

L'atelier des Bons Plants

.... Aromatiques Vivaces

...Légumes perpétuels ...

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.



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.



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 dit 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.



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.



Agastache

Agastache foeniculum

Fleurs et feuilles comestibles. Récoltez les feuilles juste avant la floraison et les fleurs tout au long de la saison pour parfumer vos plats ou préparer des infusions. Fraîches ou séchées, les feuilles apportent une note anisée agréable aux salades, crudités, gâteaux, brioches ou pains. **Vivace aromatique très facile à cultiver**, haute de 50 cm à 1 m, elle mérite une place de choix au jardin. **Sa longue floraison, de juin aux gelées, attire de nombreux pollinisateurs.** **Plante digestive au parfum anisé.**



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. **Une merveille de médicinale et d'une grande beauté au jardin.**



Origan de Syrie Origanum syriacum

Variété très parfumée, utilisée plus particulièrement dans la cuisine italienne et principalement dans la pizza, mais aussi pour les potages et les ragoûts. **Médicinale, soulage les ballonnements, 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.** **Tres parfumé pour cuisiner !!!**



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. L'estragon 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.



Artemisia Annua Armoise annuelle

L'armoise annuelle est une grande médicinale. Ses feuilles très divisées contiennent des substances actives efficaces pour lutter contre le paludisme. **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.**



Immortelle Helichryse 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.



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.



Verveine Menthe *Aloysia polystachya*

La verveine menthe est **tonique et digestive, très utilisée en Bolivie et en Argentine pour parfumer le maté. Son goût unique mêle menthe fraîche et agrumes, avec un parfum incroyable... presque celui d'un chewing-gum ! Ses feuilles, fraîches ou sèches, aromatisent sorbets, sirops, liqueurs, gelées, des infusions incroyables et bien d'autres préparations.** **Culture :** en sol bien drainé et en plein soleil. Elle résiste jusqu'à -15 °C en terrain sec, mais en hiver rigoureux, mieux vaut la protéger.



Légumes Vivaces et perpétuels

TARIF 5€ L'UNITÉ

Artichaut " Impérial Star "

(300 à 400 g)

Variété précoce de végétation très vigoureuse et adapté à notre climat breton. 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.**



Rhubarbe

Plante pouvant atteindre 1,50 m. Les feuilles immenses, sont toxiques. Ses 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.



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, facilite la digestion des mets gras. **Culture :** à récolter à l'automne. aime un sol riche, profond et, si possible, léger. **Au jardin :** 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.



Asperge d'Argenteuil

Variété précoce de gros calibre et d'excellente saveur. Vigoureuse, elle s'adapte à tous les climats et offre un bon potentiel de production. Production prévue dans 2 ans. À planter entre début mars et le 15 mai dans un sol bien drainé! **Période de récolte Avril, Mai, 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**.



Chers clients, Certaines variétés d'aromatiques ne figurent pas dans notre catalogue... Nous aimons vous réserver quelques surprises. Venez les découvrir à Caden ou sur nos points de vente.

Merci pour votre visite et votre confiance. À très bientôt,

L'équipe de L'Atelier des Bons Plants