Le porte Graines

SEMENCES ET PLANTS COMESTIBLES
MARAÎCHER-SEMENCIER SUR SOL VIVANT







Catalogue Semences

Saison 2027

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'a la vente. Après c'est au tour des amoureux de la nature de prendre le relais.

Elles 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 GRAINES
LÉGUMES-FEUILLES



NOUVEAUTÉ 2027

BATAVIA « Rouge Grenobloise »

Variété ancienne et annuelle cultivée au printemps et en été. Elle est résistante au froid et à la sécheresse. Son feuillage pommé imposant est de couleur vert foncé tirant sur le rouge. Elle est fine, croquante et goûtée . Elle se consomme crue à la vinaigrette ou sautée à la poêle, avec ail et sauce soja par exemple.

LES GRAINES DE LÉGUMES-FEUILLES



ÉPINARD Verdil — *Spinacia oleracea*

Variété allemande et annuelle cultivée comme légume ou engrais vert. Ses feuilles vertes triangulaires, à la pointe arrondie, sont croquantes et peu astringentes. Son développement est rapide. Comme tous les épinards, il se consomme cru en jeunes pousses ou à maturité cuit en plat.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de février à avril et d'août à novembre// Récolte d'avril à juillet et d'octobre à décembre



COTE DE BLETTE Bérac — *Beta vulgaris cicla*

Variété ancienne et bisannuelle. Elle est précoce, vigoureuse et résistance au froid. Son feuillage imposant est vert sur des cardes plates, larges et bien blanches. Elle se consomme cuite en gratin ou sauté au wok.

Emplacement mi-ombre à ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de mars à août // Récolte de septembre à janvier



OSEILLE Patience des moines — *Rumex patienta*

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 ou en plats (quiche, omelette, etc).

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de mars à juin // Récolte de mai à octobre



BROCOLI Vert calabrais — *Brassica oleracea italica botrytis*

Variété italienne, ancienne et annuelle. Elle est précoce. Ses larges feuilles vertes laissent apparaître une tête de taille moyenne vert-émeraude puis une multitude de petits jets à récolter au fur et à mesure. Elles se cuisent à l'eau quelques minutes.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à juillet // Récolte de mai à décembre



Oseille sanguine du bois de St Jean — *Rumex sanguineus*

Plante vivace rustique issue d'une souche sauvage des bois de Saint-Jean à Riantec. Ses feuilles en pointe, sont vert-clair aux veinures de couleur rouge-pourpre. Acide comme la plupart des oseilles, sa saveur est très prononcée. Les feuilles se consomment cuites au beurre ou mijotées à la sauce tomate. Les petites feuilles s'utilisent crues dans des salades.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de mars à juin ou d'août à septembre // Récolte de mars à novembre



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.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis d'avril à mai ou d'août à octobre // Récolte de mai à octobre

LES GRAINES DE LÉGUMES-FEUILLES



ROQUETTE Sauvage — Diplotaxis tenuifolia

Plante vivace originaire d'Europe très mellifère. 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.

Emplacement mi-ombre à ensoleillé , terre normale et besoin en eau important

Semis de mars à septembre // Récolte d'avril à novembre



ARROCHE Blonde — Atriplex hortensis

Variété ancienne et annuelle. Ses feuilles triangulaires, de couleur vert pâle presque jaune, sont très tendres. Elle atteint parfois les 2 m de haut. Comme les épinards, ce sont les feuilles qui se consomment crues en jeunes pousses ou à maturité cuites en plat.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de avril à juin // Récolte de mai à septembre



POIREAU De Liège — Allium porrum

Variété ancienne d'origine belge, bisannuelle et rustique. Son port classique offre un feuillage d'un vert-bleu profond et un fût blanc et rond de belle taille. En cuisine les plus gros poireaux se consomment en fondue de poireaux ou potage. Les petits en « poireaux-vinaigrette » ou tarte au lard.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de octobre à janvier



LES GRAINES DE LÉGUMES-FEUILLES



CELERI BRANCHE Géant à couper — Apium graveolens

Variété ancienne française et bisannuelle . Son feuillage vert et abondant offre de longues côtes érigées plus ou moins grosses, elles sont pleines, croquantes et très parfumées. En cuisine les feuilles et les côtes s'utilisent pour aromatiser des plats cuisinés comme la sauce bolognaise ou des soupes mais aussi crues en salade ou marinées.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de août à décembre



CELERI BRANCHE Petit à couper — Apium graveolens

Variété ancienne française et bisannuelle . Son feuillage vert et abondant offre de petites côtes érigées à la manière d'un persil, elles sont creuses, tendres et très parfumées. En cuisine les feuilles et les côtes s'utilisent pour aromatiser des plats cuisinés comme la sauce bolognaise ou des soupes mais aussi crues en salade ou marinées.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de août à décembre



LAITUE A COUPER Feuille de chêne rouge — Lactuca sativa

Variété annuelle cultivée en toutes saisons. Elle est productive et rustique. Ses feuilles en forme de feuilles de chêne sont de couleur pourpre intense. Tendre aux extrémités et croquante à cœur, elle se consomme crue à la vinaigrette ou mélange de jeunes pousses avec d'autres salades. Elle peut aussi poêlée au beurre comme des feuilles d'épinards.

Emplacement mi-ombre à ensoleillé, terre normale et besoin en eau important

Semis de février à octobre // Récolte de janvier à décembre



LAITUE Sucrine — Lactuca sativa

Variété ancienne et annuelle cultivée au printemps et en été . Elle est résistance à la sécheresse. Son feuillage en forme de petite pomme, est de couleur verte tirant sur le vert-clair au cœur de la pomme. Elle est croquante et juteuse . Elle se consomme crue à la vinaigrette ou braisée au beurre.

Emplacement mi-ombre à ensoleillé, terre normale et besoin en eau important

Semis de février à juillet // Récolte de mai à septembre



LAITUE Romaine rouge d'hiver — Lactuca sativa

Variété très ancienne cultivée pour des récoltes automne et hiver. Elle est résistante au froid et aux maladies. Son feuillage en forme de chicon aux feuilles en spatules est de couleur pourpre avec des côtes tirant sur le vert. Elle est croquante avec du goût. Elle se consomme crue à la vinaigrette. Chaud le cœur est grillé au four puis arrosé de citron, huile d'olive et ail.

Emplacement mi-ombre à ensoleillé, terre normale et besoin en eau important

Semis de février à juillet // Récolte de mai à septembre



CHICORÉE SAUVAGE Pain de sucre — Cichorium intybus

Variété ancienne et biannuelle. Elle est vigoureuse et résistante au froid. Ses feuilles produisent une pomme, en forme de « pain de sucre », verte sur les bords, blonde au milieu et blanche à cœur. Les feuilles crues sont croquantes et se dégustent comme salade. A essayer aussi les feuilles hachées grossièrement et cuites en gratin.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de juin à août // Récolte de octobre à février

LES GRAINES LÉGUMES-RACINES



NOUVEAUTÉ 2027

OIGNON « de la Saint Joseph »

Variété bretonne de type « d'Erdeven ». C'est une variété de conservation. Ses tiges sont vertes et son bulbe est rosé sous une peau cuivrée, il est sphérique et aplati sur les pôles. Son goût est doux et sucré, sa texture fondante. Ils peuvent être ciselés dans une salade, revenus avec des légumes ou émincés pour un confit.

LES GRAINES DE LÉGUMES-RACINES



BETTERAVE Noire plate d'Egypte — Beta vulagaris

Variété égyptienne très ancienne et bisannuelle. Elle est précoce et adaptée pour des récoltes d'été. Son feuillage vert-violacé, aux côtes rouges, cache des racines rondes et aplaties. La chair est de couleur rouge tirant sur le violet, fine et sucrée. Les racines se consomment crues, râpées finement ou cuites à l'eau pour réaliser des salades.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de février à juin // Récolte de juin à novembre



PANAIS De Guernesey — Pastinaca sativa

Variété anglaise ancienne bisannuelle. Ses longues feuilles vertes crantées cachent des racines, coniques et charnues, de couleur blanc-crème. Les fanes se dégustent en veloutés ou en tartes. Les racines parfumées et sucrées se consomment crues , râpées finement, ou cuites dans un plat ou en soupe.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen mais régulier

Semis de mars à juin ou septembre // Récolte de mars à décembre



NAVET Milan collet rose — Brassica rapa rapa

Variété italienne ancienne, bisannuelle à tendance annuelle. Ses longues feuilles érigées vertes sont prolongées par des racines sphériques aplaties aux extrémités, de couleur blanche au collet rose-violet. Les fanes se dégustent en veloutés. Les racines douces et sucrées se consomment cuites dans un plat ou en soupe.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen mais régulier

Semis de mars à juin // Récolte de mai à octobre



OIGNON Cébette, oignon vert — Allium cepa

Variété française ancienne et bisannuelle. Ses longues tiges creuses et érigées ont un dégradé allant du vert clair au vert foncé. Son bulbe blanc, est allongé et peu renflé. C'est un oignon précoce qui se mange frais après récolte. Les jeunes tiges et les bulbes se dégustent ciselées dans des salades ou sur une viande grillée.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau faible

Semis de janvier à avril et d'août à septembre// Récolte de mars à juillet



ECHALION Cuisse de poulet — Allium cepa

Variété française type « du Poitou ». C'est une variété de conservation. Ses longues tiges creuses et érigées sont vertes et son bulbe est rosé sous une peau cuivrée, il est allongé et renflé. Ce sont surtout les bulbes qui se dégustent crus ou cuits. Ils peuvent être ciselés dans une salade, revenus avec une viande grillée ou braisés en accompagnement.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau faible

Semis de janvier à mars // Récolte d'août à septembre



CAROTTE Colmar à coeur rouge — Daucus carota

Variété française ancienne de conservation. Elle est bisannuelle. Elle est vigoureuse et adaptée à tous types de terrains. Son feuillage ciselé est prolongé par une carotte orange de grosse taille, pouvant atteindre 30 cm. Les fanes se dégustent en veloutés. Les carottes, sucrées et goûtées, se consomment crues râpées et cuites dans un plat ou en soupe.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de mars à juillet // Récolte de juillet à décembre

LES GRAINES DE LÉGUMES-RACINES



CHOU RAVE Superschmelz géant blanc — Brassica oleracea caulorapa campestris

Variété allemande ancienne et bisannuelle. Ses énormes feuilles vertes cachent une rave en forme de pomme de belle taille, de couleur blanche à vert-clair. Sa chair est tendre et appréciée en cuisine de multiples manières. Crue râpée en salade, rémoulade, cuite poêlée en cube ou en gratin. Variété peu soumise au cœur creux et de bonne conservation.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de janvier à juillet // Récolte de juillet à décembre



RADIS Rose de Pâques — Rhapanus sativus

Variété annuelle et ancienne. Ses longues feuilles vertes sont prolongées par de longues racines de 15 cm, de couleur rose à la chair bien blanche et croquante . Peut être récoltée avant maturité pour avoir des radis de petite taille. Les fanes se dégustent comme des épinards. Les racines se consomment crues ou coupées en rondelles et sautées à la poêle .

Emplacement ensoleillé , terre normale et besoin en eau moyen mais régulier

Semis de mars à août // Récolte de mai à octobre



RADIS Bleu d'automne et d'hiver — Rhapanus sativus

Variété bisannuelle cultivée en annuelle. Ses longues feuilles vertes sont prolongées par des racines de 20 cm, de couleur violet-bleu à la chair blanche, ferme et croquante. Les fanes de petites tailles se dégustent comme des épinards. Les racines se consomment crues marinées, en rémoulade ou en rondelles sautées à la poêle .

Emplacement ensoleillé , terre normale et besoin en eau moyen mais régulier

Semis de fin juin à septembre // Récolte de septembre à janvier



OIGNON De la Saint-Jospeh — Allium cepa

Variété bretonne de type « d'Erdeven ». C'est une variété de conservation. Ses tiges sont vertes et son bulbe est rosé sous une peau cuivrée, il est sphérique et aplati sur les pôles. Son goût est doux et sucré, sa texture fondante. Ils peuvent être ciselés dans une salade, revenus avec des légumes ou émincés pour un confit.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau faible

Semis de janvier à avril // Récolte de juillet à septembre



LES GRAINES
LÉGUMES-FRUITS



NOUVEAUTÉ 2027

CONCOMBRE « le Grignoteur »

Variété ancienne de type libanais, annuelle de mi-saison. Souvent appelé Muncher, il est très facile de culture. Son feuillage vert dévoile des petites fleurs jaunes en cloches puis une abondance de petits fruits d'environ 15 cm. Ils sont cylindriques, bien verts et sans épine. Jamais amère, la chair est douce et ferme.

LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUITS



PASTÈQUE Cream of Saskatchewan — Citrulus latanus

Variété annuelle originaire du Canada, Elle est précoce et adaptée aux climats frais. Elle produit des fruits de 2 à 5 kg. Ils sont ronds, lisses et de couleur vert-clair et zébré vert-foncé. Leur chair blanc-crème est juteuse, très douce et sucrée. En cuisine les fruits se préparent crus en tranche ou en cube dans les salades de fruits.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de mars à juin // Récolte de juillet à octobre



PASTÈQUE Sugar baby — Citrulus latanus

Variété annuelle originaire des états unis, Elle est précoce et adaptée aux climats frais. Elle produit de fines fleurs en étoiles qui donneront des fruits de 3 à 4 kg. Ils sont ronds, lisses et de couleur vert intense zébré de vert-foncé. la chair est rouge, sucrée et très savoureuse. En cuisine les fruits se préparent crus en tranche ou en cube dans les salades de fruits.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de mars à juin // Récolte de juillet à octobre



COURGETTE Gold Rush — Cucurbita pepo

Variété récente, annuelle et précoce. Elle produit de grandes feuilles vertes nervurées de gris pâle, des fleurs jaunes en cloches et des fruits de 150 à 250 grammes. Ils sont longs, lisses et de couleur jaune. Leur chair blanche est fine et d'une très bonne qualité gustative. Les fruits se cuisinent à la poêle, ratatouille ou crus en carpaccio et les fleurs en beignets.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de mars à juillet// Récolte de mai à octobre



COURGETTE Grisette de Provence — Cucurbita pepo

Variété ancienne, annuelle, précoce et très productive. Buissonnante, elle forme de grandes feuilles vertes nervurées de gris pâle, des fleurs jaunes en cloches et des fruits vert-clair marbré de vert foncé. Leur chair bien blanche est fine et d'une excellente qualité gustative. Les fruits se cuisinent à la poêle, ratatouille ou crus en carpaccio et les fleurs en beignets.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de mars à juillet// Récolte de mai à octobre



COURGETTE Verte des Maraîchers — Cucurbita pepo

Variété ancienne, annuelle, précoce et très productive. Buissonnante, elle forme de grandes feuilles vertes nervurées de gris pâle, des fleurs jaunes en cloches et des fruits bien verts. Sa chair est blanche, tendre et typique. Les fruits se préparent à la poêle, en ratatouille et les fleurs en beignets. A essayer, en tranches marinées et grillées au barbecue.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de mars à juillet// Récolte de mai à octobre



COURGE MUSQUÉE Butternut — Cucurbita moshata

Variété anglaise ancienne annuelle et tardive. Les fruits de 2 à 3 kilos sont lisses, en forme de bouteille et de couleur ocre à maturité. Leur chair d'un orange foncé est fine, ferme avec un goût sucré de noisette. Les fruits se cuisinent en soupe, en gratin ou rôtis en tronçon comme une viande .

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau important

Semis d'avril à juin // Récolte d'août à novembre

LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUITS



POTIMARRON Lakota — Cucurbita maxima

Variété ancienne du nord des états unis, annuelle et de mi-saison. Elle produit de grandes feuilles vertes nervurées de gris pâle, des fleurs jaunes en cloches et des fruits de 2 à 3 kilos. Ils sont en forme de toupies et de couleur orange avec des parties vertes. Leur chair orange est fine et croquante avec un goût de noisette légèrement sucrée.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis d'avril à juin // Récolte de août à novembre



COURGE Buttercup — Cucurbita maxima

Variété ancienne du nord des états unis, annuelle et de mi-saison. Elle est coureuse et grimpeuse. Ses fleurs jaunes en cloches produisent des fruits de 1 à 2 kilos. Ils sont en forme de « petit turban », verts à maturité. La chair orange est fine, onctueuse et bien sucrée.Les fruits se cuisinent en purée, en gratin ou soupe. Mais aussi pour faire des confitures et tartes.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis d'avril à juin // Récolte de août à novembre



COURGE MUSQUÉE Tan cheese — Cucurbita moshata

Variété très ancienne des états-unis, annuelle et tardive. Elle produit des fruits de 3 à 6 kilos. Ils sont ronds légèrement côtelés et de couleur orange-ocre à maturité. Leurs chair d'un orange foncé est ferme avec un goût de noisette et de carotte. Les fruits se cuisinent en tranches rôties au four ou en gratin avec du fromage.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau important

Semis d'avril à juin // Récolte d'août à novembre



MELON CANTALOUP Précoce du Roc — Cucumis melo

Variété ancienne italienne, annuelle et précoce. Coureuse, elle produit des feuilles vertes, de fines fleurs jaunes en étoiles et des fruits d'environ 1 kilo. Ils sont ronds, lisses et légèrement côtelés. De couleur verte, ils deviennent jaune clair à maturité. Leur chair orange est sucrée et très parfumée. Les fruits se préparent crus en tranche ou en cube dans les salades.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important au début puis modéré

Semis d'avril à juin // Récolte de juillet à octobre



CUCAMELON concombre à confire — Melothria scabra

Espèce annuelle et mexicaine. Elle produit des feuilles vertes semblable à la vigne, de petites fleurs jaunes et une multitudes de petits fruits. Ils sont ovales, lisses et vert lasuré de blanc. Leur chair ressemble au concombre. Lorsqu'ils font 3 cm, immatures, ils se mangent crus en salade ou confits dans du vinaigre.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen mais régulier

Semis de mars à juin // Récolte de juin à octobre



CONCOMBRE le Grignoteur — Cucumis sativus

Variété ancienne de type libanais, annuelle de mi-saison. Souvent appelé Muncher, il est très facile de culture. Son feuillage vert dévoile des petites fleurs jaunes en cloches puis une abondance de petits fruits d'environ 15 cm. Ils sont cylindriques, bien verts et sans épines. Jamais amère, la chair est douce et ferme.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de mars à juin // Récolte de juin à octobre

LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUITS



TOMATILLO Rendidora — Physalis philadelphica

Variété mexicaine ancienne, annuelle sous nos latitudes. Ses fruits sont de couleur jaune à jaune crème. Sa chair ferme et agréable est légèrement acidulée et sucrée. Le fruit est mûr quand il tombe de la branche. Les fruits se dégustent en poêlée de légumes, découpés dans une salade composée. A essayer avec de l'ail dans la célèbre « Salsa Verde » mexicaine.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



TOMATILLO Cisineros — Physalis philadelphica

Variété mexicaine ancienne, annuelle sous nos latitudes. Ses fleurs jaunes produisent des fruits de couleur vert-pomme enveloppés dans des cages en forme de lanterne. Sa chair ferme et agréable est légèrement acidulée et peu sucrée. Le fruit est mûr quand il tombe de la branche. A déguster cuit dans une poêlée mais surtout dans la célèbre « Salsa Verde ».

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



PHYSALIS Coqueret du Pérou — Physalis peruviana

Variété très ancienne vivace mais souvent annuelle sous nos latitudes. Ses fleurs sont de couleur jaune au cœur noir et produisent une multitude de petits fruits oranges enveloppés dans de jolies cages. Sa chair tendre est sucrée avec une pointe d'acidité. Elle doit être cueillie mûre et consommée fraîche, séchée ou en confiture.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



PHYSALIS Aunt Molly — Physalis pubescens

Variété nord américaine très ancienne annuelle. Ses fleurs de couleur jaune au cœur noir produisent une multitude de petits fruits oranges enveloppés dans de jolies cages. Sa chair ferme est sucrée rappelant le goût de la mandarine . Elle doit être cueillie mûre et consommée fraîche, séchée ou en confiture. Elle se conserve plusieurs semaines.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de février à avril // Récolte de juin à octobre



AUBERGINE AFRICAINE Striped Toga — Solanum aethiopicum

Variété annuelle, très ancienne d'Afrique de l'est. Plante distincte des aubergines classiques. D'une hauteur de 1m20, ses fleurs en étoiles produisent des petits fruits de couleur orange zébré de vert. Sa chair est légèrement amère et sucrée. Elle se consomme cuite ou crue mais c'est poêlée avec de l'huile d'olive et de l'ail ou en ratatouille qu'elle est la meilleure.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de marfs à avril // Récolte de juillet à octobre



AUBERGINE Longue violette hâtive — Solanum melongena

Variété anglaise ancienne annuelle. Vigoureuse et adaptée aux régions fraîches . Ses petites fleurs violettes en étoiles produisent des fruits, de couleur violet-foncé, de grande taille en forme de massue. Sa chair est sans amertume et savoureuse. Elle se consomme cuite en ratatouille, gratin ou tartinade.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre

LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUITS



POIVRON Tequila sunrise — Caspicum aanuum

Variété américaine assez récente annuelle. Ses petites fleurs blanches en étoiles produisent des petits fruits de couleur orange à maturité en forme de carotte pointue. Sa chair est ferme et croquante aux notes citronnées. Elle se consomme crue ou marinée en salade et apéritif.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



POIVRON Doux des Landes — Caspicum aanuum

Variété ancienne française. Elle est annuelle de mi-saison et très productive. Ses petites fleurs blanches produisent des fruits fins, longs et effilés, de couleur rouge à maturité . Sa chair est fine mais ferme et fruitée. Elle se consomme crue en petites lamelles dans les salades ou gratinée au four avec du fromage de brebis.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



POIVRON Petit jaune d'Antibes — Caspicum aanuum

Variété ancienne française originaire de la Côte d'Azur. Elle est annuelle de mi-saison et productive. Ses fruits de taille moyenne sont longs parfois arqués et de couleur jaune-orangé à maturité . Sa chair est fine, ferme, fruitée sans amertume. Très savoureuse, cette variété se consomme crue en apéritif ou salades. Chaude, poêlée avec de l'huile d'olive et du persil.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



POIVRON Prima bell — Caspicum aanuum

Variété ancienne des états unis. Elle est annuelle, productive et de mi-saison. Ses petites fleurs blanches en étoiles produisent de gros fruits charnus et côtelés. La couleur est d'un rouge puissant à maturité . Sa chair est ferme, épaisse et savoureuse. Elle se consomme crue en petits dés dans les salades, gratinée au four ou cuite dans des mélanges de légumes.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



PIMENT Goria — Caspicum aanuum

Variété ancienne française du Pays Basque. Elle est annuelle de mi-saison et très productive. De type Espelette, c'est un piment d'une intensité de 4/10. Les petits fruits, longs et coniques, sont de couleur rouge. Sa chair est fine mais ferme et caractéristique. Elle se consomme cuisinée dans des plats en sauce ou séchée et réduite en poudre pour relever un met.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



TOMATE Rose d'Eauze — Solanum lycopersicum

Variété française du Gers. Elle est annuelle au port indéterminé, vigoureuse et productive. Ses petites fleurs produisent de gros fruits ronds légèrement aplatis et peu côtelés. Les fruits roses sont charnus juteux et sucrés. D'excellente qualité gustative, cette variété se consomme crue avec juste un filet d'huile d'olive. S'adapte très bien à la cuisson.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre

LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUITS



TOMATE petit moineau — *Solanum pimpinellifolium*

Variété précoce issue de l'espèce sauvage « S. pimpinellifolium », annuelle sous nos latitudes, au port indéterminé. Abondante, vigoureuse et résistante aux maladies. Ses petites fleurs jaunes en étoiles produisent des fruits rouges, en grappes, de très petite taille. Sa chair est ferme et très sucrée. Elle se consomme crue en salade ou apéritif.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



TOMATE Orange Queen — *Solanum lycopersicum*

Variété américaine annuelle au port indéterminé et imposant. Ses petites fleurs jaunes en étoiles produisent des fruits de grosse et moyenne taille d'un orange puissant. La chair de l'Orange Queen est ferme, juteuse et savoureuse. Elle se consomme crue avec juste un filet d'huile d'olive ou en salade composée. A essayer rôtie au four « à la provençale »

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



TOMATE Petit Chaperon rouge — *Solanum lycopersicum*

Variété précoce et naine d'origine allemande. Elle est annuelle au port déterminé et résistante aux maladies. Ses petites fleurs produisent des fruits de petite et moyenne taille, rouges et bien ronds. Elle est adaptée à la culture en pleine terre et en pot. Elle possède une chair ferme et parfumée. Elle se consomme crue en salade ou en tranche sur une pizza.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



TOMATE Basse Japonaise — *Solanum lycopersicum*

Variété naine très précoce et rampante , au port déterminé et buissonnant. Culture possible en pot. Productive, vigoureuse et résistante aux maladies. Ses petites fleurs produisent des fruits rouges en grappes de type cerise. Sa peau est lisse, sa chair est juteuse et douce. Elle se consomme crue en salade composée ou apéritif avec des carrés de fromage.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



TOMATE Rouge Sicilienne — *Solanum lycopersicum*

Variété italienne ancienne de mi-saison. Annuelle au port déterminé d'une hauteur de 1 m. Elle produit des fruits rouges aplatis et côtelés de taille moyenne. Elle possède une chair ferme et parfumée. Particulièrement adaptée aux sauces tomates et plats cuisinés, elle est aussi agréable en salade ou grillé au four avec de la mozzarella.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre



TOMATE Yellow Perfection — *Solanum lycopersicum*

Variété anglaise très ancienne, annuelle au port indéterminé. Ses petites fleurs jaunes en étoiles produisent des fruits de petite taille d'un jaune brillant et ses feuilles rappellent celles de la pomme de terre. Sa peau est fine, sa chair est juteuse et gustative. Elle se consomme crue en salade ou en apéritif.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de juillet à octobre

LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUITS



HARICOT Mange-tout nain Delinel — Phaseolus vulgaris

Variété française annuelle de 1979 d'une hauteur d'environ 50 cm. Ses fleurs de couleur rose-blanc produisent des gousses vertes et fines sans fils. Elle est très productive et résistante aux maladies. Ces haricots sont pour la conservation en bocaux tout comme à la consommation immédiate. Ils sont à déguster cuits à la vapeur avec un peu de beurre.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de mai à juillet // Récolte de juillet à octobre



HARICOT Mange-tout grimpant Blauhilde — Phaseolus vulgaris

Variété allemande annuelle pouvant atteindre 3 mètres. Ses fleurs teintées de violet, de rose et de blanc produisent des gousses violettes de grandes tailles. Elle est très productive et résistante aux maladies. La chair charnue a une saveur très appréciée. Ils sont à déguster cuits à la vapeur avec un peu de beurre ou refroidis pour une salade composée.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de mai à juillet // Récolte de juillet à octobre



HARICOT Mange-tout nain Major — Phaseolus vulgaris

Variété française annuelle type « Rocquencourt ». Elle est productive et particulièrement résistante aux maladies cryptogamiques. Ses fleurs produisent des gousses jaunes sans fils et tendres. Ces haricots sont pour la conservation en bocaux ou pour une consommation immédiate. Ils sont à déguster cuits à la vapeur puis sautés avec une persillade.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de mai à juillet // Récolte de juillet à octobre



HARICOT Mange-tout grimpant Cor des Alpes — Phaseolus vulgaris

Variété ancienne cultivée en Savoie. Elle est annuelle et peut atteindre une hauteur de 3 mètres. Ses fleurs teintées de violet, de rose et de blanc produisent des gousses vertes marbrées de violet, longues et fines. Elle est très productive et reste tendre même très mature. Ces haricots « mange-tout » à la chair charnue ont une saveur remarquable.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de mai à juillet // Récolte de juillet à octobre



POIS Rame à écosser Pois Capucine — Pisum sativum

Variété hollandaise très ancienne, annuelle et grimpante.Elle est rustique et productive. Ses fleurs de couleur rose produisent des cosses violettes et légèrement ridées contenant en moyenne 6 pois. Doux, fondants et bien calibrés, les pois s'adaptent à la congélation (préalablement blanchis) tout comme à la consommation immédiate.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de février à mai // Récolte de avril à août



POIS Nain à écosser Merveilles de Kelvedon — Pisum sativum

Variété anglaise ancienne et annuelle d'une hauteur de 60 à 100 cm. Elle est rustique et assez résistante aux premières chaleurs. Elle produit des cosses vertes et lisses contenant en moyenne 7 pois ridés. Sucrés et bien calibrés, les pois conviennent à la congélation. Ils sont à déguster crus dans une salade ou poêlés avec du lard et des oignons.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de février à mai // Récolte de mai à juillet

LES GRAINES DE LÉGUMES-FRUITS



FÈVE Reina Mora — Vicia faba

Variété espagnole annuelle et précoce. Ses fleurs produisent des gousses vertes aux grains verts. Une fois mature, pour la semence, les graines deviennent violettes. La Reina Mora est productive avec une délicieuse saveur. Les fèves se consomment crues ou cuites, sautées aux oignons et au lard, marinées aux herbes ou implement en salade avec une vinaigrette au miel.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de mai à juillet // Récolte de juillet à octobre



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.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de février à avril ou août // Récolte de juillet à octobre



FRAISE Des bois du 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.

Emplacement mi-ombre, terre riche et besoin en eau moyen mais régulier

Semis de février à avril ou août // Récolte de juillet à octobre



LES GRAINES AROMATIQUES



NOUVEAUTÉ 2027

BASILIC « Grand vert »

Variété italienne et annuelle appelée aussi Genovese. Ses fleurs en épis sont de couleur blanche et son feuillage est vert, pointu et bombé. Ce sont surtout ses feuilles, très parfumées, que l'on utilisent en cuisine, mozzarellas, sauces tomates, plats mijotés, pesto... la liste est longue.

LES GRAINES D'AROMATIQUES



LIVÈCHE Officinale — Livesticum 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.

Emplacement mi-ombre à ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis d'avril à mai ou août à septembre // Récolte d'avril à novembre



BASILIC Grand vert — Ocimum basilicum

Variété italienne et annuelle appelée aussi Genovese. Ses fleurs en épis sont de couleur blanche et son feuillage est vert, pointu et bombé. Ce sont surtout ses feuilles, très parfumées, que l'on utilisent en cuisine, mozzarellas, sauces tomates, plats mijotés, pesto... la liste est longue.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau important

Semis de mars à juin // Récolte juin à octobre

FR-BIO-01
Agriculture France



ANETH Officinale — Anethum graveolens

Plante annuelle aromatique et très mellifère originaire du bassin méditerranéen. Ses fleurs en ombelles sont de couleur jaune et son feuillage fin et haché dégage un parfum très frais et anisé. Feuilles, fleurs, tiges et graines sont comestibles et s'utilisent en infusion, en salade ou plat en sauce.

Emplacement ensoleillé, terre riche et souple et besoin en eau moyen mais régulier

Semis de mars à juillet// Récolte de mai à octobre



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.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau faible

Semis de mars à juillet// Récolte de mai à octobre



AGASTACHE Fenouil — 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.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau faible

Semis de mars à juillet// Récolte de mai à octobre



AGASTACHE Menthe à 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.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau faible

Semis de mars à juillet// Récolte de mai à octobre

LES GRAINES D'AROMATIQUES



CELERI BRANCHE Géant à couper — Apium graveolens

Variété ancienne française et bisannuelle . Son feuillage vert et abondant offre de longues côtes érigées plus ou moins grosses, elles sont pleines, croquantes et très parfumées. En cuisine les feuilles et les côtes s'utilisent pour aromatiser des plats cuisinés comme la sauce bolognaise ou des soupes mais aussi crues en salade ou marinées.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de août à décembre



PERILLA Shiso rouge — Perilla frutencsens

Plante annuelle d'origine asiatique. D'une hauteur d'environ 1 mètre, ses feuilles lancéolées et gaufrées sont de couleur pourpre. Les fleurs violettes apparaissent en épis à la fin de l'été. Feuilles, fleurs, tiges et graines sont utilisées Préparation chaude en infusion, feuilles fraîches ciselées sur un plat ou une salade. Plante utilisée dans la pharmacopée chinoise.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de mars à juin // Récolte de mai à octobre



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.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen à faible

Semis de février à juillet// Récolte de avril à novembre



CERFEUIL Commun — Anthriscus cerefolium

Plante annuelle européenne, mellifère et parfumée. D'une hauteur de 20 à 30 cm, ses tiges en bouquet portent un feuillage léger et découpé de couleur vert Ce sont principalement les feuilles aux notes d'anis et de réglisse qui se dégustent fraîches ou cuites dans omelettes. Mais toute la plante se consomme. Plante utilisée sa teneur riche en vitamine C.

Emplacement mi-ombre à ensoleillé, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de février à septembre // Récolte d'avril à novembre



CELERI BRANCHE Petit à couper — Apium graveolens

Variété ancienne française et bisannuelle . Son feuillage vert et abondant offre de petites côtes érigées à la manière d'un persil, elles sont creuses, tendres et très parfumées. En cuisine les feuilles et les côtes s'utilisent pour aromatiser des plats cuisinés comme la sauce bolognaise ou des soupes mais aussi crues en salade ou marinées.

Emplacement ensoleillé, terre riche et besoin en eau important

Semis de février à avril // Récolte de août à décembre



CIBOULETTE Commune — Allium schoenoprasum

Plante vivace et rustique en forme de touffe. Ses feuilles vertes à sections rondes, fines et creuses sont hautes d'une vingtaine de centimètres et ses fleurs roses, en forme de pompon. En cuisine, les feuilles sont à utiliser, fraîches, ciselées avec une salade, un poisson ou une sauce et les fleurs, au goût d'oignon, pour décorer les salades.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau important

Semis de mars à juin// Récolte d'avril à octobre

LES GRAINES

FLEURS



NOUVEAUTÉ 2027

MONNAIE DU PAPE f. violettes

Plante annuelle mellifère. Comestible et ornementale Elle est originaire d'Europe, et de la même famille que le chou. Elle développe des feuilles, en forme de cœur, vertes et dentées. Violettes, les petites fleurs sont abondantes. Toutes les parties de plantes sont comestibles. Surtout les fleurs fraîches et les fruits très jeunes que l'on utilisent en salade.



BOURRACHE Blanche — Borago officinalis

Variété annuelle très mellifère. Elle aussi réputée comme engrais vert car riche notamment en potassium et calcium. Elle développe rapidement une grosse tige, un feuillage vert et poilu et une multitude de petites fleurs blanches en étoiles qui sont parfaites pour décorer les salades. Séchées, tiges, feuilles et fleurs sont aussi utilisées en infusions.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de février à juillet// Floraison d'avril à novembre



SOUCIS Resina — Calendula officinalis

Variété annuelle et mellifère. Elle développe rapidement des feuilles de couleur vert clair, , puis une multitude de fleurs jaunes ou oranges. La floraison est très productive et peut se prolonger jusqu'au début de l'hiver. Les fleurs fraîches sont parfaites pour décorer les plats. Séchées, elles sont utilisées en infusion et remèdes traditionnels.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de mars à juillet // Floraison de mai à novembre



ŒILLET D'INDE Double panaché — Tagete patula

Variété annuelle, originaire d'Amérique du sud, mellifère. Son feuillage ciselé et denté bien vert met en valeur une multitude de fleurs en pompon dans des tons variants du jaune au fauve en passant par le rouge. La fleuraison est longue et abondante. Feuilles et fleurs s'utilisent en salade, les pétales dans des beurres « fleuris » et les potages.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de février à mai // Floraison de mai à novembre



LUPIN Jaune doux — Lupinus luteus

Variété annuelle et mellifère aux multiples usages. Engrais vert, fourrage, la beauté des fleurs ou ses graines comestibles riches en protéine. son feuillage en folioles oblongues et ovales est vert légèrement duveteux. Les nombreuses grandes fleurs en grappe sont jaunes et odorantes. En cuisine les graines séchées s'utilisent saumurées ou en farine.

Emplacement ensoleillé, terre normale (pas calcaire) et besoin en eau moyen

Semis de mars à juillet// Floraison d'avril à novembre



COQUELOURDE Des jardins — Silene coronaria

Variété vivace et mellifère très décorative. Elle développe des feuilles lancéolées et duveteuses de couleur vert argenté, puis une multitude de fleurs d'un fuchsia profond sur les bords et rose-clair au centre. Cette plante est parfaite pour mettre en valeur les jardins et attirer les pollinisateurs. Très rustique et sans entretien elle est toutefois **non comestible.**

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau faible

Semis de mars à mai ou novembre // Floraison d'avril à novembre



DRACOCEPHALE Thé des jardins — Dracocephalum moldavicum

Plante annuelle et très mellifère originaire du centre de l'Asie. Elle développedes inflorescences en épis d'une couleur violette. Toute la plante se consomme, avec ses arômes de verveine citronnée, d'anis et de menthe elle est idéale pour la préparation de boissons fraîches ou chaudes mais aussi pour aromatiser des plats cuisinés.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau faible

Semis de mars à mai // Floraison de juin à octobre

LES GRAINES DE FLEURS



GRAND CHARDON Chardon marie — *Sylibum marianum*

Plante bisannuelle, herbacée et mellifère pouvant atteindre 2 mètres de hauteur. Ses grosses fleurs sont de couleur mauve et son feuillage piquant est vert nervuré de blanc. Elle est utilisée en médecine et cuisine mais compliquée à préparer avec ses épines et son goût amère. Elle se resème spontanément.

Emplacement mi-ombre à ensoleillé, terre normale et besoin en eau faible

Semis de mars à juin ou octobre à novembre // Floraison de juin à octobre



MILLEPERTUIS — *Hypericum perforatum*

Plante bisannuelle aromatique de haute taille. Ses fleurs en ombelles sont de couleur jaune, son feuillage est vert foncé, pointu et découpé. Ce sont ses feuilles, parfumées et décoratives, que l'on utilisent en cuisine pour tous types d'entrées ou de plats. C'est la plante aromatique par excellence.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau faible

Semis d'août à septembre // Floraison de juin à août l'année suivante



TOURNESOL Des jardins — *Heliantus annuus*

Variété annuelle et mellifère. Elle développe une longue tige pouvant atteindre 3 mètres. Ses feuilles pointues et vertes soutiennent de grosses fleurs en soleil variant du jaune-or au rouille. Les pétales s'utilisent en salade, les graines grillées au sel. Les graines à maturité attirent aussi les oiseaux au jardin.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen mais régulier

Semis d'avril à juin // Floraison de juillet à octobre



BALSAMINE Pepermint sticks — *Impatiens balsamina*

Variété annuelle et mellifère déjà présente en Angleterre à l'époque Victorienne. Elle développe un feuillage bien vert et denté sur de longues tiges fragiles pouvant atteindre 80 cm. Ses fleurs de couleur blanche et rouge rappelle le rouleau anglais de sucette à la menthe . En petite quantité, les fleurs sont comestibles et décorent joliment les salades.

Emplacement mi-ombre, terre normale et drainée et besoin en eau important en été

Semis de février à mai // Floraison de juin à octobre



COSMOS Fleurs blanches — *Cosmos bipinnatus*

Variété ancienne, annuelle et mellifère. Elle développe un feuillage vert-clair bien découpé sur de longues tiges ramifiées pouvant atteindre 120 cm. Ses fleurs de couleur blanche ont un aspect soyeux et entourent un cœur jaune. Les pétales des fleurs à la saveur douce agrémentent les salades. Le cosmos est utilisé dans beaucoup de médecines traditionnelles.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau faible

Semis de mars à juin // Floraison de juin à octobre



CARDÈRE CULTIVÉE Cabaret des oiseaux — *Dispacus sativus*

Plante bisannuelle et très mellifère autrefois utilisée pour lainer les tissus. Elle développe la première année un feuillage vert en forme de spatule en rosette, et l'été de la seconde des inflorescences blanches sur des tiges pouvant atteindre 2 mètres. Les inflorescences séchées s'utilisent dans les bouquets. La plante possède aussi des propriétés médicinales .

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau faible

Semis de mars à mai ou août à septembre// Floraison de juillet à octobre l'année suivante

LES GRAINES DE FLEURS



MAUVE de Mauritanie — Malva sylvestri « Mauritania »

Pante vivace très mellifère, originaire du massif de l'Atlas. Ses feuilles lobées à longs pétioles sont de couleur vert-sombre. Les fleurs, grandes et lumineuses, sont de couleur pourpre-violacé. En cuisine, les fleurs s'utilisent dans les salades ou en infusions et les feuilles se dégustent crues dans les salades ou cuites comme des épinards.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de mars à mai // Floraison de juin à octobre



TOURNESOL Soleil de Maximilien — Heliantus maximiliani

Plante vivace et mellifère attirant de nombreux butineurs. Elle est rustique et résistante. Elle développe des longues tiges de 2 à 3 mètres de hauteur. Ses feuilles sont vertes, pointues et allongées. Ses petites fleurs jaunes en forme de soleil sont abondantes. Les pétales et les bourgeons s'utilisent en salade. Les graines à maturité attirent aussi les oiseaux au jardin.

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de mars à juin // Floraison de juillet à octobre



MARGUERITE africaine — Dimorphotheca sinuata

Plante annuelle ornementale, très mellifère car riche en nectar. Cette marguerite est originaire d'Afrique du sud. Elle développe des tiges aux petites feuilles vertes, allongées et dentées puis des fleurs de couleur jaune ou orange. La floraison est longue et généreuse. Bien que non toxique elle est considérée comme **non comestible.**

Emplacement ensoleillé, terre normale et besoin en eau moyen mais régulier

Semis de mars à mai // Floraison de mai à octobre



ROSE TRÉMIÈRE Rose papale — Alcea rosea

Plante biannuelle à vivace. Elle est comestible et très mellifère.Elle développe de longues tiges érigées aux grandes feuilles vertes. Dans des nuances de rose, la floraison est longue et généreuse, surtout la première année. Toutes les parties de plantes sont comestibles crues ou cuites. Pour un usage médicinal, la plant est utilisée pour son côté adoucissant.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de mars à aout // Floraison de juin à octobre



MOUTARDE BLANCHE Fleurs jaunes — Sinapis alba

Plante annuelle mellifère. Elle est comestible, ornementale mais c'est aussi un excellent engrais vert. Elle développe de longues tiges et des feuilles pointues et dentées. Les petites fleurs de couleur jaune sont abondantes. Les fleurs fraîches et les fruits très jeunes en salade. Mais ce sont surtout les graines que l'on utilisent pour réaliser la fameuse moutarde.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre normale et besoin en eau moyen

Semis de mars à novembre // Floraison de février à décembre



MONNAIE DU PAPE Fleurs violettes — Lunaria annua

Plante annuelle mellifère. Comestible et ornementale Elle est originaire d'Europe, et de la même famille que le chou. Elle développe des feuilles, en forme de cœur, vertes et dentées. Violettes, les petites fleurs sont abondantes. Toutes les parties de plantes sont comestibles. Surtout les fleurs fraîches et les fruits très jeunes que l'on utilisent en salade.

Emplacement ensoleillé à mi-ombre, terre riche et besoin en eau moyen

Semis de mars à mai // Floraison de juin à septembre