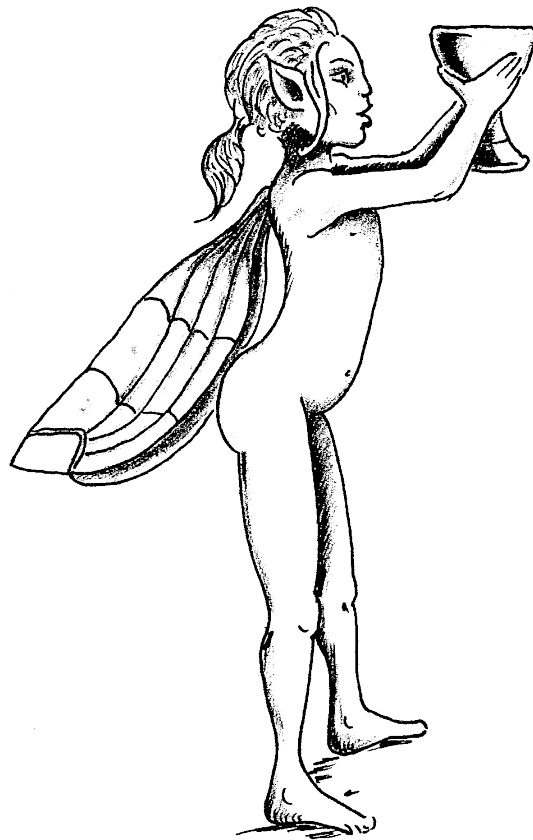


Naturellement Simples

Catalogue horticole



Séverine et Charles Pioffet
Le Cayla

12620 St Laurent de l'évêzou

Tél. : 06 80 89 33 01

Courriel : naturellementsimples@laposte.net

www.naturellementsimples.com

Les plantes ne sont pas disponibles à chaque saison.
Cette liste n'étant pas exhaustive, vous pourrez trouver parfois
sur notre stand des espèces qui ne figurent pas dans ce catalogue.

Bonne lecture!



Les plantes annuelles et bisannuelles :

Amarante queue de renard

Nom latin : *Amaranthus caudatus*

Exposition : ensoleillée

Sol : Pauvre et bien drainé

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Magnifiques panicules retombants de fleurs rouges sur un feuillage vert franc.

Usages : tinctorial et culinaire

Quelques idées :

Bricks à l'amarante : faire blanchir des feuilles d'amarante.

Égoutter en pressant, hacher les feuilles et les mélanger à du roquefort émietté. Disposer cette farce dans des feuilles de brick ou de riz et plier les en triangle.

Faire dorer à la poêle.

Aneth

Nom latin : *Anethum graveolens*

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Sol : riche et bien drainé

Dimension : 30 à 60 cm

Caractéristiques :

Magnifiques ombelles jaunes. C'est le condiment par excellence du concombre. Plante hôte de la chenille du machaon. L'aneth favorise la lactation, c'est un tonique du foie et de l'appareil digestif.

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Quelques idées :

À planter entre les choux, dans les rangs de carottes, de betteraves ou de haricots pour les protéger des indésirables. Renforce le goût des légumes racines.

Arroche rouge

Nom latin : *Atriplex hortensis*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Un des plus anciens légumes européens, à feuilles pourpres, larges et en forme de cœur. Remplace l'épinard en été, culture facile.

Usages : médicinal, culinaire et tinctorial

Quelques idées :

Gratin à l'arroche : faire cuire une poignée de feuilles par personne. Faire une pâte assez claire avec farine, œufs, lait, sel et noix de muscade. Mélanger les feuilles à la pâte et verser dans un plat beurré, parsemer de fromage râpé. Cuire à four chaud.

Bleuet

Nom latin : *Centaurea cyanus*

Exposition : ensoleillée

Sol : léger et bien drainé

Dimension : 60 à 90 cm

Caractéristiques :

Le type sauvage à la fleur bleue très gracieuse.

Feuillage vert-gris.

Usages : médicinal, culinaire et tinctorial

Quelques idées :

Les pétales sont du plus bel effet sur les salades et les plats à base de riz.

Basilic

Nom latin : *Ocimum basilicum*

Sol : riche et humide

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Le basilic a besoin de beaucoup de chaleur

Ajoutées à la nourriture, les feuilles du basilic favorisent la digestion.

Quelques idées :

Sauce au basilic : mélangez de l'huile d'olive, de l'ail écrasé et du basilic ciselé.

À ajouter sur un plat de pâtes ou de riz ou encore avec des légumes cuits à la vapeur.

Essayez les différentes espèces pour varier les goûts :

Basilic « cannelle » (*Ocimum basilicum* « *cinnamon* ») :

Variété à feuilles vertes arrondies, tiges teintées de pourpre, fleurs mauves. Parfum évoquant la cannelle et le clou de girofle.

Basilic « citronnelle » (*Ocimum basilicum* « *citriodorum* ») :

Parfum de citronnelle délicieux et très prononcé.

Basilic « grand vert » (*Ocimum basilicum*) :

Variété à grandes feuilles vertes très aromatiques, port buissonnant, très productif.

Basilic « sacré de Thaïlande » (*Ocimum basilicum* « *sanctum* ») :

Variété à l'arôme épicé. Les feuilles sont légèrement pourprées et dentelées. Tiges pourpre foncé, parfum très pénétrant.

Calendula (ou souci)

Nom latin : *Calendula officinalis*

Sol : frais et humifère

Caractéristiques :

Floraison abondante et prolongée de fleurs orange du printemps au mois de novembre.

Feuilles vert pâle et aromatiques. Culture facile.

Usages : médicinal, tinctorial, cosmétique et culinaire

Quelques idées :

Petits gâteaux au souci : mélangez dans une jatte 100g de beurre ramolli, 100g de sucre, 2 œufs, 100g de farine, 1 c. à c. de poudre à lever et 2 c. à s. de pétales de souci frais. Versez dans des moules à muffins, décorez de quelques pétales et faites cuire à 160°C pendant 25/30 minutes.

Capucine

Nom latin : *Tropaeolum majus*

Sol : frais et fertile

Caractéristiques :

Plante grimpante aux belles fleurs jaunes et oranges, très lumineuses, à l'odeur épicée. Toute la plante peut se consommer cru ou cuit. Très riche en vitamine C, acides aminés et soufre.

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Fausses câpres : prendre les fruits encore verts, les laisser reposer une nuit dans du sel, les rincer, les mettre dans un bocal, puis les arroser avec du vinaigre de cidre.



Cerfeuil

Nom latin : *Anthriscus cerefolium*

Sol : frais et fertile

Caractéristiques :

Feuillage vert tendre très découpé et délicatement parfumé.

Délicieux condiment à utiliser cru.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Infusion de feuilles fraîches après les repas dans les régimes amaigrissants ou en cas de fatigue hépatique.

Exposition : mi ombragée

Dimension : 20 à 40 cm

Chardon de Marie

Nom latin : *Silybum marianum*

Sol : aride

Caractéristiques :

Magnifiques et très grandes feuilles vertes, marbrées de blanc et bordées d'épines.

Fleurs violettes.

Usages : médicinal

Quelques idées :

Les réceptacles de ses capitules se consomment crus ou cuits, à la manière des artichauts.

Les feuilles, après en avoir ôter le pourtour, font un très bon légume pour beignets, gratins.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 1 m

Chrysanthème comestible

Nom latin : *Chrysanthemum coronarium*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Légume oriental dont les jeunes feuilles se mélangent aux salades, peut aussi se consommer en bouillon. Petites fleurs jaune vif en forme de marguerite.

Usages : culinaire

Quelques idées :

Chrysanthèmes à la japonaise : coupez 400g de jeunes feuilles de chrysanthèmes en morceaux et faites les revenir brièvement à l'huile d'olive.

Ajoutez 60g de graines de sésame grillées et 2 c. à s. de miso.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 60 à 90 cm

Coriandre

Nom latin : *Coriandrum sativum*

Sol : léger et frais

Caractéristiques :

Plante proche du persil, au goût plus prononcé.

On utilise les graines ou les feuilles.

Usages : médicinal, mellifère, aromatique et culinaire

Quelques idées :

La coriandre est excellente pour le système digestif : elle réduit les flatulences, stimule l'appétit et favorise la digestion.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 80 cm

Cosmos sulfureux

Nom latin : *Cosmos sulphureus*

Sol : léger et fertile

Caractéristiques :

Floraison infatigable de belles fleurs orange vif.

Feuillage léger, finement découpé.

Usages : tinctorial et culinaire

Quelques idées :

Ses pétales décorent admirablement les salades.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 1 m

Fumeterre officinale

Nom latin : *Fumaria officinalis*

Sol : sablonneux

Caractéristiques :

Jolie petite plante au feuillage découpé et aux nombreuses petites fleurs pourpres.

Usages : médicinal

Quelques idées :

La fumeterre a une action curative sur les eczémas et les dermatoses.

Elle est stomachique, laxative et diurétique en infusion.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 30 cm

Julienne des Dames

Nom latin : *Hesperis matronalis*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Parmi les plus anciennes fleurs de nos jardins.

Charmantes fleurs mauve au parfum délicieux le soir.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Ajouter quelques feuilles de julienne à votre salade au début du printemps pour faire le plein de vitamine C.

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Dimension : 1 m

Marjolaine

Nom latin : *Origanum majorana*

Sol : riche et léger

Caractéristiques :

Plante aux petites feuilles arrondies vert-gris.

Parfum extraordinaire qui donne d'excellentes tisanes calmantes.

Usages : médicinal, aromatique, culinaire et cosmétique

Quelques idées :

La marjolaine est l'herbe des tomates cuites (coulis, pizza, osso bucco...), elle peut remplacer le thym. Délicieuse aussi dans les gratins (dauphinois, poissons...).

Exposition : ensoleillée

Dimension : 40 cm

Mauve de Mauritanie

Nom latin : *Malva sylvestris* « Mauritanica »

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Sol : frais et fertile

Dimension : 1,5 m

Caractéristiques :

Belle plante aux feuilles crénelées qui donnent de grandes fleurs d'un mauve très lumineux avec des rayures et un cœur plus sombre.

Idéal en fond de massif.

Usages : médicinal, culinaire et mellifère

Quelques idées :

Velouté de mauve : faire revenir 2 oignons dans de l'huile, ajouter 2 poignées de feuilles de mauve, 2 pommes de terre et 2 carottes coupées. Faire cuire doucement pendant 20 minutes. Mixer et ajouter 2 poignées de fleurs de mauve, poursuivre la cuisson quelques minutes.

Millet

Nom latin : *Milium sp*

Exposition : ensoleillée

Sol : sec et bien drainé

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Plante de la famille des graminées, c'est une céréale sans gluten et très digeste.

Beaux épis retombants.

Résistant à la sécheresse et à la chaleur.

Usages : culinaire

Quelques idées :

Laissez les panicules tout l'hiver pour faire le bonheur des oiseaux.

Morelle de Balbis

Nom latin : *Solanum sisymbriifolium*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et profond

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

La plante est magnifique mais piquante.

La fleur est comme une très grosse fleur de pomme de terre bleu clair.

Très ornemental

Usages : culinaire

Quelques idées :

Fruit sucré et acidulé qui a le goût du litchi.

Attendre que la bogue s'ouvre totalement pour récolter le fruit.

Idéal pour les confitures.

Nielle des blés

Nom latin : *Agrostemma githago*

Exposition : ensoleillée

Sol : léger et bien drainé

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Ancienne plante compagne du blé.

Gracieuse fleur rose à cœur pourpre, délicatement parfumée.

Tient bien en bouquet.

Usages : médicinal et mellifère

Quelques idées :

Espèce au bord de l'extinction, totalement disparue de nombreuses régions françaises.

Nigelle aromatique

Nom latin : *Nigella sativa*

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Sol : frais et léger

Dimension : 30 cm

Caractéristiques :

Feuilles finement découpées. Jolies fleurs blanches

Usages : médicinal, aromatique et culinaire

Quelques idées :

Les graines de nigelle sont présentes dans de nombreuses recettes de cuisines orientales.

Utilisées pour le pain traditionnel, le naan, dans les salades, le riz, les pommes de terre, la ratatouille, le poisson, les conserves au vinaigre et les chutneys.

Œillet d'Inde

Nom latin : *Tagetes patula*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et bien drainé

Dimension : 30 cm

Caractéristiques :

Fleurs simples dans les tons brun et or, joli feuillage finement découpé.

Excellent pour bordure.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

À planter au pied des tomates pour son effet nématocide.

Shiso pourpre (ou périlla)

Nom latin : *Perilla frutescens*

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Sol : fertile et bien drainé

Dimension : 60 cm

Caractéristiques :

Fleurs mauve en été, grandes feuilles pourpres et dentelées.

La plante dégage un agréable parfum. Besoin de chaleur

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Salade japonaise : peler et couper en rondelles un gros radis noir, l'arroser de jus de citron. Ajouter des rondelles de kiwi. Préparer une vinaigrette en mélangeant de l'huile d'olive et du vinaigre de riz. Parsemer la salade de feuilles de shiso ciselées.

Pavot

Nom latin : *Papaver somniferum*

Exposition : ensoleillée

Sol : fertile et bien drainé

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Grandes fleurs lilas, pourpre ou blanches.

Feuillage allongé, découpé et bleuâtre.

Usages : médicinal, culinaire et cosmétique

Quelques idées :

Les graines s'emploient dans les pains, les gâteaux et les biscuits.

Persil

Nom latin : *Petroselinum crispum*

Sol : frais et fertile

Caractéristiques :

Feuillage simple, très parfumé. Croissance vigoureuse jusqu'aux gelées.

Très riche en fer, en manganèse, en vitamine C et en provitamine A.

Attention, le persil stoppe la production de lait!

Usages : médicinal, cosmétique et culinaire

Quelques idées :

En décoction, les graines de persil broyées tuent les poux. Verser la préparation sur les cheveux, envelopper la chevelure dans un linge pendant 30 minutes, puis rincer.

Exposition : mi ombragée

Dimension : 80 cm

Phacélie

Nom latin : *Phacelia tanacetifolia*

Sol : sec et bien drainé

Caractéristiques :

Très belle plante aux fleurs bleu tendre à mauve qui amende la structure du sol. Bonne résistance à la sécheresse.

Usages : mellifère

Quelques idées :

Ses fleurs attirent particulièrement les syrphides, les carabes, les bombyles et les aphelinidae qui se nourrissent des pucerons présents aux alentours

Exposition : ensoleillée

Dimension : 40 à 60 cm

Raifort officinal

Nom latin : *Cochlearia officinalis*

Sol : humide et fertile

Caractéristiques :

Petite plante dépurative extraordinairement riche en vitamine C.

Les feuilles, en touffe, sont luisantes et charnues et en forme de cuillère.

Les petites fleurs blanches sont parfumées .

La cuisson et le séchage lui font perdre ses propriétés.

Usages : médicinal, culinaire et mellifère

Quelques idées :

Ajoutez les feuilles crues hachées du raifort officinal dans vos salades de fin d'hiver pour faire le plein de vitamines!

Exposition : mi ombragée

Dimension : 25 cm

Ricin

Nom latin : *Ricinus communis*

Sol : riche et profond

Caractéristiques :

Magnifique plante à isoler, décorative par son feuillage cuivré et ses fruits rouges.

Usages : médicinal et cosmétique

Quelques idées :

À planter dans les rangs de pomme de terre pour éloigner les doryphores.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 1,5 m

Roquette cultivée

Nom latin : *Eruca sativa*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Croissance rapide, on consomme les jeunes feuilles tendre en salade et crudités ou comme aromate. Saveur prononcée au goût piquant.

Usages : médicinal, culinaire et aromatique

Quelques idées :

Tarte à la roquette : faire cuire quelques minutes un gros bouquet de roquette dans un fond d'eau.

Mélanger 2 ou 3 œufs avec de la crème de soja et un peu de sel.

Ajouter la roquette cuite et disposer sur une pâte brisée. Cuire 30 minute à 200°C.

Exposition : mi ombragée

Dimension : 40 à 60 cm

Sarriette annuelle

Nom latin : *Satureja hortensis*

Sol : sec et calcaire

Caractéristiques :

Les feuilles sont odorantes, vertes, luisantes.

Saveur plus douce que la sarriette des montagnes.

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Vinaigre à la sarriette : faire macérer pendant deux mois de la sarriette dans du vinaigre de cidre.

Filtrer et mettre en bouteille.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 40 cm

Thé des jardins

Nom latin : *Dracocephalum moldavica*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Toute la plante dégage une agréable odeur de citron.

Elle forme de grandes touffes couvertes de haut en bas de fleurs d'un très beau bleu lumineux.

Culture facile.

Usages : médicinal et mellifère

Quelques idées :

Utilisé dans la pharmacopée chinoise pour ses propriétés stimulantes, digestives et toniques.

Parfume agréablement viandes et poissons.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 60 cm

Tournesol

Nom latin : *Helianthus annuus*

Sol : riche et profond

Caractéristiques :

Grosses fleurs dans les tons rouille, or et soufre.

Les graines attirent les oiseaux.

Usages : médicinal, tinctorial, culinaire et cosmétique

Quelques idées :

Laisser les fleurs de tournesol sur les tiges durant tout l'hiver, cela fait un garde-manger pour les mésanges, les chardonnerets, les geais...

Exposition : ensoleillée

Dimension : 2 m

Violine

Nom latin : *Matthiola bicornis*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Genre de giroflée au parfum puissant, capiteux rappelant la cannelle et le girofle.

Feuillage gris. Les petites fleurs mauve pâle s'épanouissent le soir.

Usages : Notre coup de cœur, juste pour le plaisir!

Quelques idées :

À planter près de la terrasse pour profiter de son parfum le soir et de ses gracieuses petites fleurs.

Exposition : mi ombragée

Dimension : 30 cm



Les plantes vivaces :

Absinthe

Nom latin : *Artemisia absinthium*

Exposition : ensoleillée

Sol : léger et bien drainé

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Feuillage aromatique gris argenté très décoratif. Petites fleurs jaunes.

Attention, elle peut être toxique pour ses voisines!

Usages : médicinal, tinctorial, aromatique et culinaire

Quelques idées :

Un petit bouquet d'absinthe rend les viandes grasses plus digestes et leur donne une note relevée.

Agastache fenouil

Nom latin : *Agastache foeniculum*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 60 cm à 1 m

Caractéristiques :

Magnifique floraison en long épis bleus à violets, délice pour nos auxiliaires pollinisateurs au jardin.

Feuilles au goût anisé, à utiliser en cuisine.

Usages : médicinal, aromatique et culinaire

Quelques idées :

Muffins agastache chocolat : faire fondre 100g de chocolat noir avec 70g de beurre, ensuite y ajouter 80g de sucre, 2 œufs, 100g de farine, 2 c. à c. de poudre à lever et 15g de feuilles fraîches d'agastache ciselées. Mettre une petite feuille d'agastache au fond de chaque moule et versez la pâte dessus. Cuire environ 15 minutes à four chaud.

Agastache rugosa

Nom latin : *Agastache rugosa*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Jolis épis de fleurs mauves violettes en été.

Les feuilles vert moyen sont ovales et pointues, elles ont une odeur de menthe.

Usages : médicinal, aromatique et culinaire

Quelques idées :

Les feuilles ont une saveur prononcée de menthe poivrée et donnent une tisane très rafraîchissante que l'on dit souveraine contre la gueule de bois.

Arquebuse

Nom latin : *Artemisia abrotanum*

Exposition : ensoleillée

Sol : sec et fertile

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Plante rustique dont les feuilles vert olive plumeuses sont très divisées et ont une odeur unique.

Usages : médicinal, tinctorial, aromatique, cosmétique et culinaire

Quelques idées :

L'arquebuse repousse les mites, les mouches et les moustiques.

On peut en mettre en petite quantité dans les salades ou en faire un vinaigre aromatisé.

Aunée

Nom latin : *Inula helenium*

Sol : riche et humide

Caractéristiques :

Grandes fleurs jaune clair à pétales échevelés (type pissenlit).

Feuilles vert moyen, très grandes, ovales et duveteuses à l'intérieur.

Usages : médicinal

Quelques idées :

Les racines sont très utiles en cas de problèmes respiratoires.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 1,5 à 2,5 m

Balsamite

Nom latin : *Tanacetum balsamita*

Sol : sec et fertile

Caractéristiques :

Plante très résistante aux belles feuilles vert clair et soyeuses.

Elles dégagent un parfum de "Hollywood chewing-gum à la chlorophylle".

Les fleurs sont petites et jaunes.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Omelette à la balsamite : ajouter 5 ou 6 feuilles de balsamite hachées en milieu de cuisson à une omelette de 6 à 8 œufs.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 50 cm à 1 m

Berce

Nom latin : *Heracleum sphondylium*

Sol : humide et fertile

Caractéristiques :

Très grande plante sauvage dont on consomme les graines et les jeunes tiges au délicat parfum de mandarine.

Attention, la plante est photosensibilisante.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Gâteau au noix et à la berce : même recette que le quatre-quarts classique auquel on ajoute des noix émiettées, une vingtaine de graines de berce et de l'écorce de citron râpé.

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Dimension : 2 m

Camomille des teinturiers

Nom latin : *Anthémis tinctoria*

Sol : fertile et bien drainé

Caractéristiques :

Longue floraison de marguerite d'un jaune lumineux, fleurs qui tiennent très longtemps en vase.

Forme de joli coussins gris vert de feuilles dentelées, décoratifs tout l'hiver.

Usages : tinctorial

Quelques idées :

Les fleurs apportent une teinte vert olive à la laine, le mordant à utiliser est le cuivre.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 70 cm à 1 m

Camomille romaine

Nom latin : *Chamaemelum nobile*

Exposition : ensoleillée

Sol : frais et fertile

Dimension : 20 cm

Caractéristiques :

Tiges étalées ou dressées portant des feuilles finement découpées et à leur sommet des capitules blancs ressemblant à des petits pompons. Toute la plante dégage une odeur forte et agréable.

Usages : médicinal, aromatique, culinaire et cosmétique

Quelques idées :

Infusion de camomille pour le jardin : faites bouillir 600ml d'eau, ajoutez une poignée de feuilles et fleurs de camomille. Couvrez et laissez infuser une demi journée avant de filtrer. À pulvériser sur les jeunes plants contre la fonte des semis.

Versez le reste sur le tas de compost car la préparation active la décomposition.

Cerfeuil musqué

Nom latin : *Myrrhis odorata*

Exposition : mi ombragée

Sol : frais et fertile

Dimension : 1,2 m

Caractéristiques :

D'un magnifique vert tendre, les feuilles duveteuses, très amples et très découpées font penser aux fougères.

Toute la plante dégage un agréable parfum d'anis.

Usages : médicinal, tinctorial, culinaire et cosmétique

Quelques idées :

Croquettes de pomme de terre : mélangez 6 pommes de terre râpées avec du sel, du poivre, 3 œufs et 4 jeunes feuilles de cerfeuil musqué.

Faire frire à la poêle 15 minutes de chaque côté.

Chataire

Nom latin : *Nepeta cataria*

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Sol : sec et bien drainé

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Fleurs blanches à rose pâle en fin d'été. Feuilles à l'arôme puissant.

Excellente plante pour les rhumes et les troubles digestifs.

On l'appelle aussi « herbe à chats ».

Usages : médicinal, mellifère, aromatique et culinaire

Quelques idées :

Les cataplasmes de feuilles et fleurs écrasées soignent les hématomes.

Les jeunes pousses peuvent être mangées en salade.

Ciboulette

Nom latin : *Allium schoenoprasum*

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Sol : frais et humifère

Dimension : 20 à 40 cm

Caractéristiques :

Très décoratives, les fleurs se consomment en salade.

Les feuilles cylindriques aromatisent agréablement les plats cuisinés.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Ajoutez des feuilles de ciboulette finement ciselées et de la fleur de sel à un fromage frais de chèvre. Dégustez sur une belle tranche de pain.

Ciboulette chinoise

Nom latin : *Allium tuberosum*

Sol : frais et humifère

Caractéristiques :

Résiste aux températures élevées.

Feuilles fines et plates, à légère saveur d'ail.

Les fleurs blanches et les feuilles se consomment crues ou cuites.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Lorsqu'elle est plantée près des pommiers, elle éloigne la gale et empêche l'apparition de la maladie des taches noires.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 20 à 40 cm

Cive de St Jean

Nom latin : *Allium fistulosum*

Sol : fertile et bien drainé

Caractéristiques :

Feuilles vertes, cylindriques et creuses, très parfumées.

Les fleurs sont jaunes.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Matéfaim à la cive : faire une pâte avec 50g de farine de pois chiche, 80g de farine de blé, 4 œufs et 20cl de lait. Y ajouter de la cive hachée, du sel, du curcuma et du poivre.

Verser dans un moule à tarte et faire cuire 30 minutes à 180°C.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 40 à 60 cm

Consoude

Nom latin : *Symphytum officinale*

Sol : humide et fertile

Caractéristiques :

Belle et robuste plante poussant dans les lieux marécageux et les bords de rivières. Feuilles longues et épaisses, fleurs roses violacées.

Usages : médicinal, culinaire et cosmétique

Quelques idées :

Filets de consoude : cueillir de jeunes feuilles au printemps. Les écraser avec un rouleau à pâtisserie pour casser les nervures.

Les passer ensuite dans l'œuf battu puis dans la farine. Faire frire et déguster chaud. Un délice!!!

Exposition : mi ombragée

Dimension : 1 m

Echinacée

Nom latin : *Echinacea purpurea*

Sol : sec et bien drainé

Caractéristiques :

Genre de rudbeckia très rustique, à cœur brun proéminent et pétales pourpres retombants.

Excellente fleur à couper. Résiste bien à la sécheresse.

Usages : médicinal et cosmétique

Quelques idées :

En stimulant le système immunitaire, l'échinacée accroît la résistance de l'organisme aux infections, prémunit contre le rhume et la grippe ou en réduit la gravité.

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Dimension : 80 cm

Fenouil

Nom latin : *Foeniculum vulgare*

Sol : sec et fertile

Caractéristiques :

Très décorative au potager. Les graines sont très parfumées, excellentes en tisane, pain d'épices, potages... On consomme aussi les feuilles fraîches. Plante hôte de la chenille du machaon.

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Potée toscane au fenouil : la veille, faire tremper 200g de haricots secs. Faire blondir une gousse d'ail et un oignon dans de l'huile d'olive. Ajouter un potimarron coupé en petits dés (en gardant la peau), une tasse de coulis de tomate, 1,5L de bouillon, une poignée de flocons d'avoine et deux beaux brins de fenouil. Laissez mijoter à feu très doux au moins deux heures.

Guimauve

Nom latin : *Althaea officinalis*

Sol : riche et humide

Caractéristiques :

Magnifiques hampes florales blanches légèrement rosées ressemblant à des roses trémières. Feuilles gris-vert, lobées et duveteuses.

Usages : médicinal et mellifère

Quelques idées :

Faire sécher un morceau de racine de 10 à 15 cm de long. Le donner à mâcher aux bébés pour soulager les douleurs dentaires. Utilisé aussi en cas de maux de gorge ou d'inflammation.

Helichryse

Nom latin : *Helichrysum italicum*

Sol : sec et sablonneux

Caractéristiques :

Feuilles argentées, étroites et aromatiques. Grappe de petites fleurs jaune moutarde en été. Toute la plante dégage une agréable odeur de curry.

Usages : médicinal, aromatique, culinaire et cosmétique

Quelques idées :

Avant de le faire rôtir, on peut farcir l'intérieur d'un poulet d'un rameau d'hélichryse.

Hémérocalle

Nom latin : *Hémérocallis fulva*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Longues feuilles étroites vertes. Tige droite portant de belles fleurs orangé rouge comme des fleurs de lys. Chaque fleur ne vit qu'une seule journée

Usages : culinaire

Quelques idées :

Fraises au sirop à la fleur d'hémérocalle : retirer les étamines et le pistil de 12 fleurs d'hémérocalle. Les jeter dans un demi-litre d'eau bouillante. Remuer et faire infuser quelques minutes puis filtrer. Disposer 500g de fraises équeutées et coupées en morceaux dans des coupes. Verser dessus le sirop à la fleur d'hémérocalle. Ce sirop peut également être utilisé pour faire des gelées ou pour parfumer gâteaux et crèmes.

Houblon

Nom latin : *Humulus lupulus*

Sol : riche et profond

Caractéristiques :

Plante grimpante fréquente sur les berges de rivières. Les jeunes pousses velues sont comestibles. Les fleurs mâles et femelles sont portées par des pieds différents.

Les fleurs femelle (les cônes) sont utilisés en herboristerie, elles ont des propriétés antibactériennes et vermifuge.

Usages : médicinal, tinctorial, cosmétique et culinaire

Quelques idées :

Pour aider à trouver le sommeil, placez des cônes séchés de houblon dans votre oreiller.

Attention car le houblon est anaphrodisiaque!

Hysope

Nom latin : *Hyssopus officinalis*

Sol : sec et fertile

Caractéristiques :

Fleurs bleu intense. Elles parfument et colorent les salades.

Les feuilles fraîches donnent un agréable piquant aux soupes et aux plats mijotés.

Odeur forte et plaisante.

Usages : médicinal, aromatique, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Bon condiment des viandes, farces, légumineuses ou potages.

Lavande

Nom latin : *Lavandula angustifolia*

Sol : calcaire et léger

Caractéristiques :

Petit buisson au feuillage gris et étroit, à fleurs bleues ou violacées.

Très aromatique.

Usages : médicinal, aromatique, culinaire, mellifère et cosmétique

Quelques idées :

Bain détente : remplir un petit sachet en tissu fin de fleurs de lavande et l'immerger dans l'eau chaude du bain.

Lierre terrestre

Nom latin : *Glechoma hederacea*

Sol : fertile et bien drainé

Caractéristiques :

Excellent couvre-sol.

Les feuilles ont une forme de coeur arrondi, elles sont crénelées, luisantes, vert-franc. Jolies petites fleurs roses violacées.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Les jeunes feuilles sont bonnes crues, mélangées à d'autres salades et hachées finement avec du fromage frais, dans les salades de lentilles ou de pois chiche.

Livèche

Nom latin : *Levisticum officinale*

Sol : riche et humide

Caractéristiques :

Grandes feuilles découpées, très parfumées que l'on récolte surtout au printemps pour crudités, potages, fromage frais...

On consomme aussi les graines et les racines cuites.

Usages : médicinal, aromatique, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Un sandwich au fromage avec quelques feuilles de livèche acquiert un goût merveilleux.

Marguerite

Nom latin : *Leucanthemum vulgare*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Feuilles lancéolées, dentelées, vert foncé. Fleurs blanches simples à cœur jaune.

On utilise les fleurs qui ont des propriétés calmantes et dépuratives

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Soupe de marguerites : faire dorer dans une poêle un oignon haché puis ajouter 200g de jeunes pousses de marguerites, une ou deux pomme de terre et deux ou trois carottes coupées en morceaux. Ajouter de l'eau et salez. Cuire une vingtaine de minutes.

Au moment de servir, saupoudrer de quelques pousses marguerites finement hachées.

Mélisse

Nom latin : *Melissa officinalis*

Sol : fertile et bien drainé

Caractéristiques :

Plante touffue au puissant parfum citronné.

Les fleurs et les feuilles fraîches s'utilisent en salade et en tisane.

Usages : médicinal, aromatique, mellifère et cosmétique

Quelques idées :

Assaisonnement des salades, des courts-bouillons, des poissons, des potages, des marinades et même des champignons.

Monarde

Nom latin : *Monarda didyma*

Sol : frais et fertile

Caractéristiques :

Belles fleurs parfumées, très structurées, dans les tons rouge à violet.

Feuilles pointues et vertes, très aromatiques.

Usages : médicinal, mellifère, aromatique et culinaire

Quelques idées :

Confiture de fraises à la monarde : faire cuire 250g de fraises avec 125g de sucre. Juste avant de mettre en bocaux, ajouter 1 poignée de monarde hachée.

Menthe

Sol : frais et fertile

Exposition : mi ombragée

Usages : médicinal, aromatique, et culinaire

Dimension : 50 cm

Quelques idées :

Sauce mint : Mélangez ½ c. à c. de moutarde et 1 c. à c. de jus de citron dans un bol, ajoutez 2 c. à s. de menthe fraîche hachée, 1 pion d'ail haché, 1 c. à s. de sucre, du poivre et 10cl de yaourt. Délicieux en accompagnement de légumes cuits à la vapeur.

Ajoutez quelques feuilles ciselées de menthe à une mousse au chocolat, un plat de courgette ou à une salade de concombre.

Essayez les différentes espèces pour varier les goûts :

Menthe bergamote (*Mentha piperata* « *citrata* ») :

Feuilles rondes vert-rouge foncé, parfum de l'orange bergamote, très camphré.

Menthe chocolat (*Mentha piperata* « *chocolate* ») :

Fleurs pourpres pâles en été, feuilles brunâtre foncé pointues. Cette herbe au goût de menthe poivrée et de chocolat fait merveille dans les puddings.

Menthe à feuilles rondes (*Mentha suaveolens*) :

Menthe sauvage très commune.

Feuillage duveteux vert clair sur le dessus et blanchâtre en dessous.

Menthe gingembre (*Mentha gracilis*) :

Feuillage vert foncé, aromatique avec ici une saveur épicée dégageant des notes de gingembre. Plante vigoureuse.

Menthe marocaine (*Mentha spicata* « *nana* ») :

Celle du thé à la menthe et du taboulé. La plus utilisée en cuisine.

Feuilles vert vif rugueuses et exhalant un délicieux arôme.

Menthe orange (*Mentha piperata* « *citrata* ») :

Feuilles vertes foncés à bords lisses et arrondis. Son goût est particulièrement doux et dégage un parfum d'orange, idéal pour l'accompagnement des mets sucrés.

Menthe poivrée (*Mentha piperata*) :

Celle de l'alcool de menthe, du Riclès. Feuilles et tiges vert foncé, avec des nuances brun-rouge. Très stimulante, elle peut remplacer le café.

Menthe pomme (*Mentha suaveolens* « *variegata* ») :

Ravissantes feuilles panachées crème et vert légèrement velues. Parfum délicieux.

Nepeta musinii

Nom latin : *Nepeta racemosa* « *musinii* »

Exposition : ensoleillée ou mi ombragée

Sol : léger et fertile

Dimension : 50 cm

Caractéristiques :

Épis de fleurs bleu lavande du printemps à l'automne.

Petites feuilles grisâtres délicatement parfumées.

Superbe plante de bordure, idéal au pied des rosiers.

Usages : médicinal, mellifère, aromatique et culinaire

Quelques idées :

Plantée à côté des légumes, elle en éloigne les altises.

Les jeunes pousses peuvent être ajoutées dans les salades.

Origan

Nom latin : *Origanum vulgare*

Sol : léger et fertile

Caractéristiques :

Petites touffes parfumées aux tiges dressées, rameuses plus ou moins rouges, bouquets terminaux de nombreuses fleurs roses.

Usages : médicinal, aromatique, culinaire et cosmétique

Quelques idées :

Oeufs brouillés à l'origan : battre 8 œufs avec 10cL de crème fraîche.

A mi-cuisson, ajouter une poignée de fleurs d'origan hachées.

Très agréable dans les grillades, les sauces ou les bouillons.

Relaxant en infusion dans un bain, il est aussi répulsif contre les insectes.

Marjolaine dorée (*Origanum vulgare* « *aureum* ») :

Plante couvre-sol au feuillage doré très lumineux. Parfait au pied des rosiers. Hauteur : 40 cm

Origan compactum (*Origanum vulgare* « *compactum* ») :

Variété compacte aux petites feuilles vertes, aromatiques, formant un tapis en hiver, d'une saveur délicieuse. Hauteur : 20 cm.

Oseille

Nom latin : *Rumex acetosa*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Belle touffe de feuilles vertes, au goût acidulé. Très rustique et peu exigeante.

On la consomme crue (mais à petites doses) ou cuite.

Usages : médicinal et culinaire

Quelques idées :

Limonade d'oseille : mettre dans un bocal 1 poignée de feuilles d'oseille, recouvrir avec 1 L. d'eau chaude. Ajouter 2 c. à s. de miel et placer au soleil, recouvert d'une étamine. Au bout de 3 à 8 jours suivant la météo, filtrer et mettre en bouteille. Consommer 8 à 10 jours plus tard.

Poireau perpétuel

Nom latin : *Allium ampeloprasum*

Sol : humide

Caractéristiques :

Poireau indigène qui se multiplie par bulbilles et qui reste en place plusieurs années. Rustique et parfumé, il a des propriétés diurétiques, laxatives, galactogènes et béchiques.

Usages : médicinal et comestible

Quelques idées :

Soupe au poireau : faire cuire une grosse botte de poireaux perpétuel et une pomme de terre coupés en morceaux dans 1,5L d'eau. Mixer la soupe une fois cuite. Verser-la dans les assiettes, ajouter 2 ou 3 tranches de tempeh préalablement revenus à la poêle et un peu de sauce tamari.



Raifort d'Allemagne

Nom latin : *Armoracia rusticana*

Sol : profond et riche

Caractéristiques :

Très belle plante envahissante aux feuilles vertes de grandes dimensions.

Ce sont les racines que l'on consomme en condiment.

Saveur très forte!!!

Usages : médicinal, culinaire et mellifère

Quelques idées :

Raifort à l'huile : mettre dans un bocal des racines fraîchement râpées et couvrir d'huile d'olive.

Réglisse

Nom latin : *Glycyrrhiza glabra*

Sol : profond et riche

Caractéristiques :

Belle plante aux racines aromatiques, au goût doux et amer.

Très décorative, elle trouve sa place dans les massifs de fleurs.

Usages : médicinal, tinctorial et culinaire

Quelques idées :

L'été, vous pouvez faire macérer des morceaux de racines dans de l'eau froide avec des rondelles de citron pour obtenir une boisson rafraîchissante que l'on consomme diluée dans de l'eau fraîche.

Rhubarbe

Nom latin : *Rheum rhabarbarum*

Sol : riche et profond

Caractéristiques :

Grande plante à feuilles immenses, très décoratives, en forme de cœur, toxiques.

On mange les grosses tiges (les pétioles) une fois cuites.

Goût acidulé, délicieux.

Usages : culinaire

Quelques idées :

Compote de rhubarbe : épluchez les pétioles de rhubarbe et les couper en morceaux. Cuire avec du sucre de canne et des graines de cerfeuil musqué.

Rue

Nom latin : *Ruta graveolens*

Sol : tous sols

Caractéristiques :

Belle plante à fleurs jaunes, au feuillage glauque, découpé, ayant une odeur très particulière.

Usages : médicinal, aromatique et culinaire

Quelques idées :

La rue est un bon répulsif des insectes.

Suspendre ou déposer des rameaux aux endroits à protéger.

Santoline

Nom latin : *Santolina chamaecyparissus*

Exposition : ensoleillée

Sol : sablonneux

Dimension : 50 cm

Caractéristiques :

Les feuilles en forme de corail sont argentées et aromatiques.

Les fleurs sont petites, jaunes et en forme de bouton.

Usages : médicinal, aromatique et culinaire

Quelques idées :

Placées dans les tiroirs, les penderies ou sous les tapis, les feuilles séchées éloignent les mites et autres insectes nuisibles.

Sarriette des montagnes

Nom latin : *Satureja montana*

Exposition : ensoleillée

Sol : sec et calcaire

Dimension : 40 cm

Caractéristiques :

Plante buissonnante élégante au feuillage fin, vert foncé, coriace et aux magnifiques fleurs blanches. Saveur piquante.

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Quelques idées :

À ajouter aux plats de légumineuses pour éviter les flatulences.

La sarriette se marie très bien avec le fromage de chèvre.

Sauge ananas

Nom latin : *Salvia elegans*

Exposition : ensoleillée

Sol : léger et fertile

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Fleurs d'un rouge éclatant.

Feuilles vertes dont l'odeur rappelle celle de l'ananas.

À rentrer l'hiver.

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Apporte un délicieux parfum aux pots pourris.

Sauge des marais

Nom latin : *Salvia uliginosa*

Exposition : ensoleillée

Sol : humide et fertile

Dimension : 1,2 m

Caractéristiques :

Grande plante qui peut être envahissante.

Ses feuilles sont vert brillant, lancéolées et glabres. Belle floraison en épis courts et compacts, bleu azur.

A protéger des grosses gelées.

Usages : médicinal et mellifère

Quelques idées :

Profitez de sa floraison généreuse en fin de saison, très mellifère.

Sauge microphylla

Nom latin : *Salvia microphylla*

Sol : léger et fertile

Caractéristiques :

Petites feuilles arrondies très aromatiques.

Jolies fleurs rose-rouge tout l'été.

A protéger des grosses gelées ou à rentrer l'hiver.

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Concombre aux fleurs de sauge : mélanger un yaourt avec 2 c. à s. d'huile d'olive, du sel, du poivre et une quinzaine de fleurs de sauge hachées.

Ajouter un concombre coupé en dés et quelques fleurs de sauges entières.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 80 cm

Sauge officinale à petites feuilles

Nom latin : *Salvia officinalis*

Sol : léger et fertile

Usages : médicinal, mellifère et culinaire

Caractéristiques :

Petit buisson portant des feuilles veloutées et grisâtres.

Plante très aromatique portant de jolies fleurs bleues violacées.

Quelques idées :

Souris de sauge : préparer une pâte à beignet. Y tremper des feuilles de sauge officinale avec la tige, puis faire frire. Servir chaud en saupoudrant de sucre glace ou de sel.

Délicieux et original.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 60 cm

Sauge officinale « Berggarten » (*Salvia officinalis* « *berggarten* ») :

Variété à grandes feuilles épaisses.

Sauge officinale panachée (*Salvia officinalis* « *icterina* ») :

Variété au feuilles panachées de jaune et vert.

Sauge sclarée

Nom latin : *Salvia sclarea*

Sol : sec

Caractéristiques :

Splendide plante au port élégant, aux grandes feuilles grisâtres et couvertes de poils, aux grandes inflorescences bleu pâle, à l'odeur pénétrante.

La sauge sclarée ne contient pas de thuyone, elle n'est donc pas dangereuse pour les enfants et les femmes enceintes.

Usages : médicinal, aromatique, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Scaréade : mettre une ou deux inflorescences de sauge sclarée dans un bocal de verre. Remplir le bocal d'eau, ajouter du sucre ou du miel selon votre goût et mettre au soleil en recouvrant d'une mousseline pendant environ 4 heures. Filtrer et relever de jus de citron. Mettre au frais et déguster cette boisson délicieuse et désaltérante lors des chaleurs de l'été.

Exposition : ensoleillée

Dimension : 80 cm à 1 m



Sauge trilobée

Nom latin : *Salvia fruticosa*

Sol : pauvre et sec

Caractéristiques :

Arbuste au feuillage persistant et aux tiges ramifiées et droites, velues à la base. Feuilles gris-vert souvent trilobées, tomenteuses au revers.

Épis souples de fleurs rosée.

A protéger des grosses gelées.

Usages : médicinal, aromatique, mellifère et culinaire

Quelques idées :

Cette sauge est réputée et utilisée en Crète pour ses propriétés thérapeutiques et culinaires.

Tanaisie

Nom latin : *Tanacetum vulgare*

Sol : sec

Caractéristiques :

Joli feuillage très découpé, comme une fougère.

Grandes tiges florales qui forment de beaux bouquets.

Usages : médicinal et tinctorial

Quelques idées :

Les feuilles sèches éloignent les puces et les punaises des matelas, les mites des armoires, les puces de la litière des chats et des chiens.

Thym

Nom latin : *Thymus vulgaris*

Sol : léger et sec

Caractéristiques :

Feuilles persistantes très aromatiques.

Irremplaçable pour les tisanes et dans les bouquets garnis.

Usages : médicinal, aromatique, culinaire, mellifère et cosmétique

Quelques idées :

Le thym est un puissant antiseptique.

Si vous êtes enroué, mâchez lentement, de préférence le matin à jeun, un brin de thym. Cela vous dégagera la gorge et rafraîchira votre haleine.

Topinambour

Nom latin : *Helianthus tuberosus*

Sol : bien drainé

Caractéristiques :

Les tubercules à goût de cœur d'artichaut se consomment cru ou cuit en hiver. Ressemble à un tournesol.

Usages : culinaire

Quelques idées :

Salade de topinambour : cuire les topinambours bien lavés à la vapeur.

Ensuite les éplucher et les couper en morceaux, arroser de vinaigrette et parsemer de noix hachées et d'herbes fraîches (sarriette, thym, hysope...).

Valériane

Nom latin : *Valeriana officinalis*

Sol : frais et humide

Caractéristiques :

Très grande plante dont les toutes petites fleurs blanc rosé sont très parfumées.

Usages : médicinal

Quelques idées :

Plantée parmi les légumes, la valériane active leur croissance, car elle augmente le taux de phosphore.

Exposition : mi ombragée

Dimension : 1,5 m



Les légumes :

Courge « Blue Hubbard »

Nom latin : *Cucurbita maxima*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Fruits de 5 à 8 kg, légèrement côtelés, rugueux et oblongs, de couleur gris bleu.

La chair est épaisse, sèche, jaune orangé, d'excellente qualité.

Usages : purée, potage, soufflé, flan, confiture...

Quelques idées :

Frites de Blue Hubbard : la veille, éplucher la courge et détailler la chair en frites. Déposer les frites sur un torchon en les saupoudrant de gros sel. Suspendre le torchon et laisser dégorger 12h. Le lendemain, bien essuyer les frites et les fariner très légèrement. Les plonger dans la friture très chaude jusqu'à ce qu'elle soient dorées et croustillantes.

Courge « Buttercup »

Nom latin : *Cucurbita maxima*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Fruit à peau vert-noir d'environ 2 kg à chair ferme et onctueuse, délicieuse. Intéressante pour régions à été court en raison de sa mise à fruit rapide.

Usages : gratin, purée, potage, soufflé, frits, en tarte, confiture...

Quelques idées :

Buttercup à la savoyarde : faire cuire deux buttercup 30 min à la vapeur. Une fois cuite, les couper en deux et enlever les graines. Faire revenir 200g de lardons et 1 oignon émincé, les mettre dans les moitiés de courge puis disposer sur chacune un quart de reblochon coupé en deux, peau vers le haut. Enfourner 20 min à 180°C.

Courge « Galeux d'Eysines »

Nom latin : *Cucurbita maxima*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

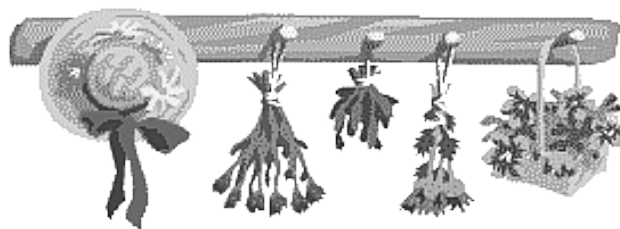
Fruits de 4 à 10kg à épiderme rose saumon et excroissances blanches.

Chair épaisse très sucrée, remarquable en velouté.

Usages : velouté, purée, soufflé...

Quelques idées :

Velouté en soupière : découper un couvercle en haut de la courge. Évider la courge à l'aide d'une cuillère. Garder la courge vide et son couvercle. Cuire la chair avec un peu d'eau, du sel, du « Saveurs de garrigue » et de l'ail. Mixer. Servir ce velouté dans la courge en soupière



Courge « Marina Di Choggia »

Nom latin : *Cucurbita maxima*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Variété productive, aux fruits de couleur gris-vert foncé, côtelés, à peau verruqueuse, très décorative. Chair orange, dense et très savoureuse.

Usages : gratin, purée, potage, soufflé, frits, en tarte, confiture...

Quelques idées :

Confiture de courge à l'agastache : faire une confiture avec 1kg de courge Marina di Chiogga, 500g de pommes reinettes, ½ citron, 375g de sucre de canne roux et 750g de sucre de canne blond. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter 1 c. à c. de fleurs ou de feuilles sèches d'agastache et mettre en pots.

Courge « Patidou »

Nom latin : *Cucurbita pepo*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Petits fruits côtelés, blanc strié de vert.

Chair orange fondante et sucrée. Excellente.

Usages : cru, farci, frit, en soufflé, à la vapeur, confiture...

Quelques idées :

Moelleux de patidou : battre 3 œufs avec 70g de sucre. Ajouter-y les zestes et le jus d'un citron et d'une orange, 2 c. à s. de purée d'amande, 2 c. à s. de maïzena et 500g de chair cuite de patidou mixée. Mettre dans des ramequins et faire cuire au bain-marie au four pendant 50 minutes.

Courge « Pomme d'or »

Nom latin : *Cucurbita pepo*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Petite courge jaune d'or de la taille d'une orange.

Bonne conservation.

Usages : farci, décoration...

Quelques idées :

Cuire les pommes d'or entières à la vapeur pendant 15 minutes, ôter le chapeau, les évider et mettre à l'intérieur une noisette de beurre et du sel aux herbes.

Dégustez à la petite cuillère

Courge « Sucrine du Berry »

Nom latin : *Cucurbita moschata*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Fruits beige, à chair orangée très parfumée.

Courge de conservation.

Usages : gratin, potage, purée, tarte, flan, confiture...

Quelques idées :

Confiture de sucrine : cuire la chair avec 600g de sucre pour 1kg de chair épluchée. Vous pouvez y ajouter de la vanille, des écorces d'orange, des bâtons de cannelle, des raisins secs, des abricots secs...selon votre goût.

Courge « Trompe d'Albenga »

Nom latin : *Cucurbita moschata*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Fruits très longs pouvant atteindre 1,5 m.

Peau ocre à maturité, chair orange au goût de noisette, délicieuse.

Usages : cru en salade, gratin, sauté, confiture, ratatouille...

Quelques idées :

Râper des carottes et un bon morceau de trompe d'Albenga.

Ajouter des raisins secs et une vinaigrette à base de jus de citron.

Potimarron « Red Kuri »

Nom latin : *Cucurbita maxima*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Fruits rouge orange, très bonne qualité gustative, rappelant la châtaigne, bonne conservation. Peut se cuisiner avec la peau.

Usages : potage, tarte, gratins, confitures...

Quelques idées :

Soupe potimarron-châtaigne : coupez un potimarron en morceaux, sans l'éplucher.

Le mettre dans une marmite et couvrez le d'eau.

Ajouter une poignée de flocons de châtaigne, du sel, du poivre et de l'hysope.

Laissez mijoter une quinzaine de minutes et mixez.

Potimarron « Vert Kabocha »

Nom latin : *Cucurbita maxima*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Fruits de 2 à 3 kg, vert sombre. Peut se cuisiner avec la peau.

Excellente conservation.

Usages : potage, tarte, gratins, confitures...

Quelques idées :

Gratin potimarron-champignon : coupez un potimarron en morceaux, sans l'éplucher. Faites revenir 3 échalotes hachées dans de l'huile d'olive, ajouter 5 gros champignons coupés en morceaux puis le potimarron. Mouillez avec 30 cL de bouillon et laissez cuire à feu doux. Une fois cuits, mettez les légumes dans un plat un gratin, ajoutez-y 10 cL de crème de soja et parsemez de fromage râpé. Faites gratiner au four.

Pastèque « Sugar Baby »

Nom latin : *Citrillus lanatus*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 2 à 3 m

Caractéristiques :

Gros fruits vert foncé à chair rouge, chair juteuse et sucrée, très rafraichissante. Précoce.

Usages : culinaire

Quelques idées :

Salade de pastèque à la feta : coupez la chair de la pastèque en petit dés.

Ajoutez-y de la feta coupée en dés et du basilic ciselé.

Servir très frais.

Courgette « Ronde de Nice »

Nom latin : *Cucurbita pepo*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Délicieuse, très hâtive, à petits fruits sphériques.

Usages : farcie, gratin, soupe, ratatouille, sautée...

Quelques idées :

Courgettes farcies : farcir les rondes de Nice avec du fromage blanc fermier assaisonné de sel, de poivre et d'herbes fraîches ciselées (au choix : mélisse, menthe, thym, sauge, origan...).

Cuire une petite heure à four chaud.

Courgette « Verte d'Italie »

Nom latin : *Cucurbita pepo*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et humide

Dimension : 1 m

Caractéristiques :

Feuillage très découpé, fruits striés d'argent.

Vigoureuse et productive.

Usages : cru en salade, gratin, sautés, à la vapeur, ratatouille...

Quelques idées :

Soupe Comorienne : faire cuire 4 courgettes coupées en morceaux avec une tasse de lentille corail, du sel, 1 c. à c. de curcuma et 1 c. à c. de cumin.

Mixer et ajouter un peu de crème.

Piment « de la Bresse »

Nom latin : *Capsicum annuum*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et frais

Dimension : 50 cm

Caractéristiques :

Petits fruits pointus, rouge brillant, de saveur moyennement brûlante.

Usages : culinaire

Quelques idées :

Huile au piment : mettre à macérer durant 1 à 2 mois des piments coupés en morceaux dans une bonne huile d'olive.

Tomates

Nom latin : *Lycopersicon esculentum*

Exposition : ensoleillée

Sol : riche et frais

Quelques idées :

Papillote de tomates à la marjolaine : préparez 4 papillotes avec 2 grosses tomates coupées en cubes, une gousse d'ail écrasée, un peu de marjolaine hachée, sel, poivre et une tranche de cantal jeune. Cuire à four chaud.

Gratin de tomates cerise au chèvre : mélangez 4 œufs avec 20 cL de crème, du thym, de la marjolaine, de la sarriette, du sel et du poivre. Huilez un plat à gratin, déposez-y des tomates cerises entières, couvrir avec le mélange œufs/crème.

Parsemez de tranches de fromage de chèvre et cuire 30 minutes à four chaud.

Tomate « Ananas »

Très beaux fruits à chair jaune orangée striée de rouge, savoureuse et ferme contenant peu de graines. Feuillage de pomme de terre, fruits pouvant peser jusqu'à 1kg. Tardive
Port indéterminé.

Tomate « Black Cherry »

Variété précoce, vigoureuse et productive.
Fruit noir de la taille d'une grosse cerise, saveur sucrée, délicieuse.
Port indéterminé.

Tomate « Brin de Muguet »

Tomate cerise aux nombreuses grappes de fruits rouge en forme de goutte, à chair fine légèrement acidulée. Précoce.
Port déterminé et compact.

Tomate « Calabash Red »

Fruit rouge aplati et difforme à peau fine. Grosse tomate de forme irrégulière, côtelée, incurvée au pédoncule, ressemblant un peu à un petit potiron. Chair dense et savoureuse.
Port indéterminé.

Tomate « German Gold »

Vieille variété d'origine allemande. Gros fruits jaunes marbré de rouge.
Chair également marbrée, très dense. Très belle et savoureuse.
Port indéterminé.

Tomate « Jaune de Madagascar »

Tomate de la taille d'un abricot. Elle résiste particulièrement à la sécheresse. Gouteuse avec une chair très ferme. Très bonne conservation après cueillette. Pas de taille ni de tuteurage.
Port déterminé.

Tomate « Lime Green »

Fruit rond jaune-vert de 3 à 6 cm de diamètre, saveur douce.
Bonne productivité. Convient pour la culture sur balcon, très décorative.
Port déterminé et compact.

Tomate « Pêche jaune »

Fruits jaune très clair, de la taille d'une pêche. Peau duveteuse, saveur très douce, chair dense, excellente en salade. Résistante au mildiou.
Port indéterminé.

Tomate « Pomme rouge »

Variété précoce, ne pas tailler. Peu de feuillage.
Fruits ovales dont la chair et le jus sont d'un beau rouge framboise.
Port déterminé.

Tomate « Rayon de Soleil »

Incroyable tomate, peut-être une des plus belle. Fruit rouge avec des trainées jaunes comme un rayon de soleil. Taille moyenne. Creuse, idéale à farcir.
Port indéterminé.

Tomate « Roma », souche paysanne

Ni taille ni tuteurage. Origine : communauté de Longo Maï.
Fruit très ferme, de longue conservation, très bonne résistance au sec et bonne production.
Port déterminé.

Tomate « Rose de Berne »

Excellente variété pour climat frais.
Beaux fruits roses, chair épaisse et très sucrée, peau très fine, très savoureuse.
Port indéterminé.

Tomate « Yasha Yougoslavian »

Gros fruits roses type « cœur de bœuf » de 300 à 800g.
Chair dense, goût savoureux, très productive.
Port indéterminé.

Où trouver les plants?

Sur le marché de Millau tous les vendredis matin, place Foch (au printemps et à l'automne)

A la ferme, **sur rendez-vous uniquement**, les mercredis et les samedis matin

Sur les fêtes des plantes et foires bio de la région :

- le premier dimanche d'avril à Alterna'Bio à St Affrique (12)
- le dernier week-end d'avril à la fête des plantes de Souvigny (03)
- le 8 mai rendez-vous jardiniers de Vabres L'Abbaye (12)
- le premier week-end de juin à Calmont de Plantcage (12)
- en juin à Vezins en herbe (12)
- le premier week-end d'octobre à la fête des SIMPLES quelque part en France...

Vous trouverez toutes les autres dates sur notre site internet :

www.naturellementsimplés.com, à la page « produits ».

Vous pourrez y trouver aussi toute notre gamme de produits transformés à base de plantes : huiles de massage, baumes, tisanes, vinaigres, aromates...

Une technique spéciale de culture :

Habituellement les plantes sont cultivées en pépinière pour être les plus grosses et les plus fleuries possibles afin de faciliter la vente coup de cœur. Notre démarche est bien différente : nous nous efforçons de cultiver des plantes robustes et trapues, bien endurcies, pour qu'elles aient les meilleures chances de reprises dans votre jardin.

Ne soyez pas surpris de trouver uniquement de petites plantes sur notre stand.

La meilleure époque de plantation des vivaces est le début de l'automne, ainsi elles ne souffrent pas des conditions estivales difficiles. Notre pépinière étant située à 750 m d'altitude, pas d'inquiétude, elles sont habituées aux hivers rigoureux!

Nous respectons les cycles végétatifs et favorisons un bon équilibre de la plante afin d'éviter l'usage de produits de traitement, même bio ou naturel.

Toute notre production est labellisée Nature & Progrès. Cette mention vous garantit la qualité de nos plantes.



Pour notre santé et celle de la Terre



Nous sommes aussi adhérents à SIMPLES, label qui regroupe des producteurs et cueilleurs de montagne se référant à un cahier des charges qui préconise une agriculture respectueuse de l'environnement et de la vie. Nous faisons le choix de règles de travail plus exigeantes que les normes fixées par la réglementation européenne concernant l'agriculture biologique.

Le cahier des charges sur la production horticole étant en cours d'élaboration, nos plants ne bénéficient pas du label SIMPLES pour le moment.

