L'atelier des Bons Plants

Aromatiques, condiments et légumes perpétuels

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

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 resemées naturellement par les bulbilles aériennes tombées sur le sol. L'oignon rocambole est un légume perpétuel, il restera en place plusieurs années.

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, 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 qui pousse en sauvage !!