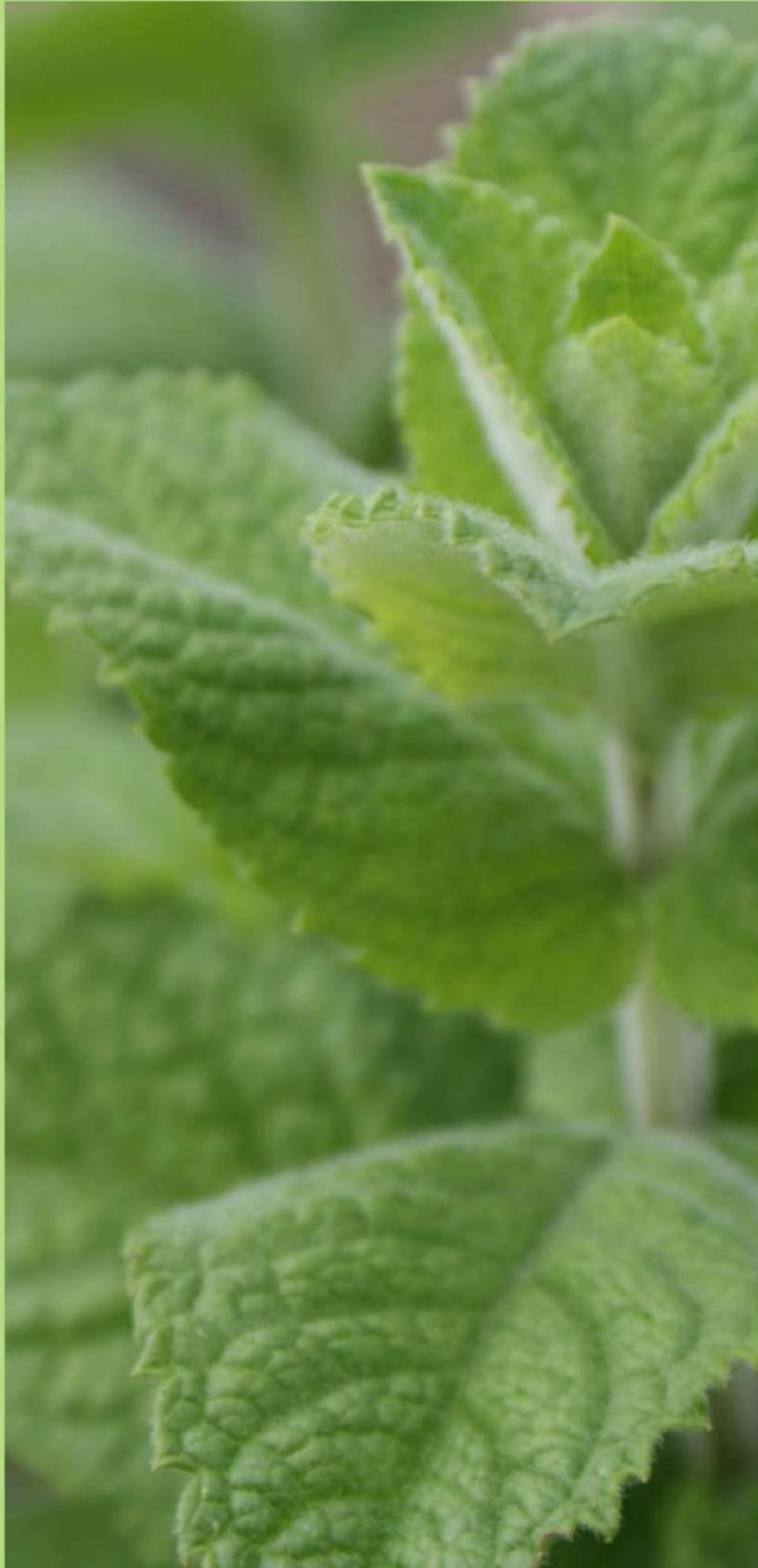
Epoque de floraison : Juillet à septembre

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : humifère



Caractéristiques/utilisation : La menthe poivrée est une variété de menthe à feuillage pointu de couleur sombre et au parfum poivré puissant d'où son nom de poivrée. La jolie floraison rose lila apparaîtra entre juillet et septembre. On utilisera la menthe poivrée pour accompagner le thé, le taboulé ou les nems. Propriétés insectifuge et insecticide pour le jardin.



MENTHE POMME

(MENTHA ROTUNDIFOLIA)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,60 m

Epoque de floraison : Juillet à septembre

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : humifère



Caractéristiques/utilisation : Aromatique, vivace, vigoureuse, aux racines traçantes. Ses feuilles sont ovales, vertes, dentées, au parfum de pomme. Elles sont utilisées en cuisine pour sauces, crèmes, gelées, salades de fruits. Récolter tout l'été, par coupe de tiges pour favoriser le départ de nouveaux rameaux. Elle peut se cultiver en pleine terre ou en pot, sur un rebord de fenêtre pour toujours y avoir accès facilement et donc plus de gourmandise ! C'est une plante très mellifère.



MERTENSIA MARITIME OU PLANTE HUITRE

(*Mertensia maritima*)

Famille : Boraginaceae

Hauteur : 0,15 m

Epoque de floraison : Avril à Septembre

Rusticité : 5 (-29°C à -22°C)

Type de sol : Tout type de sol



La plante huître fait partie d'un genre botanique où toutes les plantes ont plus ou moins des feuilles au goût iodé. Comestible, la mertensia est très prisée des grands chefs, on l'utilise crue pour qu'elle révèle toute sa saveur, dans des plats à base de poissons, en salade, en pesto ou conservée dans du vinaigre tout comme la salicorne. Elle pousse très bien dans jardins, elle résiste parfaitement bien au vent et à la sécheresse. Elle restera en place plusieurs années, feuillage caduc.



MILLEPERTUIS

(HYPERICUM PERFORATUM)

Famille : Hypericaceae

Hauteur : de 0,50 à 0,80 m

Epoque de récolte : Juin à Septembre

Rusticité : Zone 7 (-18 à -12°C).

Type de sol : Drainé.



Vivace au port dressé, aux fleurs en étoile jaune d'or. Plante buissonnante aux feuilles ovales. Tisane anti-morosité. On peut aussi mettre les fleurs, cueillies le matin, à macérer, au soleil, plusieurs jours dans une bonne huile d'olive ; cette huile, devenue rouge, est utilisée pour soigner les brûlures, plaies et coup de soleil.



MONARDE CITRON

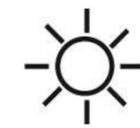
(*Monarda citriodora* / *punctata* / *didyma*)

Famille : Lamaceae

Hauteur : de 0,35 à 0.60 m

Epoque de récolte: Juin à Septembre

Type de sol : drainer



La monarde citron est une plante aromatique annuelle au parfum citronné et à la floraison violacée. Très appréciée des abeilles. On récolte les feuilles et les fleurs pour en faire des infusions ou aromatiser des salades, crudités, poissons, viandes blanches. La monarde citron possède des vertus digestive, apéritive, carminative, anti-nauséuse et antiseptique..



MOUTARDE RED GIANT

(*Brassica juncea* var. *rugosa*)

Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0,30 à 0.40 m

Epoque de récolte : Mai à Juin

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

Type de sol : Riche, bien drainé.



La Moutarde Red Giant est une variété vigoureuse et productive.

La Moutarde Red Giant produit de grandes feuilles de type laitue, rouge violacé aux nervures blanches, légèrement cloquées.

Récoltés au stade de jeunes pousses, les feuilles sont tendres et savoureuses, au léger goût piquant de moutarde.

Elles peuvent aussi être consommées comme légume ou condiment, notamment dans des préparations de type pickles.



MONARDE PONCTUÉE

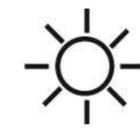
(*Monarda citriodora* / *punctata* / *didyma*)

Famille : Lamaceae

Hauteur : de 0,35 à 0.60 m

Epoque de récolte: Juin à Septembre

Type de sol : drainer



La monarde ponctuée est une plante vivace mais peu rustique, au feuillage vert foncé, lancéolé, caduc. La floraison est jaune ponctué de pourpre, mais ce sont surtout les bractées de couleur blanc-rose qui sont décoratives et qui font l'originalité de cette monarde. A l'instar des autres monardes, elle est intéressante à utiliser en cuisine, avec les desserts ou pour préparer des infusions originales.



MUFLIER EN MÉLANGE

(*Antirrhinum majus*)

Famille : Scrophulariaceae

Hauteur : de 0,40 à 0.80 m

Epoque de récolte : Juin à Octobre

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

Type de sol : Riche, bien drainé.



Plante, légèrement parfumée, largeur à maturité 35 cm, couleur de floraison multicolore, couleur du feuillage vert foncé, type de feuillage caduc.



Myosotis des bois

(MYOSOTIS SYLVATICA)

Famille : Boraginaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,25 m

Epoque de floraison : Mars à Juin

Rusticité : 7 (-18°C à -12°C)

Type de sol : Humifère



Plante vivace basse, au port compact et dense. Le feuillage est caduc, vert et de forme oblongue. Plantation en sol humide à exposition mi-ombre. Sa fleur comestible attire les abeilles. Traditionnellement utilisé pour mettre en valeur les bulbes de printemps comme les narcisses dans les sous bois ou massifs légèrement ombragés. Il peut également être associé à des coeurs de Marie. Il se ressème spontanément.



NIGELLE DE DAMAS

(NIGELLA DAMASCENA)

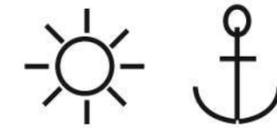
Famille : Ranunculaceae

Hauteur : de 0.40 à 0.70m

Epoque de floraison : Juin à Septembre

Rusticité : ne supporte pas les °C négatif.

Type de sol : Léger, sableux, sec.



La Nigelle de Damas est une plante annuelle au port érigé et au feuillage caduc. Dans les massifs, elle se marie très bien à beaucoup d'annuelles (pavots de Californie, cosmos, clarkias et centaurées). Elle est parfaite pour illuminer un talus ou une prairie fleurie. On peut aussi la semer dans les massifs de vivaces où elle comblera les vides, ou au pied des rosiers.



OEILLET D'INDE NAIN

(TAGETES PATULA NANA)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,20 à 0,40 m.

Epoque de Floraison: Juin à Septembre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère



Annuelle pour massif, bordure. Pincées les fleurs fanées pour prolonger. L'oeillet d'inde est aussi une fleur comestible. Elle peut être utilisée pour accompagner vos salades, vos potages voire vos desserts. Son goût est assez proche de celui du fruit de la passion. Ses propriétés médicinales peuvent traiter les maux d'estomac, la toux ou encore la nausée.



OIGNON ROC AMBOLE

(*ALLIUM CEPA* VAR. *PROLIFERUM*)

Famille : Alliaceae

Hauteur : de 0,50 à 0,80 m

Epoque de récolte : Mai à Septembre

Rusticité : 5 (-29 à -23 °C).

type de sol : léger, profond et bien ameubli.



Il produit des bulbilles aériennes au délicieux goût d'échalote. De nouvelles pousses repartiront de la base du plant ou resemées naturellement par les bulbilles aériennes tombées sur le sol. L'oignon rocambole est un légume perpétuel, il restera en place plusieurs années. Attention aux excès d'eau qui pourraient faire mourir cette plante. Cette plante est caduque, elle perdra donc son feuillage ou pourra disparaître complètement en hiver mais réapparaîtra bien sûr au printemps.



OEILLET DES POETES

(DIANTHUS BARBATUS)

Famille : Caryophyllaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.60m

Epoque de floraison : Mai à Septembre

Rusticité : 7 (-16 à -12°C)

Feuillage : persistant

Type de sol : Léger et drainé



La beauté simple de l'œillet : 5 pétales dentelés qui se recouvrent les une les autres, réunis en corymbe. Fleurs dans les nuances de rose, très parfumées. Remarquable en fleur à couper, dans les massifs, bordures, rocailles, ... Elle fleurit abondamment du printemps jusqu'au milieu de l'été. Bordure ou massif. Les pétales (sans la partie verte) décorent les salades, salades de fruits, pâtisserie.



Orchidée du pauvre

(SCHIZANTHUS PINNATUS)

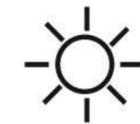
Famille : Solanaceae

Hauteur : de 0,25 à 0,60 m.

Epoque de floraison: Mai à Septembre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Sol sableux Terre de bruyère.



Le Schizanthus est une plante annuelle buissonnante à floraison intense rappelant curieusement la forme de certaines orchidées, leur feuillage celui de la finesse d'une fougère.



ORIGAN LIBANAIS ZAATAR

(*Origanum syriacum*)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0.10 à 0.80 m

Epoque de Floraison : Mai - Octobre

Rusticité : Zone 8 (-12°C à -7°C)

Type de sol : tout type



Variété rampante et très rustique. Feuilles velues et fortement aromatiques. Ces feuilles ovales et vert-gris ont la saveur typique de l'origan. Ses petites fleurs blanches sont aussi comestibles.



ORIGAN

(ORIGANUM VULGARE)

Famille : Lamiaceae

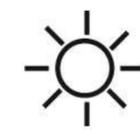
Hauteur : de 0.10 à 0.50 m

Largeur : de 0.10 à 0.30 m

Epoque de Floraison : Juin - Septembre

Rusticité : Zone 8 (-12°C à -7°C)

Type de sol : tout type



Plante vivace cousine de la marjolaine officinale, à petites feuilles arrondies, légèrement velues et à la très belle floraison rose, en petits épis groupés qui attire quantité d'insectes. Odeur aromatique très agréable, caractéristique des herbes de Provence. Sert à accommoder la sauce tomate, pizza et autres spécialités.



ORLAYA A GRANDES FLEURS

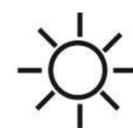
(Orlaya grandiflora)

Famille : Apiaceae

Hauteur : de 0,35 à 0.60 m

Epoque de récolte: Avril à Mai

Type de sol : léger, humifère



L'orlaya à grandes fleurs est une plante annuelle au feuillage persistant originaire d'Europe centrale et orientale aux fleurs de couleur blanche ressemblant à de la dentelle. Très rustique, cette plante supportera des températures négatives jusqu'à -25°C . L'orlaya sera très jolie en massifs; en bouquets frais ou secs. Les fleurs attirent les papillons et les abeilles.



OSEILLE SANGUINE

(Rumex sp)

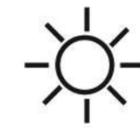
Famille : Polygonaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.40 m

Epoque de floraison : Avril à Octobre

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C)

Type de sol : Drainé, profond, frais, humifère



Vivace aux nombreuses feuilles lancéolées vert foncé, nervurées de rouge. Elle a un goût légèrement acidulé et se consomme crue, en assaisonnement ou cuite, en sauce.



PERILL A A FEUILLES BICOLORES

(*Perilla frutescens* var. *crispa*)
Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,60 m à 1 m

Epoque de Floraison : Aout - Octobre

Rusticité : Gélive

Type de sol : Sol léger et riche



Superbe plante ornementale et condimentaires aux larges feuilles vertes sur le dessus et rouge sur le dessous, aux notes épicées complexes : menthe glaciale, anis, citron, cumin. Très riches en antioxydants et en omega 3.



PER SIL

(PETROSELINUM CRISPUM)

Famille : Apiaceae

Hauteur : de 0.25 à 0.80 m

Epoque de floraison : Juin à Août

Rusticité : 6b (-20,6°C à -17,8°C)

type de sol : Humifère, frais, profond et drainé.



Feuilles vert brillant, plates, peu découpées et très parfumées. Ses feuilles sont riches en vitamines A, C et E ainsi qu'en nombreux minéraux (potassium, calcium, sodium, magnésium) et oligo-éléments (fer, silice). Aromatique indispensable de la cuisine. A ajouter partout ! Cultivé près de rosiers, le persil les rends plus résistants et plus parfumés.



PERILL A POURPRE

(*Perilla frutescens* var. *crispa*)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,60 m à 1 m

Epoque de Floraison : Aout - Octobre

Rusticité : Gélive

Type de sol : Sol léger et riche



Superbe plante ornementale et condimentaires de 60 cm à 1 m aux larges feuilles pourpres dentelées, aux notes épicées complexes : basilic, mélisse et cumin. Très riches en antioxydants et en omega 3.



PHYSALIS ALKEKENGE JAUNE DOUX

(PHYSALIS PERUVIANA)

Famille : Solanaceae

Hauteur : de 0.50 à 1 m

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Drainé



Nombreux petits fruits de la grosseur d'une cerise, jaune orange, juteux et de saveur légèrement acidulée. Les fruits ne doivent pas être mangés immatures car ils sont toxiques (solanine). Ils se consomment bien mûrs, crus (frais ou secs) ou cuits (tarte, confiture), et se conservent plusieurs mois après récolte, dans leur enveloppe, au sec.



PHACÉLIE

(PHACELIA TANACETIFOLIA)

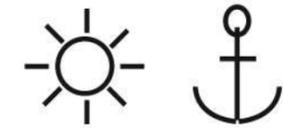
Famille : Boraginaceae

Hauteur : 0,15 m à 1,20 m

Epoque de floraison : Avril à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Tout type de sol



La phacélie est une plante annuelle qui étouffe les mauvaises herbes, les chiendents et lutte contre les nématodes grâce à sa végétation abondante et son système racinaire très développé. La phacélie est également très mellifère et restitue l'azote.



PHYSALIS MORELLE DE BALBIS

(SOLANUM SISYMBRIIFOLIUM)

Famille : Solanaceae

Hauteur : de 0.50 à 1 m

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Drainé



Plantes buissonnante d'environ 1m de haut. Elle produit des grappes de fruits de la taille d'une cerise, qui sont sucrés et acidulés, au goût de litchi. Ils se consomment cuits ou en confiture. Plante originaire d'Amérique du Sud, cousine très épineuse de la tomate.



PHYSALIS PUBESCENT

(PHYSALIS PUBESCENS)

Famille : Solanaceae

Hauteur : de 0.50 à 0.80 m

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : 8b (-9,4°C à -6,7°C)

Type de sol : Drainé



Plante rampante semi-vivace (gélive). Plus précoce que l'alkékengé jaune doux (récolte très abondante, à partir d'août en année normale) et les fruits sont plus savoureux (saveur d'ananas).



PIMENT BRÛLANT DE CAYENNE

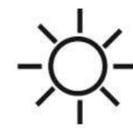
(*Capsicum frutescens / chinense*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Petits fruits cylindriques étroits et un peu courbés, terminés en pointe, mesurant 8 cm x 2 cm de large et d'une douzaine de grammes. Rouge à maturité. sa chair est fine avec une saveur brûlante et fruitée. Variété précoce qui peut produire en plein champ une vingtaine de fruits par pied.



Pimpinelle

(SANGUISORBA MINOR)

Famille : Rosaceae

Hauteur : de 0.25 à 0,60 m.

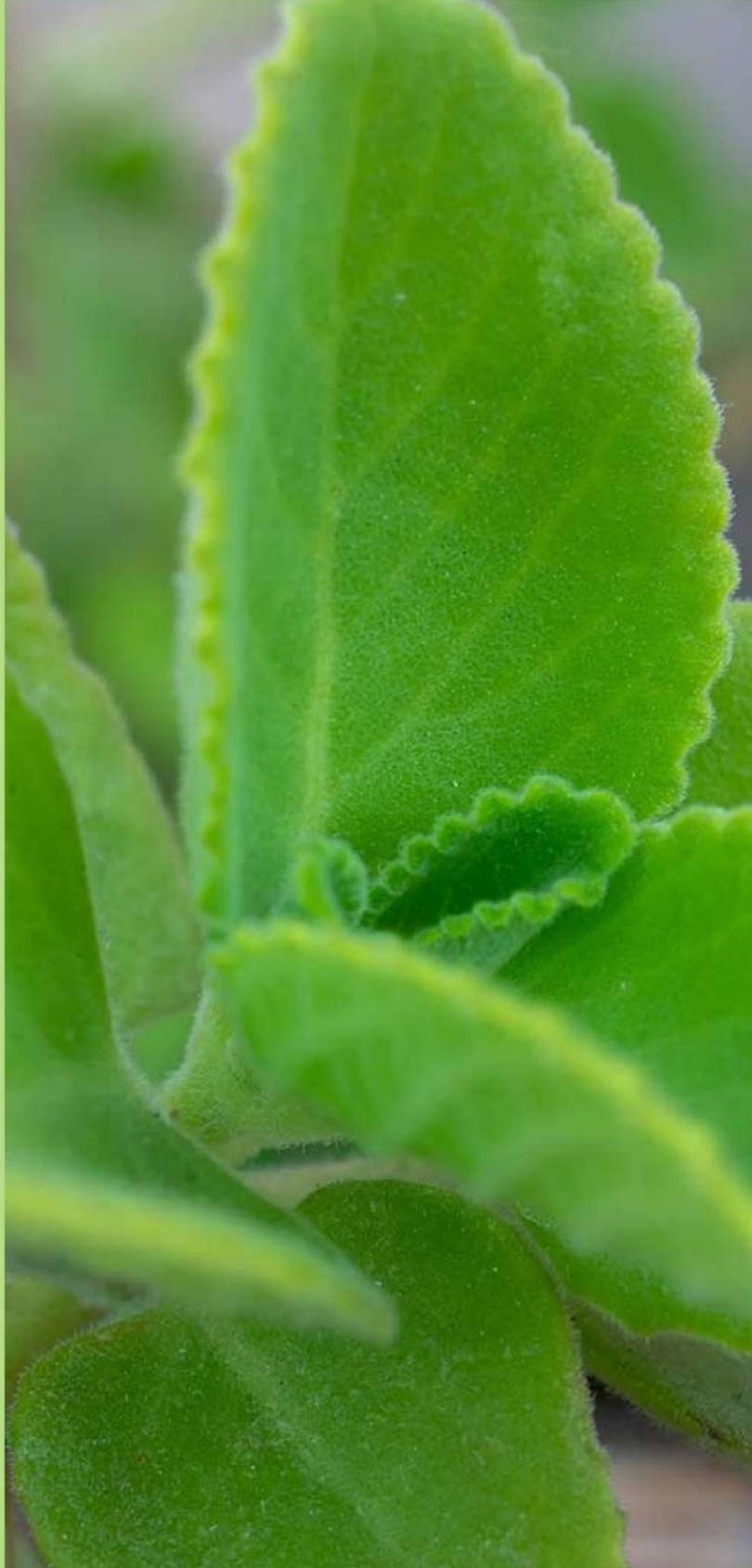
Epoque de récolte : Toute l'année.

Rusticité : 8 (-12°C à -6,7°C).

Type de sol : Humide.



Elégante plante avec ses feuilles composées, d'une dizaine de petites folioles dentelées, et une floraison originale qui forme un petit amas globuleux rouge. La fleur est très mellifère. Et pour ne rien gâcher, elle est aussi très rustique. A mélanger aux salades. Elle a un délicieux goût de concombre, surprenant et rafraîchissant !



PLECTRANTHUS

(PLECTRANTHUS AMBOINICUS)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 1 à 2 m

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Tout type de sol, drainé.



Succulente herbacée originaire d'Asie tropicale et d'Afrique. En cuisine les feuilles aromatisent les plats de viande, soupes. Si on la place en pot elle sera moins grande mais on aura la possibilité de la mettre à l'abri pour l'hiver. Les feuilles séchées sont traditionnellement utilisées en infusion pour les maux de tête et la fièvre modérée (d'où l'appellation populaire "plante Efferalgan"), la digestion, le sommeil ; les feuilles fraîches appliquées en friction sur les piqûres de moustiques soulagent les démangeaisons. Ses feuilles renferment une l'huile essentielle, extraite par hydrodistillation qui est également utilisée traditionnellement.



POIREAU PERPÉTUEL

(*ALLIUM PORRUM* VAR. *AMPELOPRASUM*)

Famille : Alliaceae

Hauteur : de 0,30 à 0,50 m

Epoque de récolte : Septembre à Juin.

Rusticité : 5 (-29 à -23 °C).

type de sol : léger et riche.



Très rustique, qui restera en place plusieurs années au potager sans beaucoup d'entretien. Il forme des touffes de nombreux poireaux plus goûteux que les variétés ordinaires, que vous pourrez récolter au fur et à mesure de vos besoins. Leur taille est plus petite que le poireau classique, le calibre n'excède pas la taille du petit doigt. Riche en vitamines, cuivre, fer et phosphore, vous pourrez le consommer comme un poireau traditionnel ou l'ajouter à du poireau classique dans des veloutés, fondues, tartes etc.



POIVRIER DU SICHUAN

(*Zanthoxylum simulans*)

Famille : Rutaceae

Hauteur : de 4 à 6 m.

Epoque de floraison : Aout à Septembre.

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C).

Feuillage : caduc.

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Le poivrier du Sichuan est un petit arbre connu des amateurs de cuisine asiatique. On utilise ses baies pour relever les plats. Il se cultive très bien sous nos latitudes en prenant garde toutefois aux gelées tardives. La petite floraison printannière donnera naissance aux fameuses baies rouges à l'arôme puissant et à la saveur légèrement citronnée à récolter à l'automne.



Poivron California wonder orange

(*Capsicum annuum*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Gros fruits carrés d'une belle couleur orangée à maturité. Chair épaisse et sucrée. Rustique et productif, avec un port compact.



Poivron PETIT MAR SEILL AIS

(*Capsicum annuum*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

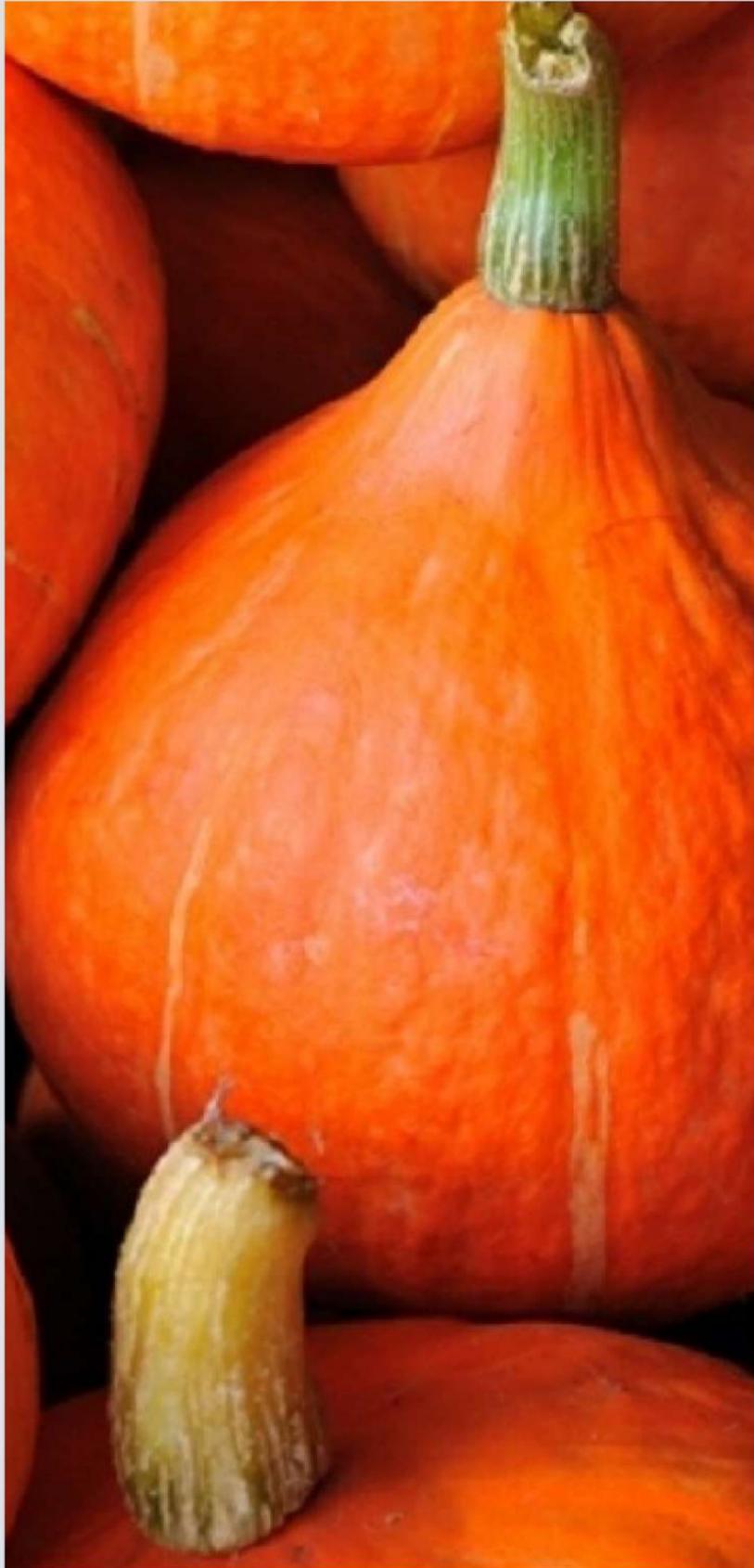
Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Fruit globuleux, arrondi à l'extrémité, un peu fripé. Chair agréablement sucrée et fruitée à maturité. Il prend alors une jolie teinte jaune-orangé. C'est aussi un poivron très productif. A consommer surtout cru mais on peut aussi le farcir.

.



POTIMARRON SOLOR

(CUCURBITA MAXIMA)

Famille : Cucurbitaceae

Longueur : de 1.50 à 4 m

Epoque de récolte : Juillet - Novembre

Rusticité : 10a (-1,1°C à +1,7°C)

Type de sol : Riche, drainé



Cette variété est la plus précoce des variétés de potimarron. Les fruits rouge-orangé atteignent généralement 1 kg et offrent une saveur sucrée.

Solor est une variété issue de la recherche biodynamique. Elle a été sélectionnée par le semencier Bart Vosselman de De Bolster en Hollande.



RHUBARBE

(RHEUM RHABARBARUM)

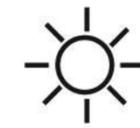
Famille : Polygonaceae

Hauteur : de 1 à 1.50 m

Epoque de floraison : Mai à Juin

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C)

Type de sol : Drainé, profond, frais, humifère



Plante vivace à grandes feuilles en rosette sur de longs pétioles rougeâtres bien colorés et charnus. Seuls les pétioles sont comestibles. Leur goût acidulé s'associe très bien en confitures, tartes, compotes, ... avec des fruits de saison (fraise, abricot, ...).



POURPIER DORÉ

(PARTULACA OLERACEA)

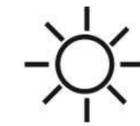
Famille : Portulacaceae

Hauteur : de 0.10 à 0.20m

Epoque de récolte floraison : Juin à Octobre

Rusticité : ne supporte pas les °C négatif

Type de sol : Léger, sableux, meuble, humifère.



Cette variété ancienne produit de petites feuilles grasses et épaisses offrant une texture croquante ainsi qu'une saveur acidulée et rafraîchissante. Elles se consomment principalement crues, en salade, mais peuvent aussi être cuites.

Cette variété compacte est peu exigeante et s'adapte à de nombreuses conditions de culture.



ROMARIN

(*Rosmarinus officinalis*)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 1 M à 1.50 m

Epoque de Floraison : Avril - Octobre

Rusticité : Zone 7 (-17°C à -12°C)

Type de sol : drainé



Arbrisseau aromatique méditerranéen au port arbustif. Son feuillage persistant et odorant s'utilise en marinade, grillade ou en plats en sauces. Ses fleurs mauves sont très mellifères.



ROQUETTE SAUVAGE

(DIPLLOTAXIS TENUIFOLIA)

Famille : Brassicaceae

Hauteur : de 0,15 à 0,25 m

Epoque de récolte : Mai à Novembre

Rusticité : Zone 8 (-12 à -7 °C).

Type de sol : Riche, bien drainé.



Cette roquette produit beaucoup sans avoir besoin de beaucoup d'entretien. Son goût est plus fort que la roquette annuelle, mais elle s'utilise de la même façon. On cueille les feuilles au fur et à mesure de ses besoins. Ses fleurs jaunes sont également comestibles mais sont moins piquantes et plus sucrées.



ROSE D'INDE

(TAGETES ERECTA)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,30 à 0,80 m

Epoque de floraison : Juin à Septembre

Rusticité : Gélif

Type de sol : Humifère



Cousine de l'œillet d'Inde mais qui s'en distingue par sa taille, plus haute, et ses fleurs, plus grosses. Ce sont de gros capitules terminaux solitaires, formant de beaux pompons jaunes ou oranges. La floraison est généreuse et longue durée. La plante dégage aussi une odeur forte lorsqu'on la froisse. Cette odeur étant répulsive pour certains insectes, la rose d'Inde est souvent utilisée en association au jardin. Au Mexique, sa luminosité et son odeur guide l'esprit des défunts. Les racines sécrètent une substance qui tue les nématodes ; c'est pourquoi ils sont souvent plantés au milieu des légumes du potager.



ROSiEr DE DAMAS

(ROSA X DAMASCENA)

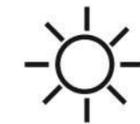
Famille : Rosaceae

Hauteur : de 1 à 2 m.

Epoque de floraison : Juin à Novembre.

Rusticité : 8 (-12°C à -7°C).

Type de sol : Tous, fertile, frais et profond.



Le rosier de Damas est connu pour son parfum puissant et enivrant. L'essence de rose de Damas, d'une grande valeur, est très utilisée en parfumerie. Les fleurs en coupe sont regroupées en bouquets lâches. Feuillage et rameaux sont très épineux sur ce type de rosier. Après distillation des pétales de la rose, le producteur obtient deux ingrédients naturels : l'huile essentielle et l'hydrolat.



RUE OFFICINALE

(*Ruta graveolens*)

Famille : Rutaceae

Hauteur : de 0.50 à 0.80 m.

Epoque de floraison : Mars à Septembre.

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C).

Feuillage : persistant.

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Vivace au feuillage persistant utilisé pour ses qualités aromatiques et médicinales. Tailler au printemps pour lui donner une forme buissonnante et favoriser l'apparition de nouvelles pousses. Elle exhale une forte odeur marquée par des notes de noix de coco. La rue a des vertus répulsive des insectes nuisibles, notamment des pucerons. On lui prête des propriétés toniques, stimulantes, antispasmodiques et vermifuges ; mais aussi abortives ! En cuisine, en petite quantité, son amertume rehausse sauces, légumes, oeufs, salades.



SALICORNE JAPONAISE

(*Salsola komarovii*)

Famille : Chenopodiaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.40 m.

Epoque de floraison : Juin à Octobre.

Rusticité : 6 (-23,3°C à -17,8°C).

Type de sol : Sableux et bien drainé.



Originaires des marais salants des côtes nord de la Chine, de Corée et du Japon. Elle fleurit lorsque les jours raccourcissent. Plusieurs récoltes possibles, en jeunes pousses entre 2 et 8 semaines. Saveur iodée et texture craquante se consomment blanchies, conservées au vinaigre mais aussi crues. Sa richesse en minéraux et vitamines et son goût iodé, en font un ingrédient utilisé depuis très longtemps au Japon (sous le nom Okahijiki), dans les suhis, en salades, ou en accompagnement.



SARRIETE annuelle

(SATUREJA HORTENSIS)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,20 à 0,25 m

Epoque de récolte : Juin à Septembre

Rusticité : 6 (-23°C à -18°C)

Type de sol : Léger, drainé.



La Sarriete Annuelle, ou Sarriete des Jardins, est connue depuis l'antiquité pour ses vertus antiseptiques, aphrodisiaques, elle repousse certains insectes et parasites au potager. En cuisine, la sarriete parfume sauces, salades, crudités, viandes, poissons.

.



SARRIETTE VIVACe

(SATUREJA MONTANA)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,40 à 0,50 m

Epoque de récolte : Toute l'année

Rusticité : 6 (-23°C à -18°C)

Type de sol : Léger, drainé.



La sarriette vivace ou sarriette des montagnes est une aromatique et médicinale, à la saveur piquante et poivrée, moins forte que la sarriette d'été. Préfère les expositions ensoleillées. L'une des 4 herbes de Provence, accomode grillades, sauces, préparations de légumes secs. On les fait sécher à l'abri et à l'ombre. Les fleurs servent à la préparation des infusions. La sarriette éloigne certains insectes comme les moustiques ou les pucerons.

.



sauge blanche

(SALVIA APIANA)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,60 à 1 m

Epoque de récolte : Toute l'année

Rusticité : 8 (-12°C à -8°C)

Type de sol : Sols sableux et bien drainé.



Sous-arbrisseau à feuilles persistantes, gris argenté. Durant la sécheresse estivale, le feuillage prend une remarquable couleur lumineuse, blanc pur. Les feuilles libèrent un arôme intense, presque suffocant. Les fleurs sont très mellifère donnant un miel au parfum puissant. Principalement connue en Europe pour fournir les bouquets séchés et les bâtons d'encens que l'on brûle afin de purifier les intérieurs, la sauge blanche est comme toutes les sauges une importante plante médicinale utilisée depuis la nuit des temps pour ses nombreuses vertus, associées à certains rites chamaniques qui expliquent son nom de sauge sacrée.



SAUGE SARCLÉE

(SALVIA SCLAREA)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0.90 à 1.50 m

Epoque de Floraison : Mai - Aout

Rusticité : Zone 7 (-17°C à -12°C)

Type de sol : drainé



Elle renforce la résistance de l'organisme et possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-douleurs. Elle protège contre l'excès de radicaux libres engendré par l'alcool, le tabac ou la pollution, ceux-ci à l'origine du stress oxydatif responsable du vieillissement prématuré de nos cellules. En cuisine, elle peut être rajouter comme condiment. En infusion, elle favorise la digestion, soulage la douleur et combat les infections bactériennes. Autrefois, les brasseurs allemands préparaient une infusion avec ses fleurs qu'ils ajoutaient à la vinification de certains vins blanc du Rhin et dans les bières.



SAUGE

(SALVIA OFFICINALIS)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0.10 à 0.70 m

Epoque de Floraison : Mai - Juin

Rusticité : Zone 7 (-17°C à -12°C)

Type de sol : drainé



Plante vivace buissonnante à feuilles duveteuses lancéolées gris-bleu et aux fleurs lilas mellifères. Le parfum est caractéristique et très agréable. Plante aromatique et condimentaire qui se marie bien aux autres herbes de Provinces et aux haricots. C'est également une médicinale majeure aux multiples propriétés (antiseptique, stimulante, tonique, fébrifuge, ...).



SAUGE POURPRE

(SALVIA OFFICINALIS PURPURASCENS)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0,60 à 0,90 m

Epoque de Floraison : Mai - Juin

Rusticité : Zone 7 (-17°C à -12°C)

Type de sol : drainé



C'est un excellent tonique général, recommandé pour la circulation sanguine et en cas de troubles gastriques ou nerveux. On appréciera la sauge dans les fèves, les fonds de gibier, les terrines de poisson gras, la perdrix ou l'art, le canard aux navets, le porc sauté, le rôti de porc, l'agneau rôti, le poisson au four, en papillote ou au vin blanc ...

Dominatrice, il faut apprendre à la maîtriser. Utiliser la seule comme une signature. Une belle tranche de thon piqué de quelques feuilles de sauge et cuite en cocotte est un pur délice et très simple à réaliser.



SCABIEUSE ÉTOILÉE

(SCABIOSA STELLATA)

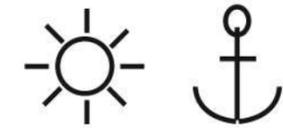
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0.20 à 0.90 m.

Epoque de floraison : Juin à Octobre.

Rusticité : Gélive.

Type de sol : Drainé.



Floraison en pompons blanc qui forme une sphère étoilée en séchant. Plante très décorative. Elle était autrefois utilisée pour teindre les tissus en bleu. Les fleurs étaient bouillies dans l'eau pour en extraire le pigment, qui était ensuite utilisé pour teindre les tissus en laine et en soie. Elle est souvent associée à la déesse de l'amour, Aphrodite. Selon la mythologie, elle aurait poussé où les larmes d'Aphrodite ont touché la terre après la mort d'Adonis, son amant. Elle est associée à la sagesse et à la connaissance. Les Grecs croyaient que la plante avait des propriétés médicinales pour améliorer la mémoire et la concentration.



THYm serpolet

(THYMUS SERPYLLUM)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0.10 à 0.20 m

Epoque de floraison : Juin à Aout

Rusticité : 7b (-15°C à -12,2°C)

Type de sol : Drainé, Meuble, léger, sableux, caillouteux



Son goût est épicé et amer, et peut être exploité dans toutes les sauces, frais ou séché. Les vertus et bienfaits du thym serpolet sur votre santé sont nombreux. Outre sa saveur, il rend les aliments plus digestes. Mais sa forte concentration en huile essentielle permet d'autres usages bénéfiques. C'est pourquoi il est recommandé pour ses effets désinfectant (notamment en cas d'aphtes), Antiseptique (désinfecte les voies respiratoires en cas de rhume) et Apaisant (saupoudré dans un bon bain chaud, il apaise et détend les muscles douloureux).



STEVIA REBAUDIANA

(*Stevia rebaudiana*)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,20 à 0,90 m.

Epoque de Floraison: Mai à Octobre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Sol pauvre



La stevia est une plante originaire du Paraguay où les indiens Guaranis en font un usage séculaire. Elle y est appelée "feuille comme miel" ou "herbe sucrée". Se cultive comme le basilic. Pincer pour obtenir un port buissonnant..



TAGÈTE AGRUME GEM

(*Tagetes tenuifolia* var. *pumila*)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 0,20 à 0,30 m.

Epoque de Floraison: Juillet à Septembre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Humifère



Plante buissonnante (25 cm) à petites fleurs d'oeillet en mélange : jaune citron (lemon gem) et orange (orange gem). Elles dégagent un agréable parfum d'agrume. Floraison longue et lumineuse.



TÉTRAGONNE CORNUE

(TETRAGONIA TETRAGONOIDES)

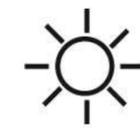
Famille : Aizoaceae

Hauteur : de 0.60 à 1 m

Epoque de récolte : Juin à Août.

Rusticité : Ne supporte ni le froid ni le gel.

type de sol : Léger, riche et drainé.



Cet épinard de Nouvelle-Zélande se consomme aussi bien cru que cuit. L'avantage : cette plante se ressème toute seule. La tétragonne cornue est riche en vitamines C, K1, B6, E et B2. Elle est peu calorique et est particulièrement riche en manganèse et en magnésium.



TANAISIE

(TANACETUM VULGARE)

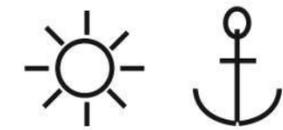
Famille : Asteraceae

Hauteur : de 1 à 1,50 m.

Epoque de floraison : Mai à Octobre.

Rusticité : 6 (-23°C à -18°C).

Type de sol : Humifère



Plante vivace de 1m de haut à feuilles finement divisées et aux fleurs composées d'une multitude de petits pompons jaunes. Son parfum camphré est assez fort Au jardin, l'infusion est insectifuge. Elle s'associe bien aussi aux petits fruits. Ses grandes tiges florales font de beaux bouquets secs comme l'achillée jaune (fleurs jaunes). En médecines douces, elle s'utilise avec précaution.



THYM D'HIVER

(THYMUS VULGARIS)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.40 m

Epoque de floraison : Juin et Juillet

Rusticité : 7b (-15°C à -12,2°C)

Type de sol : Drainé, Meuble, léger, sableux, caillouteux



Petit buisson vivace, touffu, à petites feuilles étroites gris-bleuté et aux petites fleurs blanc rosé très mellifères. Toute la plante évoque l'odeur de la garrigue provençale. Variété adaptée aux conditions fraîches et plus humides. Le thym d'hiver se différencie du thym commun uniquement par son port moins compact.



THYM

(THYMUS VULGARIS)

Famille : Lamiaceae

Hauteur : de 0.20 à 0.40 m

Epoque de floraison : Mai à Octobre

Rusticité : 7b (-15°C à -12,2°C)

Type de sol : Drainé, Meuble, léger, sableux, caillouteux



Aromatique vivace mellifère. Un condiment essentiel en cuisine, pour bouquets garnis, sauces, marinades, poissons, viandes, légumes. Le thym a en outre des propriétés toniques, stomachiques, antispasmodiques, pectorales...



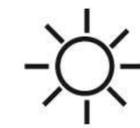
TOMATE CERISE JAUNE E RONDE CHAMPAGNE

(*Solanum lycopersicum*)
Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juin à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Petits fruits jaune translucide, de 2 cm de diamètre, doux et très sucrés. Plante vigoureuse à croissance indéterminée, de fort développement. Très productive.



TOMATE CERISE RONDE ROUGE DELICE DU JARDINIER

(*Solanum lycopersicum*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juin à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Grappes de 8 à 12 fruits rouges de 2-3 cm de diamètre (20 g) à chair ferme parfumée et sucrée. Variété précoce et productive.



TOMATE GREEN ZEBRA

(*Solanum lycopersicum*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Variété sélectionnée par Tom Wagner aux USA vers 1985.

Magnifiques fruits ronds, jaune brillant strié de vert, de 80-120 g, calibre 55-65 mm. Chair ferme, verte, à saveur douce légèrement épicée. Indéterminée, vigoureuse, feuillage normal, précocité moyenne. Rendement moyen. Assez sensible au mildiou.



TOMATE NOIRE DE CRIMÉE

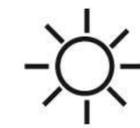
(*Solanum lycopersicum*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Variété ancienne de demi-saison au port indéterminé (taille normale). Très résistante à la sécheresse, elle est idéale sous climat méditerranéen. Gros fruit violacé de très bonne saveur. Saveur excellente.

.



TOMATE PRÉCOCE d e quimper

(Solanum lycopersicum)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juin à Septembre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Variété au port indéterminé. Elle produit des fruits de type cerise et allongés à la couleur rose striée de orange à maturité. Sa saveur est très douce et fruitée. Variété très précoce, à croissance indéterminée et feuillage de pomme de terre. Produit des fruits ronds rouge, de 40 à 80 grammes, et 4 à 5 cm de diamètre. Particulièrement adaptée aux régions à saison courte ou été frais. Maturité en 55 jours environ.



TOMATE PRÉCOCE GLACIER

(*Solanum lycopersicum*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juin à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Petits fruits rouges, ronds, de saveur très douce. Très précoce, elle peut mûrir dès fin juin en plein champ si les conditions sont favorables ! Plante à port déterminé, buissonnante.



TOMATE ROSE DE BERNE

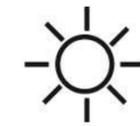
(*Solanum lycopersicum*)

Famille : Solanaceae

Epoque de récolte : Juillet à Octobre

Rusticité : plante gélive

Type de sol : Riche et Drainé



Variété de mi-saison produisant des fruits de 120 à 180 grammes ont la peau très fine. La chair est dense, juteuse, très sucrée et parfumée. Elle est idéale en salade. Gros fruits arrondis de couleur rose. Éclate un peu à cause du sucre mais se pèle facilement. Très intéressante à cultiver même sous abri.



VALÉRIANE OFFICINALE

(VALERIANA OFFICINALIS)

Famille : Caprifoliaceae

Hauteur : de 0,50 à 0,60 m

Epoque de récolte : Juin à Septembre

Rusticité : Zone 5 (-29 à -23°C).

Type de sol : Pauvre, bien drainé.



Pante sauvage vivace. Fleurs rose pâle, très parfumées. Utilisation pour compost (racine et fleur) Parties comestibles de la plante : les feuilles et les fleurs de la valériane ont un certain arôme qui parfume aisément les plats sucrés comme salés. Les racines, qui renferment de nombreux principes actifs, sont également utilisées, surtout pour leurs bienfaits mais aussi pour leur saveur.



TOURNESOL SOLEIL

(HÉLIANTHUS ANNUUS)

Famille : Asteraceae

Hauteur : de 1.50 à 2 m.

Epoque de floraison : Juillet à Octobre.

Rusticité : Gélif.

Type de sol : Drainé, frais, humifère.



Variété paysanne. Population obtenue dans le Lot-et-Garonne et multipliée depuis par un de nos producteurs angevin. Variété demi-précoce (80 j) avec une floraison relativement groupée (15-20 j). Vigueur moyenne mais bonne tolérance au mildiou. Excellente qualité nutritionnelle (45 % d'huile, 70 % A. linoléique et 30 % oléique). L'acide linoléique est source d'oméga 6, essentiel pour la santé, le corps humain ne pouvant pas le synthétiser et permettant aussi de lutter contre le cholestérol.



VERVEINE DE BUENOS AIRES

(*Verbena bonariensis*)

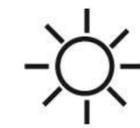
Famille : Verbenaceae

Hauteur : de 1 m à 1.20m

Epoque de floraison : Juillet à septembre.

Rusticité : 6b (-20,6°C à -17,8°C)

type de sol : Drainé.



La verveine de Buenos Aires est une plante vivace. Elle formera de petites touffes de feuilles rugueuses vert sombre. Sa floraison longue se caractérise par des groupes de fleurs violettes au sommet d'une hampe florale ramifiée. C'est une excellente plante à nectar pour les mites et les papillons, elle fleurit toute l'été et se reproduit souvent par auto-ensemencement.



VERVEINE CITRONNELLE

(ALOYSIA CITRODORA)

Famille : Verbenaceae

Hauteur : de 0.50 à 1 m

Epoque de floraison : Juin à Aout.

Rusticité : 6b (-20,6°C à -17,8°C)

type de sol : Humus et Drainé.



Les feuilles fraîches ou sèches, à la saveur très fine, citronnée, aromatisent les poissons, les sauces, les marinades, les volailles, les farces, les pâtisseries, l'huile, le vinaigre. Faites-les infuser dans du lait chaud, afin de concocter d'exquis desserts. Macérées dans du sucre et l'alcool pour fruits, seules ou avec d'autres plantes, elles se transforment en liqueur délicate. Elles sont délicieuses en tisane, présentée sur de la glace pilée. Servie fraîche, l'infusion de verveine citronnelle accompagne bien les desserts. Le mélange verveine citronnelle et romarin est très agréable.



PENSÉE SAUVAGE

(VIOLA TRICOLOR HORTENSIA)

Famille : Violaceae

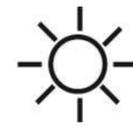
Hauteur : 0.12m à 0.20m

Epoque de floraison : Avril à Septembre

Rusticité : 5 (-28 à -21°C)

Feuillage : persistant

Type de sol : Léger et drainé .



Petite touffe à fleurs violettes (parfois pourpres) et coeur jaune.

Les feuilles, mucilagineuses, sont adoussissantes. La fleur décore joliment les salades. Toute la plante a des vertues anti-inflammatoires et sédatives.