

L'atelier des Bons Plants

Plants de Légume



... Les Tomates ...

1,60€ l'unité ou 15€ les 10 plants

.... Les Rouges....

Monfavet (100 à 120g)

Variété populaire, la Monfavet donne des fruits ronds et lisses d'un superbe rouge-vif brillant. **Très productive**, ses fruits assez fermes ont une chair juteuse, douce, parfumée et délicieusement acidulée. Résiste à l'éclatement.

Précoce



Précoce de Quimper (50 à 100 g)

Origine: Variété Ancienne Bretonne (Finistère)

Variété française originaire de Quimper en Bretagne, tomate rouge, petit fruit à chair juteuse et acidulée, très bonne saveur. Résistante et productive. Adaptée à nos climats Bretons, comme son nom l'indique.

Très précoce



Marmande (150 à 250g)

Origine: Variété Ancienne de France

Variété très savoureuse aux fruits de forme irrégulière d'une chair ferme et d'une très bonne saveur parfumée, qui peuvent se former même à de basses températures. Variété très productive.

Précoce



"De Berao" grappe (100 à 150g)

Origine: Allemagne

Variété de tomate qui produit des fruits de couleur rouge rappelant la variété 'Roma', idéal pour faire vos tomates séchées. Elle est très productive et résistante et a un cycle de production très long, sous serre elle peut donner très tard en saison, parfois jusqu'en novembre-décembre. Elle a une croissance très importante et peut atteindre 4,50 mètres en hauteur.

Précoce



St Pierre (100 à 150g)

Origine: Variété Ancienne Française

Variété traditionnelle du Sud de la France, très vigoureuse, qui produit des fruits ronds d'aspect très lisse à la chair ferme. Très productive sur une longue période. A la réputation de ne pas craqueler. Variété très populaire.

Mi-saison



Cornue des Andes (80 à 150g)

Origine: Variété Ancienne d' Italie

Variété de type "tomate-piment". Les fruits très allongés peuvent atteindre 15-18 cm. C'est une des tomates considérées comme les meilleures. Très bonne saveur et très peu de graines et de jus. Variété **sans aucune acidité**, très digeste.

Mi-saison



Cœur de bœuf (150 à 350g)

Origine: Variété Ancienne de Russie

Tomate en forme de cœur, couleur rose à rouge. Le fruit est gros et charnu, peu de graines, très bonne qualité gustative, très parfumé. **La vraie cœur de bœuf**. Très bon rendement dans les régions fraîches (10° min.). Feuillage tombant typique des cœurs de bœuf.

Mi-saison



Tomate Beefsteak (250g, jusqu'à 1kg)

Origine : Amérique

Fruits ronds rouge de gros calibre pouvant atteindre de 200g à 1 kg. Chair épaisse, fondante, présente très peu de graines et à la couleur de la viande, d'où son nom. Excellente saveur extra douce et parfumée. Variété idéale à farcir ou à servir en tranche

Mi saison à Tardive



Roma (60-70 g)

Origine: Italie

Variété résistante, précoce et productive. Fruits allongés de taille moyenne, rendant peu de jus et idéale pour les salades. **Bonne résistance au mildiou.** Fruits nombreux, de taille moyenne, de forme allongée. **Ne nécessite ni taille, ni tuteurage.**

Précoce



...Tomates d'autres couleurs...

.... Les jaunes, orangées

Tigarelle (50 à 100 g)

Origine : Angleterre

Plante rustique, productive et résistante aux maladies. Agréable à l'œil et au palais, rouge veiné de vert, puis rouge veiné d'orange à complète maturité. Chair délicieuse, juteuse et légèrement acidulée. Tomate de 4 à 5 cm de diamètre. Grappes de 6 à 7 fruits.

Très précoce



Ananas (250 à 400 g)

Origine: Variété allemande de plus de 2 siècles

Variété très originale aux gros fruits aplatis à chair très ferme de couleur jaune striée de rouge, intérieur marbré jaune et rouge. Variété de production moyenne. Très bonne saveur, très parfumée. Récolter quand le fruit est jaune doré, ne pas laisser rosir.

Mi-saison



Joyau d'Oaxaca (120 à 150 g)

Origine: Mexique

Tomate **productive** de type Ananas, elle produit de beaux fruits bigarrés jaune-orange, en grappes de 4 à 5 fruits à peau fine. Contient peu de graines. **Chair juteuse et charnue, très sucrée, très bonnes qualités gustatives.**

Précoce



Cœur de bœuf ananas (100 à 200 g)

Origine: Russie

Variété Oxheart striped type cœur de bœuf rouge strié et flammé de jaune d'or à maturité. Chair orange dense et agréablement parfumée. Variété très vigoureuse et très sucrée, excellent en salade.

Mi-saison



.... La verte

Green zébra (80 à 120 g)

Origine : USA

Variété magnifique, zébrée jaune et vert clair, saveur douce et riche, légèrement acidulée. Très productive. Croissance vigoureuse. Très bonne en salade, en conserve ou confite. L'unique de couleur verte zébrée à maturité!

Mi-saison



.... Les Jaunes

Cœur de bœuf orange (250 à 500 g)

Origine: Russie

Variété Verna Orange à fruits oranges en forme de cœur. **Saveur délicieuse.** La chair est ferme avec peu de graines d'un bel orange uniforme. Saveur typique de ces tomates oranges, pleines, douces et sucrées. **Une tomate suffit pour faire une salade !**

Mi-saison

Jaune de Belgique (250 à 300 g)

Origine: Belgique

Variété vigoureuse donnant de gros fruits oranges. Goût excellent, un peu sucré. Bonne résistance à l'éclatement. Très bonne en salade .

Mi-saison



Moon Glow (180 à 250 g)

Origine: USA

Variété d'une grande qualité gustative. **Prix pour le goût en 2007**, pour la meilleure tomate en variété ancienne. Les fruits sont de couleur jaune à orange vif, de forme ronde. **La saveur est très douce et la chair ferme.** Cette variété peut se consommer en salade, pour la cuisine ou en coulis.

Précoce



Jaune banane (45 à 75 g)

Origine: Amérique du sud

Variété productive et décorative. Elle donne, sur une longue période, une abondance de bouquets de 10 à 20 fruits. Ces fruits, jaune citron, allongés en forme de petites bananes, comportent peu de graines. Chair jaune, peu acide, idéale pour les salades de tomates.

Très précoce



..... La Rose

Rose de Berne (120 à 180g)

Origine: Variété Ancienne Française

La saveur de cette tomate est exceptionnelle. Très parfumée. Couleur rose à rose-rouge, résiste bien aux maladies et produit beaucoup. Tomates douces et sucrées, ne laissant aucun goût d'acidité. Classée par les jardiniers amateurs **parmi les meilleures variétés de tomates anciennes.**

Mi-saison



... Les noires ...

Noire de Crimée (130 à 350 g)

Origine: Russie

Produit des beaux fruits à la chair de couleur rouge-brun sombre avec un gel vert autour des semences. Cette variété est très bonne en salade et très appréciée des enfants et des personnes sensibles en raison de son absence d'acidité et de la douceur de sa chair. Productivité moyenne.

Mi-saison



Noire russe (100 à 150 g) **Origine :** Variété Ancienne de Sibérie

Variété de couleur rouge-brun, équivalente à la **Noire de Crimée** mais de **plus petite taille et plus précoce.** Fruits ronds ou parfois légèrement allongés, juteux à saveur très douce. Elle offre un bon rendement avec des fruits de taille moyenne.

Précoce



Black zébra (100 à 150 g)

Origine: USA

Belles tomates noires zébrées de rayures longitudinales vertes dorées, de bonne saveur douce.

Très bonne productivité. Vraiment très attractive par ses couleurs. Bonne saveur. Sans acidité, chair juteuse.

Précoce



Cœur de bœuf noire (300 à 400 g)

Origine: Russie

Variété de type cœur de bœuf noire, ce qui n'est pas très courant. Une fois ouverte, la « Brad's Black Heart » est pourpre noire avec un collet vert, saveur exceptionnellement riche, complexe et douce typique de la meilleure tomate noire. Plante vigoureuse de bonne résistance aux maladies, croisement entre Noire de Crimée et Cœur de Bœuf.

Mi-saison



Prune noire "Grappe" (25 à 50 g)

Origine: Russie

Variété à chair ferme, douce, juteuse. Leurs parfums et saveurs vous feront découvrir le plaisir du goût retrouvé. Variété très productive et très résistante, rustique et qui donne vraiment jusqu'à très tard en arrière saison... **Les dernières que l'ont mange.**

Précoce



Ananas Noire (400 à 800 g)

Origine: Belgique

Tomate Black Pineapple est une variété très intéressante, Sa chair est marbrée verte et jaune avec des raies roses et est pauvre en graines. Elle présente des différences de textures surprenantes entre le moelleux et le ferme dans un même fruit, **un vrai régal !**

Mi-saison



..... La Blanche

Cœur de bœuf blanche (300 à 400 g)

Origine : Russie

Très belles tomates en forme de cœur, de couleur blanche à jaune pâle à maturité. Variété très productive donnant de gros fruits charnus de **très bonne qualité gustative** à consommer de préférence cru, en salade. Saveur douce et délicate.

Mi-saison



.... Les Bleues

Osu blue (80 à 100 g)

Origine : USA

Tomate ronde juteuse et goûteuse qui se mange très mûre, elle est le résultat final d'un croisement naturel entre une tomate sauvage péruvienne et une variété de tomate ancienne. **NATURELLEMENT BLEUE** sa coloration n'apparaît que sur les parties exposées au soleil. La chair intérieure est rouge foncée. **Elles feront de votre potager un lieu de curiosité !!!**

Tardive



Cœur de bœuf Bleue (100 à 150 g)

Origine : USA

Chair dense à la bonne saveur. Plant au feuillage retombant, d'aspect frêle à petites tiges mais **très vigoureux**. Très bonne production de la mi-saison jusqu'aux gelées. Très bonne conservation des fruits après cueillette.

Mi-saison



..... Tomates cerises

Cerise Rouge "Grappe" (15 à 20 g)

Origine : Italie

Plante vigoureuse, très productive à très petits fruits délicieux, fondants et très sucrés. Idéal pour l'apéritif ou le goûter. Peut-être récolté en grappes pour éviter que les fruits se fendent. Ses bouquets sont très décoratifs sur les salades.

Précoce



Miel du Mexique "Cocktail" (15 à 25 g)

Origine : Variété Ancienne du Mexique

Variété de tomate cerise à saveur exquise de vraie tomate, juteuse, peu d'acidité.

La plus grosse des miniatures, beau plant vigoureux et très productif résistant à la sécheresse et à l'éclatement.

Précoce



Barbaniaka "Petite cerise" (2,5 à 5 g)

Origine : Hongrie

Petite cerise rouge de type "groseille" tout en grappe de 6 à 8 fruits, de saveur très sucrée et délicieuse. Très productive et résiste au mildiou.

Ne nécessite ni taille, ni tuteurage. Bonne productivité.

Très précoce



Grappe Jaune "Petite cerise" (2,5 à 5 g)

Origine : Russie

Variété vivace de tomate cerise, aux tout petits fruits à la saveur délicieuse, excellente à déguster à l'apéro, les enfants l'adorent !!!

Très résistante et très productive

Très précoce



Raisin vert "Grappe" (25 à 35 g)

Origine : Variété Ancienne de Russie

Plant produisant de nombreuses grappes de petits fruits jaunes striés de vert, à la **chaire juteuse, sucrée**, très parfumée. D'excellente qualité gustative, très productive. Idéal pour les apéritifs, les cocktails ou pour colorer vos salades.

Étonnante !!!

Mi-saison



Cerise Orange "Grappe" (15 à 20 g)

Origine : USA

Variété très parfumée, d'une belle couleur orange.

Saveur exquise très fruitée, variété idéale pour les salades, les apéritifs et les garnitures de plats. Très productive.

Précoce



Cerise Noire "cerise" (25 à 40 g)

Origine : Russie

Tomate cerise de couleur pourpre foncé à noir, même couleur que la Noire de Crimée. Les fruits sont très savoureux, sucrés et délicieux. Superbe, à mélanger avec d'autres couleurs de tomates cerises. **Variété très productive.**

Mi-saison



Cerise Bleue "cerise" (25 à 30 g)

Origine : USA

Magnifique variété produisant des tomates cerises de 2,5 cm de diamètre. Les fruits sont très riches en anthocyanes, de puissants antioxydants. Les feuilles sont ourlées - laissant ainsi pénétrer plus de lumière solaire. **Très grande productivité.**

Croissance indéterminée.

Mi-saison



Cerise ananas "cerise" (20 à 25 g)

Superbe fruit doré aux rayures oranges. Peau et chair jaune foncée striée d'orange, douce saveur aromatique avec une pointe d'acidité. Très bonne production. Plante vigoureuse et récolte continue sur une longue période.

Précoce



Poire jaune "cerise" multi-fleur

Petits fruits jaunes de forme globuleuse regroupés en grand nombre sur chaque grappe. **Goût sucré.** Une seule grappe, telle celle illustrée ci-haut, peut contenir plus de 80 tomates! Type multiflora. Originaire de Suède. 75-80 jours.

Précoce



Poire Rouge "cerise" multi-fleur

Cette variété offre des centaines de fleurs et donc des centaines de petits fruits rouges en forme de poire en énormes grappes impressionnantes. Ils sont très savoureux. **Une seule grappe peut porter plus de 100 fruits. Variété rare!**

Précoce



.... Les Aubergines

2€ l'unité

Aubergine ‘Black Beauty’

(400 à 500 g)

Variété très productive aux gros fruits longs. Peau lisse et brillante d'un violet intense, elle recouvre une chair **ferme et savoureuse**. Un fruit robuste résistant à la manipulation et facile à peler. Variété très précoce pour une aubergine.

Très Précoce



Aubergine Little Finger

Une variété rustique, précoce et productive qui offre des grappes de 3-4 fruits allongés, charnus à la peau lisse, d'**un beau noir bleuté**. A récolter avant qu'il ne dépassent 5 cm. Cette plante potagère haute de 50 cm est cultivée pour ses fruits d'excellente qualité gustative, dont la chair est consommée cuite sautée ou farcie.

Très Précoce



Aubergine ‘Longue Blanche’

(180 à 220 g)

Variété **très productive**, ses fruits sont cylindriques et allongés, et mesurent entre 16 et 18cm et sont de couleur blanc ivoire. Étonnante avec son goût qui rappelle **le champignon**. La différence notable en dehors de son apparence bien sur, se situe au niveau de la chair très ferme et généreuse, idéal pour faire les caviars d'aubergine

Mi-saison



..... Les Poivrons

2€ l'unité

California wonder (150 g à 200 g)

Origine : Amérique du Sud

Variété demi précoce très productive, aux gros fruits de couleur rouge foncé, chair fondante et épaisse à maturité. **Pouvant être cueilli également en vert.** Variété à belle chair croquante et parfumée. Rustique et productif.

Précoce à mi-saison



California wonder Orange (120 g à 150 g)

Origine : Amérique du Sud

Variété productive, donnant de gros fruits de 12 cm de long qui mûrissent du vert au jaune orange. Poivron carré, 3 à 4 loges, **chair épaisse et sucrée.** Poivron idéal pour les salades et à frire. Rustique et productif.

Précoce à mi-saison



Corno Di Toro Rouge

Les fruits très juteux, en forme de corne, peuvent atteindre 22 cm de long et 4 cm de large. Leur saveur est excellente, cru comme farci. Ils mûrissent de vert à rouge brillant. La variété est très productive et **pousse très bien dehors.**

Précoce



Corno Di Toro Jaune

C'est une variété idéale pour les farces. Les fruits très juteux, en forme de corne, peuvent atteindre 22 cm de long et 4 cm de large. Leur saveur est excellente, cru comme farci. Ils mûrissent de vert à jaune-orange. La variété est très productive et **s'adapte très bien pour être cultivée dehors.**

Précoce



... Les Piments

2,50€ l'unité

Piment “Végétarien”

Origine : Antilles **Échelle de Scoville = 0**

Les fruits de ce piment sont de saveur très puissante et très aromatique. Ils dégagent une forte odeur et il ne pique absolument pas ! Le piment végétarien est un piment doux très utilisé dans la cuisine antillaise et apprécié par les végétariens.

Mi-saison



Piment “Espelette”

Origine : France **Échelle de Scoville = 2**

Piment à fruits coniques vert à rouge de 7 à 9 cm. variété qui a été introduite au Pays Basque, utilisée en médecine puis, très vite, comme succédané du poivre noir, condiment et conservateur des viandes. Il est avant tout un condiment plus qu'une épice.

Précoce



Piment “Purple delight”

Origine : USA **Échelle de Scoville = 8**

Piment violet très fort. Les fruits de 2 cm mûrissent de vert à violet à rouge écarlate. Les fleurs sont violettes et le feuillage est panaché vert et pourpre.

Variété très ornementale !!!

Mi-saison



Piment “Habanero”

Origine : Antilles **Échelle de Scoville = 10**

Appelé aussi piment Antillais. Il est parfait pour la cuisine Indienne ou Jamaïcaine. Attention ce piment est extrêmement piquant, c'est l'un des piments les plus forts du monde mais avec une saveur unique.

Mi-saison



.... Les Courgettes

2€ l'unité

Courgette Verte (100 à 150 g)

Variété non coureuse. Plante au développement très ouvert pour une grande facilité de récolte. Un bon équilibre entre croissance végétative et fructification. Précoce et hâtive. Beaux fruits vert de 18-20 cm de long. **Très bonne saveur et très bonne productivité.** Croissance : 50-55 jours.

Précoce



Petite Grise de Provence (100 à 150 g)

Origine : Algérie

Variété de courgette non coureuse et semi-buissonnante. Ses fruits courts en forme de massue donnent de petits fruits vert clair, finement striés. Excellente **qualité gustative sans amertume, très bonne crue.** Bonne résistance à la sécheresse et très productive.

Précoce



Jaune "Gold Rush" (env.18cm)

Origine : Angleterre

La courgette Gold Rush est une variété non coureuse. Chair tendre, fine, d'excellente qualité gustative. A consommer jeune de préférence. Très productive.

Précoce



Ronde de Nice (600 g à 1,5 kg)

Origine : Ancienne Française

La courgette Ronde de Nice est une variété non coureuse, hâtive, très productive, les fruits se récoltent à mi-développement. **Chair fine, tendre et fondante.** Idéale à farcir et très bonne crue râpée. Variété buissonnante

Mi saison



..... Les Courges

2€ l'unité

PATIDOU (200 à 600 g)

Origine : Mexique

Variété coureuse de petite taille ivoire-rayé vert foncé, parfois appelée courge Sweet Dumpling. Produit une dizaine de fruits par pied, à chair ferme, orangée, très fine, au délicieux goût de noisette. Elle est aussi décorative que succulente.

Très bonne conservation



BUTTERNUT (1,5 à 3 kg)

Origine : Nord de l'Amérique du Sud

Appelée aussi courge Noix de Beurre ou courge Doubeurre, elle est d'une variété coureuse et produit 4 à 7 fruits par pied. Chair jaune à jaune orangé, fine, beurrée et fondante comme de l'avocat. Goût musqué.

Très bonne conservation



POTIMARRON (1,5 à 3 kg)

Origine : Japon

Cette courge coureuse, produit 2 à 5 fruits par pied. Le véritable POTIMARRON est orange foncé, sa peau est fine et tendre, sa chair de couleur jaune orangé foncé est épaisse, tendre, sucrée, parfumée avec un très net goût de purée de châtaigne. Saveur incomparable.

Très bonne conservation



COURGE "LONGUE DE NICE " (5 à 10 kg)

Variété coureuse, aux très longs fruits pouvant atteindre 1m et peser jusqu'à 10kg. Épiderme vert clair devenant ocre à maturité. La chair orange, ferme, de saveur musquée, légèrement sucrée est incomparable sur le plan gustatif. Se consomme jeune ou à maturité complète.

Très bonne conservation



POTIRON VERT KABOCHA (2 à 3 kg)

Nommé aussi Le **potimarron vert** d'Hokaïdo il est un fruit très populaire au Japon. Sa chair est très belle, d'un beau jaune vif à saveur douce et sucrée. Délicieux à préparer en soupe, en purée

ou gratins. **c'est un des meilleurs !!**

Bonne conservation



Courge spaghetti (2 à 4 kg)

Origine : Amérique du Nord

Coureuse, produisant 2 à 5 fruits par pied. Lorsqu'elle est cuite, la chair fait des longs fils, à la manière de spaghetti.

Très bonne conservation



POTIRON Rouge vif d'Étampes (5 à 15 kg)

Origine : Étampes dans l'Essonne

Le potiron Rouge Vif d'Étampes est une variété classique qui atteint parfois 20 kg et dont l'épiderme bien coloré fait honneur à la fête d'Halloween.

Très bonne conservation



Musquée de Provence (5 à 20 kg)

Origine : Sud de la France

Plante coureuse et vigoureuse, aux fruits vert foncé devenant ocre à maturité. Chair d'excellente qualité et très appréciée, ferme, de couleur orange vif. Gros fruits d'environ 20 kilos, 2 à 5 fruits par pied.

Très bonne conservation



..... Les Melons

2€ l'unité

Melon "Vieille France" (300 à 800 g)

Origine : France

De culture facile en plein champ. Le melon vieille France **ne nécessite pas de taille**. Il produit de beaux fruits, avec un cycle végétatif assez court pour être cultivé au nord de la Loire. Juteux et fortement parfumé.

Précoce



Melon "Charentais" (200 à 400 g)

Origine: France

Melon charentais (Murmel) à croissance ouverte avec une base de fruits uniforme et un poids moyen de 600 g. **Facile à entretenir Particulièrement adapté pour la culture dans la serre et la culture en plein air.** Goût particulièrement aromatique.

Précoce



...La pastèque...

Pastèque "Sugar Baby"

Il s'agit d'une plante annuelle qui développe des tiges longues et sarmenteuses. La « Sugar baby » est une variété de pastèque qui ne requiert pas de taille. En plus d'être précoce, les fruits de cette pastèque sont gros et ronds. Ils sont également lisses et de couleur vert foncé avec des rayures noires à l'extérieur



..... Les Concombres

2€ l'unité

Concombre Héléna (environ 35 cm)

Origine : Allemagne

Variété très productive. Fruits vert sombre brillant à peau lisse. Concombre parthénocarpe (produit surtout des fleurs femelles). Fruits vert foncé, longs et lisses.. Le concombre peut être aussi cuit à la vapeur ou dans un peu de matière grasse, puis servi en légume d'accompagnement.

Excellente saveur rappelant la noisette

Précoce



Concombre Tanja (Env.25 cm)

Petit Concombre très rustique, un peu épineux, productif. Les fruit vert foncé de 30 à 35 cm de long, **sans amertume**, digeste et croquant. Il faut récolter les fruits lorsqu'ils mesurent 25 à 35 cm. Variété idéale pour le jardinier amateur.

Mi saison



CORNICHON "vert de Paris"

Origine: France

Cornichon précoce et rustique, très productif, à cueillir jeunes. Donne de petits fruits épineux, courts, droits et cylindriques de couleur vert foncé.

Sa chair est épaisse, ferme, croquante à la saveur très fine. Très adapté à la mise en bocaux.



.....Côte de blette.....

1,50€ le plant en godet

Blette Blanche

Charnu large cote de 10 à 12 cm, plates très blanche de 35 à 40 cm.

Blette Rouge

De couleur rouge au port dressé à large cardes rouge et au feuillage vert foncé

Blette Jaune

Feuille verte et cardes jaune brillant.



La bette et la blette sont le même légume ! Elle ne se mange que cuite et se cuisine différemment pour les côtes (ou cardes) et pour les feuilles, en raison de temps de cuisson différents. **Elle est riche en bêta-carotène et pro-vitamine A : ces vitamines sont essentielles à la peau, aux tissus et à la vision.**

Légume oublié qui mérite de revenir dans nos assiettes !!!

Les 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 IXème siècle. Ce légume fut longtemps très apprécié en Europe de l'est avant de tomber en désuétude.



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.



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 resème spontanément sans toutefois devenir envahissante



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.**



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.**



Tétragone Appelé aussi Épinard de Nouvelle-Zélande. Cet épinard d'été, à la saveur agréable, 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** 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 composition de certains cocktails.



L'Épinard Fraise

L'épinard-fraise est un légume 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. 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 toutes les périodes automnales et hivernales de même qu'au début du printemps. Très riche en vitamines C et A. **Un légume santé à découvrir !!**
Reste 1 an 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 rouge idem que le vert. Culture:** Peu 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 !!**



Tabac Blond "De Virginie"

Cette plante de grande taille, environ 1.5 m, est très décorative avec de belles fleurs de couleur rose en panicules et de très grandes feuilles. Cette variété peut être séchée pour être fumée, tabac doux.



..... 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 **dégage une odeur de mandarine incroyable**. Fleurs panachées jaune orangé avec un goût d'agrumes étonnant. Qui décorent à merveille vos plats. **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 !!!**



Œillet d'Inde panaché

Origine : Antilles

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 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.**

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 et d'un feuillage léger. Une élégante simplicité, superbe en compagnie d'autres plantes aériennes, très chic en bouquet. **Plusieurs floraisons successives de juillet à octobre. 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. Un régal pour les yeux et pour les butineurs !! 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'adorent



Calendula " Souci des jardins "

Plante annuelle produisant de grosses fleurs jaunes et orangées. Idéal pour la conception de bouquet champêtre. Dotée d'une capacité germinative très vigoureuse, c'est la fleur recommandée pour les jardiniers débutants : une réussite assurée. Souvenirs des jardins de nos mères ou grands-mères.

Afin de réaliser un bon macérat de fleur de Calendula dans l'été!!



Maïs doux "Comestible"

Cette variété de maïs doux est 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 !!**



..... Les Fraisiers Remontants

1,10€ l'unité ou 10€ les 10 plants

Fraise "Cirafine"

Variété remontante, d'excellente qualité gustative. Fruit de calibre moyen, ovoïde allongé, parfois bosselé, mais de belle présentation, rouge sang brillant. Finesse de chair, plutôt parfumée. Récolte de juillet à novembre. Très bonne tolérance à l'oïdium.

Très productive



Fraise Cijosée

Variété remontante Plante vigoureuse et rustique
Fruit conique à cunéiforme long, gros calibre, bon rendement. Rouge vif très brillant à chair et épiderme fermes. Fruitée, sucrée et juteuse
Très bon comportement vis à vis de l'oïdium
Précocité en été/automne. Récolte de juillet aux gelées

Très productive



Plusieurs variétés de légumes et de fleurs ne sont pas sur notre catalogue, ils faut savoir garder des surprises !! Venez les découvrir à Caden ou sur un de nos lieux de vente !!!

Bien à vous

L'équipe de l'atelier des bons plants