

# 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 Mamouth** Ocimum basilicum

Basilic à la saveur très prononcée de basilic classique telle que le grand vert mais en version géante et très impressionnante pouvant atteindre 20 cm, feuilles légèrement gaufrées et de couleur vert allant vers le jaune  
**Très parfumé pour du pesto, des pizzas ou autres plats italiens...**



### **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.**



## **Shiso japonais**

Le perilla ou shiso est une plante aromatique annuelle de la famille des Lamiacées, **très appréciée dans la cuisine japonaise**. Sa saveur épicée en fait un condiment très apprécié dans nos assiettes. C'est une plante aromatique, décorative et très médicinale.



## **Shiso Vert**

Le shiso vert également appelé périlla vert, est une plante aromatique annuelle à la senteur de cumin. **très appréciée dans la cuisine japonaise**. Sa saveur épicée en fait un condiment très apprécié dans nos assiettes. C'est une plante aromatique, décorative et médicinale.



## Petite histoire sur le shiso dit la Périlla :

La périlla est un légume vert très apprécié dans la gastronomie asiatique, surtout au Japon, où elle aromatise aussi bien les mets salés que les desserts. Son goût, complexe et subtil, rappelle le basilic, le poivre, la mélisse et la cannelle, et laisse une impression d'âpreté. Autrefois vénérée comme une plante sacrée en Asie du Sud-Est, elle était fréquemment consommée pour ses vertus antiallergiques (fruits de mer et coquillages). Calmante et relaxante, la plante était également employée contre le stress et les troubles hépatiques.

Riche en antioxydants, elle appartient à la catégorie des aliments anticancer. Ses acides gras polyinsaturés, comme les oméga 3, en font aussi une amie du système cardiovasculaire. Par ailleurs, elle possède des propriétés antispasmodiques, antibactériennes, anti-inflammatoires, etc....

# Aromatiques et condimentaires

**TARIF 2,50 € L'UNITÉ**

## **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

Plantes amies de votre jardin et de votre santé

**TARIF 5€ L'UNITÉ**

## 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** : Plante facile à cultiver, elle préfère un sol léger et bien drainé et une exposition mi-ombragée.



## Menthe Ananas

La menthe ananas est joliment panaché de blanc et dégagent un parfum sucré aux notes d'ananas.

**On peut utiliser les feuilles dans des salades de fruit, boissons, sauces...** La récolte des feuilles de menthe ananas peut être effectuée tout au long du printemps et de l'été selon les besoins. **Culture** : Plante facile à cultiver, elle préfère un sol léger et bien drainé et une exposition mi-ombragée.



## Menthe chocolat

La **menthe chocolat** est une variété de menthe poivrée très parfumée et qui a un arôme subtil de chocolat.

**Les feuilles de la menthe chocolat sont délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud.**

**Elles aromatisent également les desserts**

**Culture** : Plante facile à cultiver, elle préfère un sol léger et bien drainé et une exposition mi-ombragée.



## 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 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.



## Artemisia Annuua *Armoise annuelle*

L'armoise annuelle est une grande médicinale . Ses feuilles très divisées contiennent des substances actives efficaces pour lutter contre le paludisme et le cancer. **Plante qui a fait polémique pendant la pandémie du covid 19 !!** Elle offre des tiges très ramifiées de 30 à 100 cm, pouvant atteindre plus de 3 m en culture. **Récoltez vos graines chaque année mais attention elles sont minuscules.**



## 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.



## 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.



## Lavande vraie *Lavandula angustifolia*

La lavande produit de magnifiques petites fleurs très parfumées bleu violacé en juin juillet. On la taillera une fois par an après floraison. La lavande se plante tous les 40 cm environ. La taille de la lavande est une opération importante, sans taille cette plante a tendance à former du vieux bois. Taillez dans un premier temps, après la floraison, fin août, il suffit de couper les tiges florales fanées. Cette opération permet aux plantes de ne pas s'affaiblir en produisant des graines.



## Thym citron serpolet

Le **thym citron** est un thym au **parfum très citronné** et à petites feuilles persistantes, vertes. La plante est très ramifiée avec un **port en boule**, étalée. Le **thym citron** s'utilise en cuisine avec de nombreux plats où son **parfum citronné** est apprécié.



## Immortelle ou Herbe à curry

*Helichrysum italicum*

Comme son nom l'indique, l'immortelle, même cueillie, ne se fane pas. Elle embaume par l'odeur d'épice de curry qu'elle dégage. Elle a bien des vertus et est reconnue pour les soins portés aux hématomes.

**Culture** : Plantez dans un sol drainant et sur un emplacement ensoleillé. Vous pouvez la tailler de mai à juillet et plus particulièrement après la floraison. Sa résistance est assez spectaculaire aux froids rigoureux, à la pluie soutenue comme à la sécheresse prolongée. Aime des sols bien drainés.



## 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.



## Camomille Matricaire *Matricaria chamomilla*

**Fleurs en tisane** utilisée depuis l'Antiquité pour faire baisser la fièvre et diminuer les courbatures, elle offre bien d'autres vertus, en interne : contre les paresse d'estomac, digestion difficile, rhumes des foins, allergies insomnie, en externe : pour soulager les inflammations des paupières, conjonctivite et infections cutanées (dartres, eczéma...)

**Au jardin :** L'infusion de camomille peut être utilisée pour redonner une santé aux plantes qui souffrent de moisissure par excès d'humidité et **une infusion "forte" active les composts.** La Camomille, par son odeur, éloigne les abeilles.



## 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. 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. Plante digestive anisée.



## 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 et d'une grande beauté au jardin.**



## 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, couper presque à ras du sol et protéger par un paillage. L'origan ne demande pas un arrosage excessif même sous des températures élevées.



**TARIF 8€ L'UNITÉ**

## Estragon Français *Artemisia dracunculus*

C'est le **vrai estragon**, le plus **parfumé**. Attention à l'estraxon russe couramment vendu dans les commerces mais qui n'a pas de parfum. L'estraxon est une des herbes les plus intéressantes au niveau culinaire, c'est une plante vivace. L'estraxon accompagne avec bonheur les salades, le poulet, les poissons, les omelettes et différentes sauces (béarnaise ou tartare).

**Culture :** Sol bien drainé, au nord protégé de l'ouest ou dans un coin de serre.



## 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 faire 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.



## 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.



## Grande oseille Rumex acetosa

Avant l'introduction de la rhubarbe, qui est venue de l'Asie, la grande oseille était souvent cultivée en Europe. **Ses tiges ont été effectivement utilisées comme la rhubarbe. Quand elles sont pelées, vous pouvez les manger crues, en faire compote de fruits ou les utiliser comme garniture de gâteau.** Ses feuilles peuvent être consommées fraîches comme salade ou blanchies comme les épinards. Riche en folates (vitamine B9), en vitamine C et en magnésium, l'oseille contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et du système nerveux, et réduit la fatigue.



## 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.



## 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.



## 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. **Légume perpétuel qui restera en place plusieurs années**



## Poireau perpétuel

Poireau de petite taille (crayon) qui au fil du temps forment des touffes denses. Consommez les feuilles en fonction de vos besoins. Saveur fine qui aromatiser: soupes, bouillons, sauces, salades ou omelettes. Le poireau perpétuel émet des bulbilles, lorsque celles-ci sont nombreuses et serrées (la touffe formée est alors dense et épaisse) il faudra les diviser l'été lorsque les feuilles sont sèches. L'idéal est de garder un pied pour la multiplication. **A consommer de septembre à juin**



## 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.**



## 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**.



## 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, une adventice souvent envahissante qui pousse dans nos régions en milieu humide!!

