

L'atelier des Bons Plants

Plants: Aromatiques, condiments et fleurs

ANNUELLES ET BISANNUELLES

TARIF 3,50€ L'UNITÉ

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 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. Résistant et 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.



Basilic citron *Ocimum basilicum*

Plante aromatique méridionale au port buissonnant et au feuillage vert, brillant, ovale. La variété citron présente un goût et une senteur de citron très originale pour vos salades et autres plats de l'été.



Le Basilic sacré *Ocimum basilicum sanctum*

Appelé aussi le "Tulsi" il est considéré en Inde comme la Reine des plantes. Se consomme principalement en tisane en raison de ses propriétés purificatrices et apaisantes du corps et de l'esprit. Variété très résistante



Aneth *Anethum graveolens*

L'aneth a un fort rendement rapidement. Cette variété résiste très bien à la montée en graines. Ses feuilles fraîches ou séchées parfument les plats de poissons, les soupes et vos salades. Les graines d'aneth s'utilisent en infusion, dans les liqueurs ou confitures. Plante très digestive.



Coriandre *Coriandrum sativum*

S'emploie généralement cru et peut être ajouté aux plats cuits à la fin de la cuisson. Idéal pour assaisonner les soupes, les currys, les salades, le riz, etc... Exposition ombragée. Veiller à ce qu'il ne manque pas d'eau ainsi il ne montera pas tout de suite en graines. **Source de Vitamine K.**



TARIF 2,50 € L'UNITÉ

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.



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, mais aussi de **vitamines C, A, B, B2, B3, B6, B9.**



Aromatiques Vivaces

TARIF 5€ L'UNITÉ

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, des pains etc. Sa longue floraison s'étale de juin aux gelées et attire de nombreux pollinisateurs. **Plante digestive anisée.**

Culture : 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.



Hysope *Hyssopus officinalis*

L'hysope est un mélange entre le thym et la lavande, une très belle plante aromatique. **Amie de votre foie**, elle fait de délicieuses infusions facilitant les digestions difficiles et relève agréablement le goût de certains plats.

Ses **épis de fleurs sont comestibles**, par exemple dans l'assaisonnement d'une salade de tomates.

Culture : doit être cultivée dans un sol sableux et aimera un bon ensoleillement.



Menthe Marocaine *Mentha spicata*

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.



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.



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 certaines 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. **Une merveille de médicinale, 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, renseignez-vous, sa puissance est incroyable !

Culture : une sauge au pied d'un arbre pourra le renforcer contre de nombreuses 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 : a 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, plus résistant à l'humidité et au froid durant l'hiver.



Tanaisie *Tanacetum vulgare*

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 : la tanaisie est un vrai hôtel à insecte.

Elle abrite ses propres pucerons ce qui lui permet d'attirer grand nombre de prédateurs et ainsi de réguler le biotope Naturellement.



TARIF 8€ L'UNITÉ

Estragon Français

Artemisia dracunculus

C'est le **vrai estragon**, le plus **parfumé**. Attention à l'estragon russe couramment vendu dans les commerces mais qui n'a pas de parfum. L'estragon 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'estragon accompagne avec bonheur les salades, le poulet, les poissons, les omelettes et différentes sauces (béarnaise ou tartare).



Verveine citronnelle *Aloysia citrodora*

La verveine citronnelle dégage un fort parfum citronné. Les feuilles sont utilisées en infusion pour faciliter la digestion et le sommeil, mais aussi pour parfumer les jus de fruits. **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 bien la protéger du froid à son pied.



Légumes Vivaces et perpétuels

TARIF 5€ L'UNITÉ

Artichaut " Impérial Star "

(300 à 400 g)

Variété précoce de végétation très vigoureuse. Plante large et trapue. Très bonne qualité gustative, doux et tendre qui produit 7 à 8 fruits par pied, de 12 cm de diamètre de forme ronde bien uniforme.



Artichaut violet (100 à 150 g)

Cet artichaut est à consommer avant éclosion. Plus les têtes sont jeunes et plus elles sont tendres : on appelle cela poivrade. Dans ce cas elles peuvent être consommées crues à la vinaigrette. Un peu plus avancées en développement il est préférable de les consommer cuites. L'artichaut 'Violet' porte de petites têtes globuleuses très charnues, d'une couleur violet intense.



Topinambour

Légume oublié qui revient dans nos assiettes pour sa délicieuse saveur d'artichaut. Très facile à cultiver et rustique, le topinambour s'adaptera à tous types de sols. On consommera le topinambour cuit en vinaigrette, en gratin, frit, ou encore à la crème.



Oca du Pérou

L'oca produit des tubercules (3 à 6 cm) de couleur jaune, blanc et rose, de forme oblongue avec des yeux marqués. Les tubercules se consomment cuits, en salade ou en accompagnement d'une viande en sauce.

Facile à produire et très productif, il se récolte à partir d'octobre et tout au long de l'hiver.



Rhubarbe

Plante pouvant atteindre 1,50 m. Les feuilles immenses, 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.



Consoude "Boking 14"

Plante qui, depuis l'Antiquité, a prouvé ses vertus dans le renouvellement des cellules. On peut consommer ses grandes feuilles dans les salades, les soupes, ou en beignet.

Au jardin : c'est une 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.



Poireau perpétuel

Ce poireau perpétuel forme des touffes de nombreux poireaux plus goûteux que les variétés ordinaires. Leur taille est plus petite que le poireau classique, en général leur calibre n'excède pas la taille du petit doigt. **A consommer comme le poireau traditionnel.** Il a l'avantage de ne pas avoir besoin d'être replanté chaque année car il est **vivace et très rustique.**



Cive perpétuel

La cive vivace ou cive de Saint Jacques est un légume très ancien, vivace et rustique. Cette aromatique, au goût d'oignon a en effet la particularité de pouvoir se **récolter tout au long de l'année.** On peut en consommer les feuilles ou les bulbes pour accommoder les salades ou sur une tartine de pain beurre. La cive est un légume perpétuel, il restera en place plusieurs années



L'oignon rocambole

L'oignon rocambole est une curiosité car outre ses oignons souterrains il produit des **bulbilles aériennes au délicieux goût d'échalote.** De nouvelles pousses repartiront de la base du plant ou ressemées naturellement par les bulbilles aériennes tombées sur le sol. L'oignon rocambole est un légume perpétuel, il restera en place plusieurs années.



L'ail rocambole

L'ail rocambole est un ail vivace extraordinaire, en effet, il n'a pas besoin d'être arraché pour être consommé car il produit des **bulbilles aériennes au bout de ses tiges.** 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 **consommerá comme de l'ail commun.** L'ail rocambole peut atteindre 80 cm de haut.



Physalis Peruviana "Coqueret du Pérou"

Le coqueret du Pérou produit un fruit jaune délicieux riche en **vitamine A et C**, un peu plus gros que l'amour en cage. Les fruits peuvent être récoltés et consommés nature lorsque le calice est sec. En serre chaude et lumineuse, il donnera un rendement maximum. Il peut aussi être planté en pleine terre après les périodes de gel dans un emplacement chaud et lumineux. **Très productif.**



Raifort Armoracia rusticana

Appelé aussi moutarde des Allemands, ces jeunes feuilles peuvent être consommées crues. On emploie la racine, râpée et on peut la conserver dans l'huile. Le raifort facilite la digestion des mets gras. **Culture** : on le récolte de septembre à fin mars. Plantation dans un sol riche, profond et, si possible, léger.

Au jardin : Il est aussi possible de la **planter aux pieds de vos pommiers.**



Morelle de Balbis

Plante extraordinaire qui produit des fleurs bleu-clair d'où naissent des grappes de fruits enveloppés d'une bogue épineuse. Attendre que la bogue s'ouvre complètement pour récupérer le fruit au goût de Litchi qui se consomme "nature" cuit ou en confitures. Au potager, cette plante peut aussi être utilisée **comme culture-piège pour les doryphores ou en compagnonnage pour protéger les pommes de terre des nématodes.** Très riche en **vitamine C.**



Céleri perpétuel Levisticum officinalis

Plante originaire de Perse, aussi appelée **Ache des montagne ou livèche.** Ses grandes feuilles parfument les aliments, notamment les soupes et les sauces. Les tiges et racines, à forte odeur de céleri, servent de condiments pour les salades. **Culture** : aime être au soleil. Sol ordinaire. Rustique, au moins jusqu'à -15°C.



Coriandre Vietnamienne Polygonum odoratum

Aussi appelée "rau ram", est utilisée dans la cuisine asiatique et a des propriétés digestives. Son parfum rappelle la coriandre mais avec une note un peu épicée et citronnée, s'utilise fraîche car au séchage le feuillage perd tout son attrait. Préfère la mi-ombre et tolère des températures jusqu'à -9°C. **Attention à ne pas la confondre avec la renouée annuelle, adventice souvent envahissante.**



..... LES FLEURS

Fleurs utiles au potager, de la romance et du charme dans votre jardin et de belles couleurs dans vos assiettes !

TARIF 1,50€ L'UNITÉ

Tagete Signata Fleurs et feuilles comestibles

Origine: Mexique

La tagète se caractérise par des feuilles très fines et très découpées. **Dégage une odeur de mandarine incroyable.** Ses jolies fleurs panachées jaune orangé sont comestibles avec un goût d'agrumes étonnant. Décore à merveille vos plats !!!

Au jardin : odeur géniale au potager avec une **floraison qui se renouvelle jusqu'à l'automne.** Ses racines sécrètent une substance qui empêche le développement des nématodes.

Bonne protectrice au pied des tomates !!!



Tagete lucida Fleurs et feuilles comestibles

Origine: Mexique

Tagète aromatique comestible surnommée **estragon du Mexique**, elle dégage un parfum anisé. Elle était chez les Aztèques et les Mayas une plante sacrée et médicinale. Elle est utilisée en tant que condimentaire pour parfumer vos plats. **Goût très prononcé et étonnant d'Estragon.**

Au jardin : on peut utiliser les fleurs en purin contre les chenilles et pucerons.



Œillet d'Inde panaché

Origine : Antilles

Pétales comestibles

Ses pétales ont un goût qui se rapproche du fruit de la passion, et colorent toasts et salades !!!

Au jardin : puissant répulsif pour de nombreux insectes (puceron, mouche blanche...).

Ses racines sécrètent une substance qui empêche le développement des nématodes.

Bon protecteur au pied des tomates !!!



TARIF 2€ L'UNITÉ

Cosmos sulfureux Pétales comestibles

Plante aérienne 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.**

Au jardin : De nombreux insectes utiles au jardin le visitent pour leur nectar et leur pollen. Les graines sont appréciées des chardonnerets. Floraison longue de l'été à l'automne.



Cosmos "Pureté"

Une variété de Cosmos dotée de grandes fleurs gracieuses d'un blanc très pur. Une élégante simplicité, superbe en compagnie d'autres plantes aériennes. **Plusieurs floraisons successives de juillet à octobre un régal pour les yeux !!!**

Au jardin : C'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 !!!



Tournesol "Soleil"

Le tournesol peut facilement atteindre 2 m de haut. Son développement est spectaculaire. La hauteur est fonction du caractère bien travaillé du sol. Il produit de grandes quantités de graines dont raffolent les oiseaux, le gibier et la basse-cour. Il est utilisable en massif.

Du soleil tout l'été dans votre jardin.....



Tournesol Rouge

Variété peu commune très originale, qui dévoile un dégradé de couleurs rouges. Il peut atteindre 2 à 3.5m de haut et produit d'énormes fleurs pouvant atteindre 30 cm de diamètre. Aime les sols frais, profonds et meubles.

Au jardin : De nombreux insectes utiles au jardin le visitent pour leur nectar et leur pollen et les oiseaux l'adore



Maïs doux

Variété comestible de maïs à croquer légèrement cuit à la vapeur avec un peu d'huile d'olive, de beurre ou encore au barbecue. Un vrai délice !!!

Vous pouvez aussi trouver dans un livre de recette ou en ligne une recette Mexicaine appelé "Elotes", épis de maïs à la mexicaine, un vrai régal !!



... Légumes Anciens ...

TARIF 3,50€ L'UNITÉ

Arroche Rouge

Cette ancienne variété offre des feuilles tendres, très larges, d'un rouge qui reste foncé à la cuisson. **Elles se consomment crues ou cuites comme des épinards.** Charlemagne l'indiquait comme plante potagère dans son Capitulaire de Villis dès le IX^{ème} siècle. Ce légume fut longtemps très apprécié en Europe de l'est avant de tomber en désuétude.



Amarante "Queue de renard"

Plante sacrée cultivée par les Aztèques et les Incas du fait de ses **grandes valeurs nutritives.**

Les graines s'utilisent comme le millet et se consomment en farine ou grillées alors que les feuilles se dégustent à la manière des épinards. 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



Amarante rouge

Végétation rapide, **les feuilles se consomment crues en salades mixtes ou cuites.** Les feuilles, les tiges et les épis sont rouges. Plante à croissance rapide de 1,8 m. Sa **teneur en minéraux est aussi remarquable** : c'est une excellente source de **calcium, fer, magnésium, potassium, cuivre, manganèse, sélénium, phosphore.** On y trouve également du potassium et du zinc. Elle contient de la lécithine favorable au système nerveux et cérébral.



Bourrache officinale

On utilise la bourrache en salade, cuite comme l'épinard, en infusion, **les fleurs en décoration des plats de crudités avec leur délicat goût iodé (léger goût d'huître).**

Très mellifère, la bourrache permet une meilleure pollinisation au verger et au rucher. Elle repousse les mollusques et étouffe les mauvaises herbes.



Mauve Sylvestre

Les fleurs et feuilles sont comestibles. Largement consommée en Afrique du Nord, est appelée en arabe dialectal *khoubize* ou bien *Bequoula*. **Les jeunes feuilles sont utilisées en salade ou comme des épinards**. La plante atteint une hauteur de 1 m à 1,5m. Elle **se resème toute seule**. Séchées, ses fleurs sont merveilleuses en infusion pour adoucir la gorge.



Tétragone Épinard de nouvelle -zelande

Appelé aussi Épinard de Nouvelle-Zélande. Cet épinard d'été a un développement rapide et est plus productif que l'épinard (surtout par temps chaud). **Chaque pied peut s'étaler sur près de 1m²**. Récolter les grandes feuilles charnues. C'est un **légume santé très goûtu** qui contient beaucoup de vitamine C, B1, B2, PP, et des sels minéraux.



Kiwano

Le Concombre Cornu d'Afrique ou Kiwano est une **authentique curiosité** ! Sa chair est juteuse, fine, douce et sans amertume aux notes de kiwi ou banane selon la maturité du fruit. A consommer cru nature, salé ou sucré, dans une salade de fruits ou avec du poisson et un jus de citron vert. Entre dans la compositions de certains cocktails.



L'Épinard Fraise

L'épinard-fraise est un légume étonnant dont on peut consommer les fruits et les feuilles. **Le fruit ressemble à une grosse fraise** et a le goût de betterave très sucrée. Les feuilles ont le goût de noisette. A consommer de préférence cuit car Crues, il faut les consommer avec modération car elles contiennent des oxalates.



Chou Palmier de Toscane

Légume très populaire en Italie. Ressemble beaucoup au chou frisé mais en plus tendre. Se prépare en salade avec les jeunes feuilles, dans la soupe, au wok avec d'autres légumes ou en pesto. Pour les grandes feuilles, il est recommandé d'enlever la côte (partie centrale) qui est moins tendre. **Légume riche en saveurs et très sain. Excellent antioxydant !!**



Choux Kale Vert

Chou ancien non pommé dont on récolte les feuilles pendant toute les périodes automnale et hivernale de même qu'au début du printemps. Très riche en vitamines C et A. **Pour préparer le kale, il suffit de bien nettoyer les feuilles à l'eau, d'enlever la tige et la nervure centrale, puis de les couper en morceaux avant de les déguster crues ou de les faire cuire. On peu aussi faire des slips de kale !!!**

Un légume santé à découvrir !!

Reste 1an en place dans votre potager !!



Chou Kale Rouge

Chou frisé d'une belle couleur pourpre aux feuilles dentelées en **très haute teneur en vitamine C.** Ses feuilles au goût sucré et doux se consomment jeunes ou matures. 1m de hauteur environ. **Pour préparer le kale, il suffit de bien nettoyer les feuilles à l'eau,, d'enlever la tige et la nervure centrale, puis de les couper en morceaux avant de les déguster crues ou de les faire cuire.**

Culture: Apprécie les sols riches et argileux mais pourra s'accommoder de la plupart des terres tant qu'il aura de la fraîcheur. Protéger avec un voile d'hivernage en cas de fortes gelées.

Reste 1an en place dans votre potager !!



Découvrez nos plants de légumes dans notre catalogue : [Plants de légumes](#)