

L'atelier des Bons Plants

Plants Automne



... Les Mescluns ...

2€ la barquette 6 plants

Mizuna rouge

Jeunes pousses à consommer fraîches en salade. La rouge possède un **délicieux goût de moutarde**, plus la feuille est grande, plus elle est piquante ! Faites le plein de minéraux, de fibres et de vitamines !

S'adapte à tous types de sols.



Mizuna vert

Jeunes pousses à consommer fraîches en salade. la variété verte est **plus douce** en saveur que la rouge. Faites le plein de minéraux, de fibres et de vitamines !

S'adapte à tous types de sols.



Petite histoire du Mizuna : Feuille de moutarde tendre et légère, le mizuna est une véritable mine de vitamines. Généreux en antioxydants, en vitamines A et C, en calcium, en acide folique et en fibres, il apporte fraîcheur, vitalité et douceur aux assiettes. **Sa saveur rappelle la roquette, en plus délicate**, ce qui en fait un compagnon idéal en cuisine. Il illumine les salades, parfume les soupes, se déguste poêlé avec du riz, sauté, cuit à la vapeur, ou relevé d'un filet de sauce soja. Il offre aussi une touche aromatique subtile aux marinades et aux conserves au vinaigre.

Un petit trésor végétal, polyvalent et délicieux, qui apporte une note fraîche et vivante à chaque plat.

Épinard Géant d'hiver

Variété ancienne très rustique, résistante à la montaison et au froid (pour récoltes d'automne et d'hiver). Variété caractérisée par de grandes feuilles larges, épaisses et croquantes. Qualité du sol : frais, riche et humide.

Très fort rendement



La Mâche

La mâche est une salade anti-stress, qui veille à maintenir votre bonne humeur. C'est la vitamine B9 qui agit sur le système nerveux et vous assure un bon sommeil. Croissance rapide et rendement élevé. Feuille ronde et allongée.

Plein champ et sous-abri. Respectez une distance de 5 à 10 cm entre chaque plante et arrosez régulièrement.



Pourpier d'hiver "Claytone de cuba"

Légume ancien offrant des feuilles rondes, charnues et tendres, à la saveur fine et agréable. Se consomme aussi bien crue en salades que cuit comme des épinards, en gratin ou sautée. La claytone de Cuba est parfaite pour faire le plein de **vitamines A, C, B et K**. Elle est aussi riche en oligo-éléments et en sels minéraux. Idéale pour **prévenir la fatigue et renforcer le système immunitaire**. Culture facile dans un sol meuble.



Cresson d'hiver

Appelé cresson Barbarea ou herbe de Sainte Barbe. Plante bisannuelle de 70 cm, produisant des fleurs jaunes. Saveur proche du cresson des fontaines, riche en vitamine A et C. Se consomme cru en salade ou cuit comme les épinards. Peut convenir à une Exposition Ensoleillé. Culture facile et peut se cultiver en pot.



... Les choux chinois...

2€ la barquette de 6 plants

Légumes santé à découvrir !!

Chou de chine " Pe-Tsaï "

Chou à pomme allongée, de croissance très rapide, se récolte de septembre à décembre. Il sera cueilli lourd et bien ferme. Il se conserve deux semaines au réfrigérateur ou en cave. Pour le congeler, coupez le **pe-tsaï** en morceaux pour les faire blanchir deux minutes. Excellent à manger cru, sauté au wok, braisé, dans un bouillon une soupe, intégré dans une farce ou encore en enveloppe d'une papillote. **Riche source de fer, de bêta-carotène, potassium, calcium mais aussi de vitamines C, A, B, B2, B3, B6, B9.**



Chou de Chine "Pak Choi "

Le chou de Chine Pak Choi donne de grosses côtes blanches avec de larges feuilles formant une pomme tendre, délicieuse. Sa saveur fine rappelle à la fois, le goût de chicorée, du navet et du chou pommé. Ils se consomment hachés, crus ou cuits, en salades, en gratins.

Forte teneur de vitamines C, A et K et une excellente source de calcium, magnésium, potassium, manganèse et fer, le pak choy mérite sa réputation de légume riche en nutriments.



... Les salades d'hiver ...

2€ la barquette 6 plants

Laitue pommée "Merveille des 4 saisons"

Cette variété ancienne est vigoureuse et se cultive en toute saison. Laitue à couper blonde finement frisée et volumineuse. Récolter jeune au fur et à mesure des besoins ou bien la couper entière. Idéale pour toute la saison.



Batavia

Cette variété ancienne offre une grosse pomme, aux feuilles vert brun croquantes et épaisses.



Sucrine

Cette variété ancienne offre une forme compacte, aux feuilles croquantes et épaisses.

Elle est très appréciée pour sa douceur et sont croquant.



Scarole

La Scarole est une **salade croquante et très rustique** à fort remplissage. variété résistante au froid, remarquable par sa présentation avec un cœur dense très bien fourni. Blanchiment facile et coupe aisée.



...Mesluns en godets de 8/8/8...

1,50€ l'unité

Plantain "corne de cerf "

Il fait partie des légumes oubliés, ses feuilles, sont comestibles. Ses jeunes feuilles, très tendres, sont utilisées crues en salade, à la manière des jeunes pousses et mescluns, ou cuites en légumes.

S'adapte à tous types de sols.



Roquette "Sauvage"

La Roquette Sauvage donne des feuilles plus petites et pousse plus lentement que la roquette cultivée. Autre différence, sa saveur est plus prononcée et plus poivrée que sa cousine.



Chou de chine "Tatsoi"

Le Chou Tatsoi est une variété de Chou de Chine aux feuilles épaisses, d'un vert profond, en forme de cuillères. Facile de culture, haut de 20 à 30 cm,. Variété rustique très résistante au froid. Récoltés au stade de jeunes pousses, les feuilles sont tendres et savoureuses,



La Pimprenelle

Vivace, la petite pimprenelle offre un joli feuillage en rosette et arbore, durant l'été, de petites inflorescences en pompons pourpres. Ses feuilles, aux notes de concombre et de noix, se consomment crues en salade ou encore en pesto.



... Aromatiques d'hiver...

3,50€ l'unité

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... Bien arroser et contrairement aux idées reçus la coriandre **ne gèle pas** et va être plus productive en automne et hiver en intérieur comme en extérieur. Exposition ombragée.

Source de Vitamine K.



Le Cerfeuil

Herbe aromatique qui apporte une touche de fraîcheur et de saveur à tous les plats. Couper régulièrement les tiges afin de stimuler l'apparition de nouvelles pousses !



Ciboulette *Allium schoenoprasum*

La ciboulette 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.

Exposition ombragée de préférence



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.

Exposition ombragée de préférence



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**.

Exposition ombragée de préférence



... Légumes Vivaces ...

TARIF 3,50€ L'UNITÉ

Épinard Perpétuel *Nouveauté 2026*

L'épinard perpétuel, aussi appelé blette-épinard, est une vivace généreuse qui offre des feuilles tendres toute l'année avec très peu d'entretien. Ses feuilles douces, moins acides que les oseilles et **plus moelleuses que l'épinard classique**, se cuisinent crues ou cuites. Résistant au froid et aux maladies, **cette plante robuste produit pendant plusieurs années et se récolte au fil des besoins**. Idéal pour un potager durable, productif et gourmand



... Les choux feuilles ...

Tarif 3,50€ l'unité

Légumes santé à découvrir !!

Choux Kale vert

Chou ancien non pommé dont on récolte les feuilles pendant toute les périodes automnale et hivernale de même jusqu'au début du printemps. Très riche en vitamines C et A . Reste 1 an en place dans votre potager !!



Choux Kale Rouge

Chou frisé kale très attractif aux feuilles bleu-vert dentées et aux tiges rouges. En comparaison avec les autres choux verts, **la feuille est plus douce et plus tendre.**



Chou Palmier de Toscane

Légume très populaire en Italie. Se prépare en salade avec les jeunes feuilles, dans la soupe, au wok avec d'autres légumes ou en pesto.



... Les légumes ...

Les Côte de blette : 1,50 € l'unité / 4€ les 3 plants en godet

Blette Blanche

Variété la plus classique, charnu large cote de 10 a 12 cm, plates très blanche de 35 a 40 cm.



Blette Rouge

C'est une variété ornementale qui a conservé toutes ses qualités gustatives. Port dressé à large cardes rouges et au feuillage vert foncé.



Blette Jaune

C'est une variété ornementale qui a conservé toutes ses qualités gustatives. Feuille verte et cardes jaune brillant.



La culture de vos blettes avant les premières gelées

Les blettes préfèrent les sols profonds, légers et riche avec un apport de fumure à l'automne et ont besoin d'une situation ensoleillée. Il est préférable de bien protéger vos blettes du froid mais **côté températures, les blettes supportent jusque -6°C**. Si besoin couvrir les pieds avec un épais paillis de feuilles mortes ou d'un voile de forçage.

Légumes Vivaces et Perpétuels

TARIF 5€ L'UNITÉ

Cive perpétuel "St Jacques"

La cive est une plante aromatique vivace et rustique très ancienne. Consommer les feuilles et les bulbes pour accommoder les salades ou autre ou encore sur une tartine de pain beurre. Aromatique, au goût d'oignon à **récolter tout au long de l'année**. Pousse dans tous type de sol, bien arroser par temps sec.



Artichaut Camus de Bretagne

L'artichaut Camus est la **variété emblématique de Bretagne**, celle des gros capitules bien serrés, charnus, avec un cœur tendre et une saveur douce. C'est une plante magnifique au jardin, presque architecturale, et un excellent choix pour qui veut cultiver un légume vivace, généreux et rustique.



Rhubarbe

Plante pouvant atteindre 1,50 m. Les feuilles immenses en forme de cœur, sont toxiques. Seules, les grosses tiges de couleur verte ou rouge sont comestibles. Aime les sols frais, profonds et meubles.



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



Consoude "Boking 14"

Variété hybride naturel provenant du croisement de la consoude officinal et de la consoude rugueuse. Produit des fleurs mais pas de graines, n'envahit pas votre jardin. **Plante fertilisante :** en paillage, en purin pour favoriser la fructification, le développement foliaire et stimuler la flore microbienne du sol. En cuisine consommez ses jeunes feuilles dans les salades, soupes, ou en beignets. Floraison de mai à juin.



Aromatiques Vivaces

TARIF 5€ L'UNITÉ

Thym commun

Plante aromatique aux multiples propriétés. 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: Besoin d'un sol bien drainant et d'une exposition bien ensoleillée.



Hysope

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.

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



Tanaisie

Plante pouvant mesurer jusqu'à 1m50 et composées de tiges qui forment une touffe relativement dense avec une floraison abondante et odorante au mois d'août. Très médicinale pour ces **propriétés vermifuges**, la tanaisie est l'amie des jardiniers avec son pouvoir de **faire fuir les insectes de type pucerons, chenilles et mouches blanches**, elle s'étale facilement et **chasse les orties**.



Menthe Marocaine

La **menthe** est très vigoureuse, atteignant jusqu'à 70 cm de haut. **La vraie variété des thés du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord.** Son parfum est doux, agréable un peu fruité. **Culture:** Elle aime la mi-ombre, se contente de la majorité des sols et reste en place d'année en année.



Fleurs Vivaces

TARIF 5€ L'UNITÉ

Gaillarde Dazzler

La gaillarde 'Dazzler' est une plante vivace de massif, peu exigeante et très robuste, qui supporte aussi bien la sécheresse que le froid. De juin à septembre, elle vous offrira une jolie floraison bicolore rouge à point jaune.



Oeillet du poète

Cet œillet de couleur rouge intense, vivace bisannuelle et très parfumé, est remarquable en massif, bordure ou rocaille. Il fleurit abondamment du printemps jusqu'au milieu de l'été et offre sa floraison éclatante dès la deuxième année.



TARIF 8€ L'UNITÉ

Estragon Français

Artemisia dracunculus

C'est le vrai estragon, le plus parfumé. Attention à l'estrakon russe couramment vendu dans les commerces mais qui n'a pas de parfum. L'estrakon est une des herbes les plus intéressantes au niveau culinaire, c'est une plante vivace. L'estrakon accompagne avec bonheur les salades, le poulet...



Verveine citronnelle

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.



..... Fraisiers remontant

1,30€ l'unité ou 12€ les 10 plants

Fraise "La 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**

