

Le porte Graines

Plants vivace comestibles
Maraîcher-semencier sur sol vivant



CATALOGUE
SAISON 2026

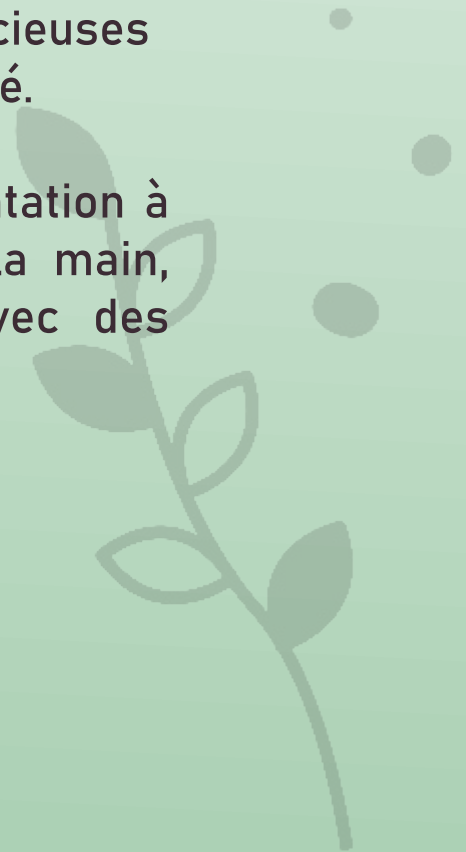
INFORMATIONS ET LIEUX DE VENTE
leportegraines.fr

Depuis 2023, Les semences et les plants proposés par le Porte-Graines ont patiemment poussé sur les communes de Riantec et de Kervignac dans le Morbihan en Bretagne. C'est Thibault Sauquet qui prend soin d'eux, de la graine semée jusqu'à la vente. Après c'est au tour des amoureux de la nature de prendre le relais.

Ils sont cultivées en s'inspirant des méthodes utilisées en permaculture, maraîchage sur sol vivant et de la nature qui nous entoure afin de proposer des plantes et des légumes sains, savoureux et adaptables.

Sur la micro-ferme tout est mis en œuvre pour préserver la biodiversité. La faune et la flore, sont des alliées précieuses pour réussir des graines de qualité.

Les étapes de travail, de la plantation à l'ensachage sont effectuées à la main, sans mécanique et toujours avec des techniques douces.



LES LÉGUMES ET FRUITS

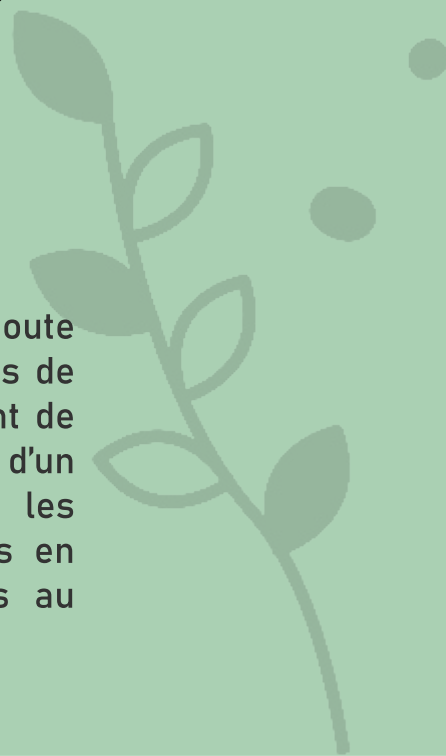
VIVACES



NOUVEAUTÉ 2026

CHOU « De Daubenton »

Ce chou, qui ne fleurit pas, produit toute l'année des feuilles vertes nuancées de clair. Plusieurs ramifications partent de la base et ce chou prend l'aspect d'un buisson. Productif et délicieux, les petites feuilles se dégustent crues en mesclun et les grandes poêlées au beurre ou dans un bouillon .



LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUITES

ROQUETTE Sauvage (photo)

Diplotaxis tenuifolia

Plante vivace originaire d'Europe très mellifère de la famille des brassicacées. Son feuillage vert et dentelé produit une abondance de petites feuilles. À la belle saison la plante offre des petites fleurs jaunes en forme de croix. En cuisine les feuilles et les fleurs s'utilisent en salade ou sur une pizza pour leur saveur poivrée.

RHUBARBE Victoria

Rheum rhabarbarum

Variété anglaise, très ancienne et vivace. Ses longs pétioles sont épais et vert avec le collet rouge. Ses grandes feuilles sont très imposantes. Ce sont uniquement les pétioles qui se consomment ils sont acidulés et cuisinés en compote, confiture ou tarte.

RHUBARBE Lider

Rheum rhabarbarum

Variété polonaise vivace. Elle est productive et précoce. Ses longs pétioles sont charnus, rouges de peau mais verts de chair. Ses grandes feuilles bien vertes sont en forme de cœur. Ce sont uniquement les pétioles qui se consomment. Sucrée et acidulée elle est parfaite pour les confitures ou tartes.

OSEILLE Patience des moines

Rumex patientia

Variété vivace précoce au printemps. Ses grandes feuilles ovales, terminées en pointe, sont vertes. Beaucoup moins acides que ses cousines oseilles, sa saveur est très proche de l'épinard. Les feuilles se consomment cuites en sauces, sautées au wok ou en plats cuisinés (quiche, omelette, etc).

JOUBARDE DES TOITS

Sempervivum tectorum

Plante grasse vivace, persistante, supportant la sécheresse et les sols pauvres. Ses fleurs jaunes étoilées s'épanouissent en été. Son feuillage vert en rosette est parfois teinté de rouge aux extrémités. Elle est utilisée en remède traditionnel pour soulager les lésions de la peau. En cuisine, en petite quantité, l'utilisation des jeunes feuilles est rafraîchissante en salade.

OSEILLE SANGUINE des bois St Jean

Rumex sanguineus

Variété ancienne et vivace d'origine orientale. Ses feuilles oblongues sont vertes à veines rouges et très décoratives. Elles peuvent être consommées crues dans des mescluns, cuites comme des épinards ou mixées pour faire une sauce à poisson. L'oseille sanguine est riche en acide oxalique il ne faut pas en abuser.

CIVE DE SAINT JACQUES Échalote perpétuelle

Allium cepa x fistulosum

Plante vivace, rustique qui ne fleurit pas. Elle produit en terre des bulbes ressemblant à de petites échalotes surmontées de longues tiges vertes. Les récoltes s'effectuent toute l'année. Les feuilles et les bulbes s'utilisent, crus ou cuits, en cuisine pour aromatiser des plats comme des quiches, des salades ou des viandes.

OIGNONS Rocambole

Allium cepa x proliferum

Plante vivace, rustique qui ne fleurit pas mais qui produit des bulbilles au bout de ses tiges. C'est aussi une belle plante au jardin. Bulbe, bulbilles et tiges sont comestibles. Les récoltes s'effectuent toute l'année pour les tiges, en fin d'été pour le reste. L'ensemble de la plante se cuisine cru ou cuit pour agrémenter des plats comme des quiches, des salades ou des viandes.



LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUIT

OXALIS Pourpre (photo)

Oxalis triangularis

Plante vivace d'intérieur ou d'extérieur, rustique jusqu'à -10 °C. Ses grandes feuilles, pourpre violacé, en forme de triangle sont très productives. Les fleurs en grappes dressées sont de couleur mauve. Les feuilles de tailles moyennes se consomment crues ou cuites, elles ont une délicieuse saveur acidulée. Les fleurs aussi mais elles ne se conservent que très peu de temps.

MASHUA Capucine tubéreuse

Trapeolum tuberosum

Plante vivace grimpante originaire du Pérou. Son feuillage arrondi à la manière d'un nénuphar est vert foncé et violacé en dessous. A la fin de l'été les fleurs ont des pétales orangés qui sortent d'un calice rouge. Les jeunes feuilles et les fleurs se consomment crues en salade mais ce sont surtout les tubercules qui sont cuisinés comme des carottes. Cru la saveur est piquante, cuit la saveur est douce et aromatique. Toutes les préparations s'adaptent à ce légume ancien.

FRAISE Blanche des bois

Fragaria vesca semperflorens

Plante européenne, vivace et rustique. Ses fleurs blanches, au cœur jaune produisent des fraises blanches. Elles sont allongées et de petites tailles. Légèrement sucrées avec un goût agréable, elles sont toutefois différentes des fraises classiques. Elles s'utilisent en pâtisserie, confitures et salades de fruits.

FRAISE DES BOIS De Rügen

Fragaria vesca

Variété allemande originaire de l'île de Rügen dans la mer Baltique, vivace et rustique. Elle est remontante et ne produit pas de stolons. Ses fleurs blanches, au cœur jaune, produisent des petites fraises rouges et allongées de petites tailles. Légèrement sucrées avec le goût typique et puissant des fraises des bois. Elles s'utilisent en pâtisserie, confitures et salades de fruits.

POIREAUX DES VIGNES

Allium polyantum

Plante vivace et rustique. Elle produit en terre des caïeux ressemblant à ceux de l'ail. Ils surmontés de fûts à la base blanche et au sommet vert. Pendant l'été, ils disparaissent et laissent place à de magnifiques fleurs rose-violette. Les récoltes s'effectuent au long de l'année. Toutes les parties de la plante s'utilisent pour aromatiser des plats.

ARBRE-CHOU Taunton Dean

Brassica oleracea var. acephala

Variété vivace et rustique d'origine anglaise. Ce chou, qui ne fleurit pas, produit toute l'année des feuilles vertes nuancées de violet. Le tronc s'épaissit au fil du temps et la plante ressemble à un petit arbre pouvant atteindre deux mètres de haut. A tuteur pour éviter la verse. Les petites feuilles se dégustent crues en salade et les grandes cuites comme des épinards ou en chips.

CHOU-VIVACE De Daubenton

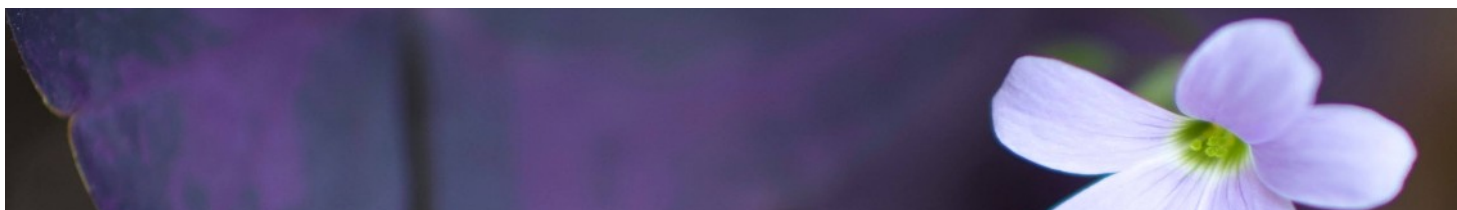
Brassica oleracea var. acephala

Variété vivace et rustique d'origine anglaise. Ce chou, qui ne fleurit pas, produit toute l'année des feuilles vertes nuancées de clair. Plusieurs ramifications partent de la base et ce chou prend l'aspect d'un buisson. Productif et délicieux, les petites feuilles se dégustent crues en mesclun et les grandes poêlées au beurre ou dans un bouillon.

OSEILLE VIERGE

Rumex arifolius

Plante vivace, rustique qui ne fleurit pas mais qui produit des bulbilles au bout de ses tiges. C'est aussi une belle plante au jardin. Bulbe, bulbilles et tiges sont comestibles. Les récoltes s'effectuent toute l'année pour les tiges, en fin d'été pour le reste. L'ensemble de la plante se cuisine cru ou cuit pour agrémenter des plats comme des quiches, des salades ou des viandes.



LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUIT

RAIFORT CHAMPÊTRE (photo)

Armoracia rusticana

Plante vivace très rustique originaire de Sibérie. Son feuillage vert et denté est allongé à la manière d'une oseille. D'aspect touffu le raifort peut atteindre les 90 cm de haut pour 50 cm de large. Ses fleurs estivales sont banches. Les feuilles se consomment crues ou cuites et ressemble au chou. Mais c'est surtout la racine que l'on utilise râpée pour donner une pointe de piquant aux plats.

HOUTTUNYA Coriandre des bois

Houttunya cordata

Plante herbacée vivace à feuilles caducs. C'est un couvre-sol productif et rustique. Ses feuilles vertes sont en forme de cœur, à la fin du printemps la plante se couvre de petites fleurs d'un blanc pur. En cuisine les jeunes pousses de printemps se cuisent à la vapeur. Les jeunes feuilles séchées en poudre relèvent les plats avec leur note de coriandre, d'agrumes et de poivre.

AIL ÉLÉPHANT Ail à grosse tête

Allium ampeloprasum

Plante très rustique et facile de culture proche du poireau et de l'ail. Elle se reproduit par ses caïeux. Ses tiges peuvent se couper et se consommer comme des poireaux, et ses caïeux de très grosse taille s'utilisent comme de l'ail. Bien que plus imposante que ses cousines, cette plante a une saveur plus douce.

MÂCHE PHU Mâche vivace

Valeriana phu

Plante vivace, semi-persistante originaire d'Europe centrale. Ses feuilles vertes en forme spatule, sont charnues et productives. La saveur est plus prononcée qu'une mâche classique. En mesclun, avec des lardons, avec du fromage, elle s'accommode à toutes les salades.

LIVÊCHE Officinale

Levisticum officinalis

Plante vivace aromatique et robuste. Ses fleurs en ombelles sont de couleur jaune et son feuillage pointu et découpé dégage un parfum très puissant. Feuilles, fleurs, tiges et graines sont comestibles et s'utilisent. Préparation chaude en bouillon, infusion ou jeunes tiges poêlées au beurre, préparation crue en salade ou émincée sur un plat.

CIBOULE Ishikura

Allium fistulosum

Aromatique vivace et très rustique originaire du Japon. Mellifère, elle attire notamment les bourdons. Cette variété offre de longs et larges fûts pointus et ses inflorescences en forme de boules sont blanches. Consommée ciselée, crue ou cuite, la saveur douce et sucrée de cette ciboule, rappelle le goût de l'échalote.

PEPINO poire-Melon

Solanum muricatum

Plante vivace originaire d'Amérique du sud peu rustique. Ses fleurs en violette et son feuillage de type pomme de terre en font une magnifique plante. Ses fruits jaune-clair striés de violet puis jaune-crème à maturité sont doux et sucrés. Ils ont des notes de poires et de melon. À consommer bien mûr cru ou cuit à la poêle comme des légumes ou même en dessert dans des tartes et sorbets.

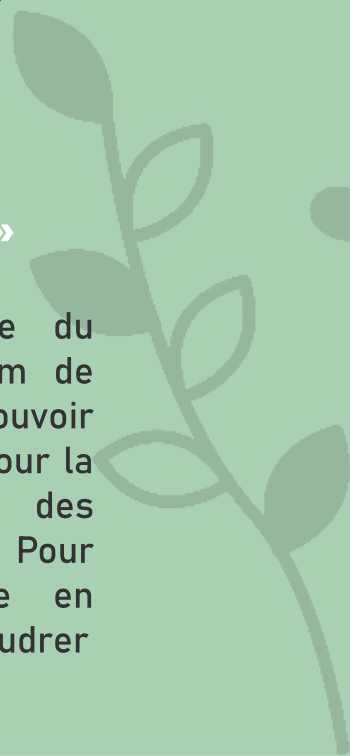


LES AROMATIQUES ET MEDICINALES **VIVACES**



NOUVEAUTÉ 2026 STÉVIA « Feuille de miel »

D'aspect buissonnant cette plante du Paraguay peut atteindre les 70 cm de hauteur. Elle est utilisée pour son pouvoir sucrant et ses aspects bénéfiques pour la santé. En boisson, faire infuser des feuilles fraîches ou séchées. Pour aromatiser des aliments réduire en poudre des feuilles séchées et saupoudrer



LES AROMATIQUES ET MÉDICINALES VIVACES

AGASTACHE Fenouil (photo)

Agastache foeniculum

Plante vivace aromatique et très mellifère originaire du nord de l'Amérique. Ses fleurs de couleur rose-mauve et ses feuilles vert-clair dégagent un formidable parfum de fenouil. Feuilles et fleurs sont comestibles et s'utilisent en infusion fraîche ou chaude, en salade de fruit ou marinade à poisson. Elle aussi utilisé pour ses vertus digestives.

AGASTACHE Citronnée

Agastache mexicana

Plante vivace aromatique et très mellifère originaire du Mexique. Ses fleurs de couleur bleu-mauve et ses feuilles bien vertes dégagent un formidable parfum citronné légèrement anisé et camphré. Feuilles et fleurs sont comestibles et s'utilisent en infusion, en salade de fruit et remède traditionnel.

AGASTACHE MENTHE A fleurs blanches

Agastache rugosa

Plante vivace aromatique et très mellifère originaire d'Asie. Ses inflorescences en épis sont de couleur blanche en et ses feuilles sont vertes. La plante dégage un formidable parfum de menthe avec quelques notes de réglisse. Feuilles et fleurs sont comestibles et s'utilisent en infusion et salade. Également utilisée en médecine traditionnelle chinoise.

VERVEINE CITRON

Aloysia citrodora

Plante vivace, caduque et arbustive. ses discrètes fleurs d'un blanc-mauve s'ouvrent à la fin de l'été. Ses feuilles de couleur vert-pomme sont lancéolées et très odorantes. Ce sont les feuilles, fraîches ou séchées, qui donnent une saveur citronnée incomparable. A utiliser en infusions chaudes ou fraîche, pour aromatiser une huile ou préparer et des desserts.

ORIGAN DORE

Origanum vulgare aureum

Variété vivace aromatique originaire du bassin méditerranéen. Ses petites feuilles oblongues, sont vertes et jaunes, et forment un tapis couvre-sol. Sa floraison discrète offre de petites fleurs roses. Fleurs et feuilles peuvent être consommées fraîches ou séchées pour aromatiser des plats. L'origan est très utilisé dans la cuisine sicilienne et hellénique.

ORIGAN COMMUN

Origanum vulgare

Plante sauvage, vivace aromatique originaire du bassin méditerranéen. Ses petites feuilles oblongues sont vertes et forment un petit buisson. Sa floraison discrète offre de petites fleurs roses. Fleurs et feuilles peuvent être consommées fraîches ou séchées pour aromatiser des plats. L'origan est très utilisé dans la cuisine sicilienne et hellénique.

THYM LONGUES TIGES

Thymus longicaulis

Plante vivace, persistante, couvre-sol et mellifère . Arrivant au début du printemps, ses petites fleurs roses et abondantes sont réunies en pompon au dessus d'un feuillage bien vert. Feuilles et fleurs s'utilisent fraîches ou séchés. Elles aromatiseront les plats en sauce, les viandes grillées et les bouillons. Pour l'hiver, les infusions de feuilles séchées seront bénéfiques.

THYM COMMUN

Thymus vulgaris

Plante vivace, persistante, arbustive et mellifère . Ses petites fleurs d'un rose-blanc sont abondantes le long de l'extrémité des tiges, au dessous, des petites feuilles bien vertes complètent les branches. Feuilles et fleurs s'utilisent fraîches ou séchées pour les plats en sauce, les viandes grillées et les bouillons. Élément indispensable des infusions hivernales.



LES AROMATIQUES ET MÉDICINALES VIVACES

MENTHE DES JARDINS (photo)

Mentha spicata

Plante vivace, rustique et mellifère. C'est une variété très proche de la menthe verte, bien adaptée à nos jardins. Ses feuilles abondantes à la belle saison sont très aromatiques et offrent de beaux épis floraux dans les tons blanc-rose. C'est la menthe pour tous les usages. Les feuilles et les fleurs fraîches sont idéales pour les cocktails et salades de fruits. Séchées, elles seront plus adaptées pour les boissons chaudes et la pâtisserie.

MENTHE BERGAMOTE

Mentha piperata var *citrata* « bergamote »

Plante vivace et rustique. Ses feuilles vertes, arrondies et gaufrées offrent de larges épis floraux de couleur violet-clair. La plante dégage une forte et belle odeur d'agrumes. Feuilles et fleurs se consomment séchées ou fraîches et donnent un agréable goût puissant de bergamote aux infusions chaudes ou glacées et aux pâtisseries comme le cake aux agrumes.

MENTHE POIVRÉE

Mentha piperata var « Mitcham »

Plante vivace et rustique. Cette variété aurait été sélectionnée vers 1750 en Angleterre. Ses feuilles abondantes à la belle saison sont très aromatiques et offrent de beaux épis floraux dans les tons violet. Sa puissance de goût poivré et menthol en font un allié tant sur le plan culinaire que médicinal. Feuilles et fleurs se consomment pour les tisanes digestives, les desserts et les salades.

MENTHE CHOCOLAT

Mentha piperata var « chocolate »

Plante vivace et rustique. Cette variété est utilisée en Angleterre pour confectionner des confiseries à la menthe et au chocolat. Ses feuilles à la repousse rapide sont très aromatiques et offrent de beaux épis floraux dans les tons violet. Son goût légèrement poivré et mentholé est très apprécié. Feuilles et fleurs se consomment pour les tisanes digestives, les desserts et les salades de fruits.

MENTHE POMME

Mentha suaveolens var « appelruit »

Plante vivace, rustique et mellifère. Cette variété rappelle par sa fraîcheur et son odeur subtile la pomme sauvage. Particulièrement productive, ses énormes feuilles duveteuses et bombées offrent de beaux épis floraux blancs. Son parfum mentholé est apprécié tant en cuisine qu'en boissons infusées. Toutes les parties de la plante se consomment fraîches ou séchées.

MENTHE DES MONTAGNES D'AMÉRIQUE

Pycnanthemum verticillatum pilosum

Plante vivace, rustique originaire d'Amérique du Nord. Ce n'est pas une vraie menthe bien que de la même famille, elle est plus proche de la Monarde. Ses longues tiges produisent des feuilles fines en pointes et offrent des fleurs blanches. Son parfum très mentholé et très frais est apprécié pour des boissons infusées froides ou chaudes. Feuilles et fleurs se consomment fraîches ou séchées.

MÉLISSE OFFICINALE

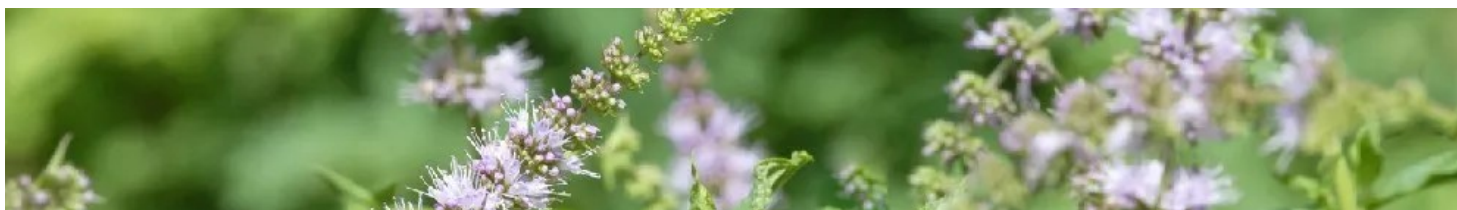
Melissa officinalis

Plante vivace, herbacée très mellifère. Ses petites fleurs blanches fleurissent à la belle saison et ses feuilles d'un vert-clair sont crénelées avec une odeur très prononcée de citronnelle. Les feuilles et les fleurs, fraîches ou séchées, s'utilisent en surtout en tisane pour ses propriétés relaxantes et digestives. En cuisine pour aromatiser des plats ou des salades de fruits.

MÉLISSE ALTISSIMA

Melissa officinalis var « Altissima »

Plante vivace, persistante, arbustive et mellifère. Ses petites fleurs d'un rose-blanc sont abondantes le long de l'extrémité des tiges, au dessous, des petites feuilles bien vertes complètent les branches. Feuilles et fleurs s'utilisent fraîches ou séchées pour les plats en sauce, les viandes grillées et les bouillons. Élément indispensable des infusions hivernales.



LES AROMATIQUES ET MÉDICINALES VIVACES

SAUGE VERTE Buissonnante

Salvia officinalis

Plante vivace arbustive aromatique et mellifère. Ses fleurs sont de couleur mauve et son feuillage vert clair est duveteux. Ce sont ses feuilles très parfumées et typées que l'on utilise en cuisine, en infusions ou vin de sauge. La Sauge possède aussi de nombreuses vertus médicinales.

Les variétés « panaché » et « pourpre » sont aussi au catalogues.

SARRIETTE DES MONTAGNES

Satureja montana

Plante vivace, persistante, arbustive et mellifère. Ses petites fleurs d'un rose-blanc s'ouvrent au milieu de l'été. Ses petites feuilles bien vertes sont lancéolées et courbées. Feuilles et fleurs s'utilisent fraîches ou séchées et aromatisent à merveille les viandes blanches et les haricots et petits pois. Reconnue pour ses nombreuses vertus, la sarriette s'utilise en infusion.

ROMARIN

Rosmarinus officinalis

Plante vivace, persistante, arbustive et mellifère. Ses petites fleurs d'un bleu-violet s'ouvrent à la fin de l'hiver. Ses petites feuilles, vertes sur le dessus et pâles en dessous, sont semblables aux sapins. Feuilles et fleurs s'utilisent fraîches ou séchées et aromatisent les viandes et la cuisine provençale. Reconnu pour ses nombreuses vertus, le Romarin s'utilise en infusion.

RAU RAM Coriandre vietnamienne (photo)

Polygonum odoratum

Variété vivace non rustique d'origine asiatique. Elle produit des feuilles vertes lancéolées avec une tache centrale noire et des hampes florales de très petites fleurs roses. Les feuilles aux parfums de coriandre et d'agrumes s'utilisent en cuisine pour rehausser les plats. Ciselées crues sur une viande ou une salade ou infusées pour un bouillon asiatique.

LAVANDE OFFICINALE

Lavendula angustifolia

Plante arbustive, vivace et rustique. Ses petites feuilles d'un bleu-pâle argenté sont odorantes. Au début de l'été se dressent des épis de petites fleurs bleu-violet très aromatiques qui attirent les abeilles. En cuisine, la lavande aromatiser des desserts, des confitures ou des sirops. Quelques branches dans la maison ou dans un placard parfumeront agréablement et éloigneront les mites.

JIAOGULAN Herbe de l'immortalité

Gynostemma pentaphyllum

Plante vivace grimpante et rustique originaire de Chine. Ses feuilles semi-persistantes, vertes, finement dentées et nervurées comptent 5 folioles. Les minuscules fleurs blanches arrivent à la fin de l'été, et laissent place à de petites baies non comestibles. Ce sont les feuilles qui se consomment crues en salade ou séchées en infusion. Le goût est sucré et rappelle le réglisse et la stévia. La plante est très utilisée en médecine traditionnelle chinoise.

GROS THYM CRÉOLE

Plectantrus amboinicus

Plante vivace, semi-succulente au port buissonnant. Culture en pot préférable, pour la rentrer, dans local hors gel, de mi-octobre à mai. Ses grandes feuilles vertes, épaisses et veloutées ont une très forte odeur de thym. Les fleurs en grappes dressées sont de couleur blanchâtre ou rosée. Les feuilles parfument les plats de viande, de poisson et de légumes et s'utilisent dans de nombreuses pharmacopées.

GÉRANIUM ROSAT

Pelargonium graveolens

Plante vivace, buissonnante mais non rustique. Culture en pot recommandée, pour la rentrer, dans un local hors gel, de mi-octobre à mai. Ses feuilles vertes sont très odorantes, et ses petites fleurs roses sont plus subtiles. En cuisine, les feuilles sont à utiliser, fraîches ou séchées, dans des boissons ou crèmes glacées et les fleurs pour décorer vos salades ou desserts.

