

# L'atelier des Bons Plants

Plants: Aromatiques, condiments et fleurs

... ANNUELLES ET BISANUELLES ...

..... Tous les Tarifs sont en bas de page .....

## Basilic grand vert *Ocimum basilicum*

Le basilic à grandes feuilles est le plus connu et le plus utilisé des basilics. Vous le cuisinerez avec vos salades, soupes, pâtes et sauces. Il est aussi une plante médicinale utilisée en infusion en tant que **tranquillisant naturel**. **L'Authentique basilic pour faire le Pesto !**



## Basilic rouge *Ocimum basilicum*

Le basilic rouge est une plante condimentaire aromatique annuelle originaire d'Asie, d'une hauteur d'environ 40 cm à l'état adulte. Goût classique du basilic mais ses feuilles rouge sombre et ses fleurs ont une très bonne odeur et une belle couleur pour agrémenter vos plats.



## Basilic grec *Ocimum basilicum*

Variété naine de basilic. La plante fait 20 à 30 cm de hauteur et prend la forme d'une magnifique boule. La qualité majeure de cette variété réside dans le fait qu'elle ne fleurit que vers le début ou le milieu de l'automne alors que toutes les autres variétés sont déjà en graines. Très parfumé.



## Basilic thaï *Ocimum basilicum*

Basilic à la saveur épicée proche de celle de l'estragon ou de l'anis. Présente en Asie du sud est, feuilles vertes fines et pointues avec ses tiges et des inflorescences pourpres. Très parfumé pour les bouillons et cuisine asiatique.



**Le basilic aime les sols bien drainés et s'il reste en pot, ne l'arroser que quand la terre est sèche...**

## Aneth Hera

*Anethum graveolens* 'Hera' L'aneth a un fort rendement rapidement. Cette variété résiste très bien à la montée à graines. 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. Elle est très digestive.



## Ciboulette

*Allium schoenoprasum* La ciboulette, superbe plante aromatique, se plaît dans le potager, jardin, terrasse et balcon. C'est une herbe indispensable pour relever nos plats cuisinés. Très facile à cultiver, elle possède, en outre, des vertus apéritives et digestives.



## Ciboule de chine

*Allium tuberosum* La ciboule de chine est une plante herbacée vivace de la famille des Amaryllidacées, cultivée pour ses feuilles aromatiques, **Son goût est très proche de celui de l'ail** mais en plus doux, utilisée comme condiment.



## Coriandre *Coriandrum sativum*

S'emploie généralement cru et à ajouter aux plats cuits mais seulement à la fin de la cuisson, super pour assaisonner les soupes, les currys, les salades, le riz, etc... Exposition ombragé et veiller à ce qu'il ne manque pas d'eau ainsi il ne montera pas tout de suite en graine. **Source de Vitamine K**



## Persil plat *Petroselinum crispum*

Les feuilles, riches en **vitamines A et C** sont très employées, finement ciselées comme condiment, tant dans les cuisines orientale, européenne, qu'américaine. Plante bisannuelle



## Persil frisé

*Petroselinum sativum* Variété très parfumée qui s'utilise cru ou cuit. Le persil protège les pieds de tomates. Le persil est une riche source de fer, de potassium, **Source de vitamines C, A, B, B2, B3, B6, B9.**



# ..... LES VIVACES .....

## Plantes amies de votre jardin et de votre santé.

### **Agastache** *Agastache foeniculum*

**Fleurs et feuilles comestibles.** Récoltez les feuilles juste avant la floraison et les fleurs tout au long de la saison pour agrémenter vos plats ou faire des infusions. Fraîches ou séchées, les feuilles confèrent un parfum agréable à vos salades, vos crudités, à des gâteaux, des brioches et des pains etc ...Particulièrement facile à cultiver et attirant les pollinisateurs, Cette vivace aromatique, de 50 cm à 1 mètre de Hauteur, peu connue, mérite une plus grande place dans nos jardins. Sa longue floraison s'étale de juin aux gelées et attire de nombreux pollinisateurs.



### **Consoude 'Boking 14''**

Plante qui depuis l'Antiquité a prouvé ses vertus dans le renouvellement des cellules, participant activement à la guérison des fractures, entorses et autres élongations , également très utile en dermatologie. On peu la consommer dans les salades et les soupes, **on utilise aussi ses grandes feuilles en beignet.** Utilisée comme plante fourragère pour sa haute teneur en protéines et sa faible teneur en cellulose en faisaient un aliment de choix pour les porcs et les volailles.

**Au jardin :** Plante fertilisante naturelle. Pailler le sol avec ses grandes feuilles ou bien faire un purin pour favoriser la fructification, le développement foliaire et pour stimuler la flore microbienne du sol. Floraison de mai à juin, clochettes mauves à bleutées.



### **Coriandre Vietnamienne "ram ram"**

*Polygonum odoratum* Variété asiatique "ram ram" très utilisée dans les soupes chinoises, les salades vietnamiennes, le canard, les nems ou les rouleaux de printemps. Parfum qui rappelle la **coriandre mais avec une note un peu épicée et citronnée avec des propriétés digestives.** S'utilise fraîche car au séchage le feuillage perd tout son attrait. À la base, il s'agit d'une renouée qui est très facile de culture et qui tolère bien les sols humides. Elle pousse au soleil, mais préfère la mi-ombre et tolère des températures jusqu'à -9°C



## **Estragon Français** *Artemisia dracunculus*

C'est le **vrai estragon** le plus **parfumé**, attention à l'estrageon russe couramment vendu dans les commerces mais qui n'a pas de parfum. L'estrageon est une des herbes les plus intéressantes au niveau culinaire, c'est une plante vivace, herbacée au port buissonnant. Ses feuilles lancéolées, étroites dégagent une saveur anisée. L'estrageon accompagne avec bonheur les salades, le poulet, les poissons, les omelettes et différentes sauces (béarnaise ou tartare).



## **Grande Oseille** *Rumex acetosa*

Son utilisation principale est le potage, elle accompagne également les omelettes et le poisson. Elle a des propriétés diurétique, apéritive, digestive, laxative, stomachique et tonique. Les racines et les graines peuvent être utilisées en décoction comme diurétique et contre les infections cutanées (gale ou dartre). Sa consommation est déconseillée à ceux qui souffrent de goutte, de rhumatismes ou d'hyperacidité gastrique. **Culture** : Aime les sols légers et peut se cultiver en pot sur un balcon. La récolte des feuilles s'échelonne au fur et à mesure des besoins.



## **Hysope**

*Hyssopus officinalis* L'hysope est un mélange entre le thym et la lavande, une très belle plante aromatique. De plus, elle vous permet de faire de délicieuses infusions facilitant les digestions difficiles et de relever agréablement le goût de certains plats. ses **épis de fleurs sont comestibles** par exemple dans l'assaisonnement d'une salade de tomates. Amie de votre foie, les feuilles donnent des infusions délicieuses. **Culture**: Doit être cultivée dans un sol sableux et aimera un bon ensoleillement.



## **Huître potagère** *Mertensia maritima*

Plante gastronomique comestible qui exhale le parfum très caractéristique de l'huître. Elle se consomme crue en salade, ou cuite. **La nature fait bien les choses pour les gourmets allergiques aux huîtres ou les végétariens qui pourront en consommer sans risques.**

**Culture** : Plante qui pousse dans le sable. A orienter à l'est, au nord ou à l'ouest dans un sol très bien drainé, surtout pas au sud. Vous pouvez la cultiver en pleine terre ou en pot. L'hiver, elle tolère des températures jusqu'à -20°C, un paillis n'est pas nécessaire. Pendant la saison froide elle jaunit puis parfois disparaît totalement pour repousser au printemps suivant.



La **Stévia** stévia Rebaudiana

la Stévia est utilisé depuis longtemps par les Japonais pour **sucrer les boissons**. Cette plante aromatique doit être cultivée en pot, pour pouvoir être rentrée l'hiver. Elle craint le froid et pousse peu lorsque les températures baissent en dessous de 15°. Ne laissez pas fleurir votre stévia, car elle meurt juste après. Tailler à la fin de l'automne. Faire un petit paillage. Les pieds reprennent souvent à la base au printemps.



## Livèche officinale

Levisticum officinalis Plante originaire de Perse appelée aussi "**Ache des montagnes**". Ses grandes feuilles parfument les aliments, surtout soupes, sauces. Les tiges et racines, à forte odeur de céleri, servent de condiments pour les salades et les graines aromatisent les biscuits. Médicinale elle a des vertus expectorantes et aide à lutter contre la rétention d'eau. Elle est aussi efficace contre les rhumatismes.

**Culture:** Aime être au soleil. Sol ordinaire. Rustique, au moins jusqu'à -15°C.



## Menthe Marocaine

Mentha La menthe est très vigoureuse, atteignant jusqu'à 70 cm de haut. Les tiges à section quadrangulaire portent des feuilles opposées et dentées. Son parfum est doux, agréable un peu fruité. **C'est la menthe des thés du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord.**

**Culture:** Elle aime la mi-ombre, se contente de la majorité des sols et reste en place d'année en année.



## Mélisse

Melissa officinalis Connue depuis la Grèce antique et utilisée pour ses bienfaits contre le stress, l'insomnie et le surmenage. On lui reconnaît des propriétés **très digestives et une efficacité contre l'angoisse**. On récolte les feuilles de mélisse en été.

**Culture:** Aime un sol frais, fertile, profond, chaud et léger et redoute particulièrement les sols trop lourds et trop humides.



## Origan

*Origanum vulgare* Plante aromatique utilisée plus particulièrement dans la cuisine italienne et principalement dans la pizza, mais aussi pour les potages et les ragoûts. **Médicinale, elle soigne les ballonnements et les flatulences, améliore le transit .**

**Culture :** a la capacité à résister aussi bien à la sécheresse qu'au froid tant que le pied, coupé presque à ras du sol, est protégé par un paillage. L'origan ne demande pas un arrosage excessif même sous des températures élevées.



## Raifort *Armoracia rusticana*

Aussi appelé moutarde des Allemands, Les feuilles au goût de choux piquant peuvent être consommées crues (quand elles sont jeunes). On emploie la racine, râpée et on peut la conserver dans l'huile, au réfrigérateur. On l'utilise beaucoup en Alsace et dans les pays germaniques et d'Europe Centrale. Le Raifort facilite la digestion des mets gras.

**Culture :** On le récolte en cours d'hiver de septembre à fin mars. Plantation dans un sol riche, profond et, si possible, léger, nécessite peu d'entretien.

**Au jardin :** Une infusion de racine serait efficace contre les monilioses du pommier ou plus simple : **planter la aux pieds de vos pommiers.**



## Rhubarbe

*Rheum* Plante pouvant atteindre 1,50 m. Les feuilles immenses, très décoratives, en forme de cœur, sont toxiques. Seules, les grosses tiges de couleur verte ou rouge sont comestibles. Elle aime les sols frais, profonds et meubles. Éviter les sols calcaires. Exposition ensoleillée. Supporte les grands froids. Les tiges, une fois cuites, sont charnues et tendres, avec un goût acidulé.



## Romarin

*Rosmarinus officinalis* Très utile en cuisine, il permet d'aromatiser les civets, les ragoûts, les grillades et les poissons. C'est aussi une très bonne plante mellifère et médicinale qui favorise la digestion, régule les lipides, améliore la circulation sanguine.

**Culture :** Le romarin apprécie les sols bien drainés et une taille légère après la floraison le maintiendra en forme.



## Sarriette vivace

Satureja C'est une plante condimentaire, médicinale et aromatique de 20 à 40 cm de hauteur. Elle est herbacée aux tiges ligneuses à la base. Ses feuilles sont odorantes, petites, étroites, vert luisant. Elle est mellifère et donne des fleurs roses ou blanches et quelquefois violacées, de juin à octobre selon l'espèce.

**Culture:** Le sol doit être léger, drainant et surtout pas argileux, mettre en place un bon drainage au fond du trou.



## Sauge sclarée *Salvia sclarea*

Cette bisannuelle dégage une odeur incroyable faisant votre bonheur et celle des butineurs. Utilisée comme aromate dans les préparations culinaires ou des boissons alcoolisées, elle est surtout remarquable pour ses propriétés médicinales. Des préparations à base d'huiles issues des feuilles ou des inflorescences possèdent des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anti-microbiennes et seraient utilisées dans des traitements contre le Cancer. Son huile essentielle est bien connue des aromathérapeutes pour lutter contre les troubles de la menstruation et les déséquilibres hormonaux ainsi que pour ses vertus antidépressives. **Une merveille de médicinale et d'une grande beauté au jardin.**



## Sauge officinale

*Salvia officinalis* Depuis l'Antiquité cette plante indispensable au jardin, n'a cessé de prouver son efficacité. Le célèbre dicton «**Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin**» résume à lui seul ses nombreux bienfaits. Soyez curieux, Allez voir c'est incroyable sa puissance !

**Culture:** Une sauge au pied d'un arbre pourra le renforcer contre pleins de maladies.



## Thym commun

*Thymus vulgaris* Plante aromatique aux multiples propriétés, le thym est répandu sur les rocailles du sud de la France. Outre son utilisation aromatique dans la cuisine provençale, ses vertus diverses sont à même de soulager une grande variété d'affections respiratoires et intestinales.

**Culture:** Besoin d'un sol bien drainant et d'une exposition bien ensoleillée. Le thym commun est celui dit "d'hiver" à feuilles plus grosses que le thym du midi et plus résistant à l'humidité et au froid durant l'hiver.



## Tanaisie *Tanacetum vulgare*

Plante composée de tiges qui forment une touffe relativement dense avec une floraison abondante et odorante au mois d'août. En tisane, elle a un effet vermifuge, très naturel pour nos amis les animaux, à ajouter à l'eau de boisson. Pour les humains, ça marche aussi

**Au Jardin :** a le pouvoir de **faire fuir les insectes de type pucerons, chenilles et mouches blanches.** Très efficace en purin, pulvériser sur les tomates et les pommes de terre **en préventif contre le mildiou** et la rouille. Pulvériser au printemps et à l'automne sur les fraisiers ou les ronciers contre les acariens ou sinon **planté aux pieds des fruitiers pour les protéger voire les soigner.**



## Verveine citronnelle

*Aloysia citrodora* La verveine citronnelle dégage un fort parfum citronné. Les feuilles sont utilisées en infusion ou pour parfumer les jus de fruits ou à faire en infusion pour la digestion et les insomnies. **Une indispensable au jardin.....**récolter ses feuilles tout au long de l'été jusqu'à l'automne et faite sécher les feuilles pour avoir de quoi faire de bonnes infusions froides ou chaudes toute l'année.

**Culture :** plante fragile l'hiver, surtout ne pas la tailler trop bas et la pailler l'hiver voire la protéger avec une couverture ou voile de protection.



# ..... LES FLEURS ..... .....

**Des fleurs utiles au potager, un peu de romance et de charme à votre jardin et de belles couleurs dans vos assiettes !**

## **Tagete Signata**

**Origine: Mexique Fleurs et feuilles comestibles.** La Tagète se caractérise par des feuilles très fines et très découpées; froissées les feuilles dégagent une odeur de mandarine incroyable. Les fleurs panachées jaune orangé sont comestibles avec un goût d'agrumes assez étonnant et elles décoreront à merveille vos plats. La floraison dure jusqu'à l'automne.

**Au jardin :** Odeur géniale dans le potager et intéressante à intercaler entre les pieds de tomates car elle a des propriétés insecticides et nématicides.



## **Tagete lucida Origine: Mexique**

(yauhtli)Tagète aromatique comestible surnommée **estragon du Mexique** qui dégage un parfum anisé. Elle était chez les Aztèques et les Mayas une plante sacrée et médicinale. Elle est aussi utilisée en tant que condimentaire pour donner de la saveur aux soupes, aux sauces etc...

**Au jardin :** On peut utiliser les fleurs en purin contre les chenilles et pucerons; et enfin, enfouir la plante dans le sol en fin de saison, car elle constitue un très bon engrais vert.



## **Œillet d'Inde panachée**

**Origine: Antilles Fleurs comestibles** avec un goût qui se rapproche du fruit de la passion. Les pétales colorent toasts et salade !!!

**Au jardin:** Il est un puissant répulsif pour de nombreux insectes (puceron et la mouche blanche...) Leurs racines sécrètent une substance qui empêchent le développement des nématodes. Bon protecteur au pied des tomates !!!



## Mauve

**de Mauritanie** Fleurs et feuilles comestibles. Plante vivace qui grimpe jusqu'à 2 mètres de hauteur. Elle donne en été une abondante floraison de corolle Mauve, striée de veines violettes. Ses fleurs en infusion sont adoucissante pour la gorge, et aussi contre la constipation ou les brûlures d'estomac. Ses fleurs décorent les salades et donnent du velouté aux potages. Les feuilles se consomment en légumes, en gratin ou en soupe.



## Cosmos sulfureux

**Pétales comestibles** Cosmos sulfureux. Plante annuelle de 40 cm très rameuse, à fleurs simples de couleur jaune, orange clair et foncé. Dans le langage des fleurs il est le symbole de l'innocence. Ses pétales agrémenteront vos plats d'une saveur douce et délicate. De nombreux insectes utiles au jardin les visitent également pour leur nectar et leur pollen. Les graines sont appréciées des chardonnerets. Floraison longue de l'été à l'automne.



## Cosmos de l'Antiquité

Cosmos de l'Antiquité est une couleur tout à fait unique de Cosmos dans les couleurs d'une belle tapisserie fanée. Il est une variété naine d'environ 38cm. Le Cosmos est l'une des meilleures plantes nectarifères pour attirer les papillons, les abeilles et autres insectes bénéfiques pour le jardin ou potager.

**Un peu de romance et de charme à votre jardin !!!**



## Cosmos 'Pureté'

Une variété de Cosmos dotée de grandes fleurs gracieuses d'un blanc très pur et d'un feuillage léger. Une élégante simplicité, superbe en compagnie d'autres plantes aériennes, très chic en bouquet. Le Cosmos est l'une des meilleures plantes nectarifères pour attirer les papillons, les abeilles et autres insectes bénéfiques pour le jardin ou potager.

**Un peu de charme dans votre jardin !!!**



## Pavot

**Somniferum Aux Graines comestibles.** Les graines sont le plus souvent utilisé dans les activités culinaires et pâtisserie. Les grandes gousses produisent une **abondance de graines** et illumine merveilleusement votre jardin ou potager. Ce pavot à opium est cultivé sur une grande échelle soit de manière légale pour l'industrie pharmaceutique, soit illégalement pour la production d'opium. Il est très attractif pour les abeilles et offre un pollen abondant.



## Amarante "Queue de renard"

Plante sacrée et cultivée par les Aztèques et les Incas du fait de ses grandes valeurs nutritives. Les graines se consomment en farine ou grillées alors que les feuilles se dégustent à la manière des épinards (saveur est très légèrement épicée, riche en vitamines A, B et C ainsi d'en calcium, fer et magnésium et renferme une quantité non négligeable de protéines.. Ses longs épis floraux, pouvant atteindre 50 cm de long, illuminent et allègent les massifs du jardin pendant tout l'été. Se ressème spontanément sans toutefois devenir envahissante



## Tournesol Géant " Soleil "

Le Tournesol Géant peut atteindre facilement 4,50 m de haut. Son développement est spectaculaire. La hauteur est en fonction du caractère bien travaillé du sol. Produit de grandes quantités de graines dont raffolent les oiseaux, le gibier et la basse-cour. Il est utilisable en massif mais il faut obligatoirement le tuteurer.

Du Soleil permanent dans votre jardin.....



## Tournesol Rouge

Variété peut commune très originale qui dévoile un dégradé de couleurs rouges. Plante qui peut atteindre 2 à 3.5m de haut ! Produits des énormes fleurs pouvant atteindre 30 cm de diamètre. Un régal pour les yeux et pour les butineurs !! Aime les sols : frais, profond et meuble.



# ... Les Tarifs ...

## - Tarif à l'unité annuelle et bisannuelle :

**.Annuelle et bisannuelle : 2,50€**

(godet de 10,5cm)

**.Basilics et coriandre: 3,50€**

(godet de 10,5cm)

## Tarif à l'unité vivace :

**.Vivace: 5€**

(godet de 13cm)

**.Estragon: 8€**

(godet de 13cm)

**.Huître potagère: 8€**

(godet de 13cm)

## - Tarif à l'unité Fleur :

**.Tagète et œillet d'Inde: 1€**

(godet 6/6/7cm)

**.Autres fleurs: 1,50€ et 2€**

(godet 10,5cm)