

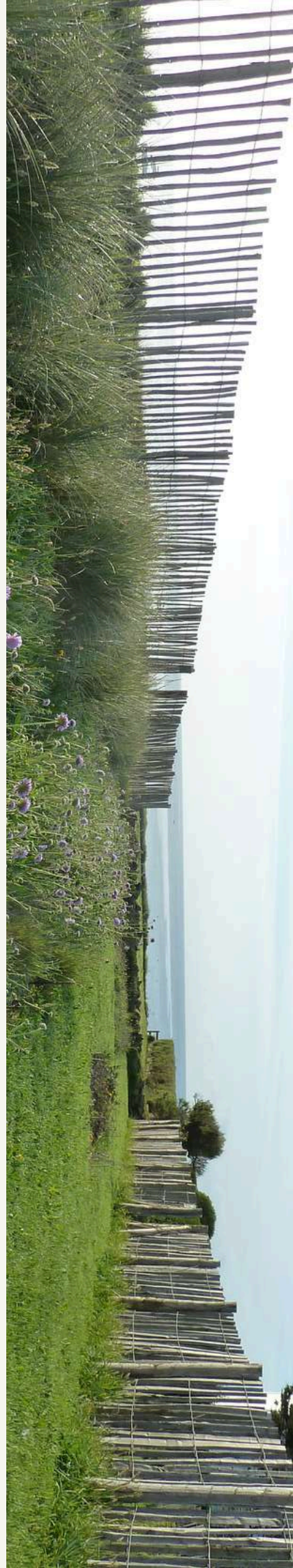
ABCD AIRE DU JARDIN

An men du



SOMMAIRE

| | |
|----------------|----|
| INTRODUCTION | 4 |
| <hr/> | |
| NOTRE DÉMARCHE | 5 |
| <hr/> | |
| ABCDAIRE | 7 |
| <hr/> | |
| REMERCIEMENT | 45 |
| <hr/> | |





INTRODUCTION

L'équipe d'Ar Men Du a le plaisir de vous présenter, ici, les plantes présentes dans le jardin.

Nous avons souhaité un jardin en permaculture afin de prendre soin de notre environnement avec toutes les espèces qui y vivent animales et végétales.

Le jardin a été conçu en 2019 par Véronique Pélissier et Sylvain Flipo, paysagistes souhaitant travailler dans le sens de la nature. Avec Véronique Pélissier et Claire Tanguy (pépinière Herbes Vagabondes à Moëlan sur mer) nous avons recherché les graines des plantes locales pour les mettre en culture en janvier 2020 puis implanter début mai.

Une majorité des plantes cultivées ou spontanées peuvent être utiles dans les assiettes, les sirops et les tisanes ainsi qu'aux espèces autochtones comme les lapins, Chardonnerets, Accenteurs mouchets, abeilles sauvages, abeilles domestiques et autres pollinisateurs, ...

Vous ferez donc connaissance avec les plantes maritimes du bord de mer, comestibles ou pas. Alors que bon nombre d'espèces précieuses pour le bien-être des écosystèmes et donc le nôtre, sont en train de disparaître, il est important pour nous de pouvoir présenter cet écrin de biodiversité enrichi d'environ 180 espèces différentes.

Ar Men Du travaillant avec les producteurs locaux, l'idée était de créer un potager, un verger, un jardin à tisanes, à petits fruits...

NOTRE DÉMARCHE

Accueillir la biodiversité

Nous, êtres humains faisons parti d'un écosystème composé de multiples espèces végétales et animales. Plus cet écosystème est diversifié, moins il est susceptible d'être dévasté par une épidémie qui pourrait affecter une seule espèce, car d'autres espèces continueront de prospérer, assurant ainsi la continuité des services écosystémiques. En tolérant et en introduisant la flore locale, nous contribuons à la santé et au bien-être de chacun.es. La plupart des plantes ont soit des fleurs attractives pour les butineurs ou nos assiettes, soit des graines qui nourrissent les oiseaux ou nos plats et desserts. Les feuilles, également, peuvent être consommées par une large palette d'insectes végétariens, coléoptères et chenilles par exemple. Ces espèces seront aussi des proies pour des prédateurs que nous appelons des « auxiliaires » tels que les passereaux, les coccinelles, les lézards...

La friche

La nature n'aime pas le vide, certains endroits sont laissés en libre évolution avec des interventions peu fréquentes ainsi de véritables foyers de vie se créent. Les plantes peuvent être banales mais elles vont nourrir et abriter des espèces qui peuvent être des auxiliaires ou les espèces telles que les lapins qui sont chez eux ! Ainsi, nous évitons qu'ils viennent dévorer une grande partie de nos cultures.

Pour protéger les plantes cultivées, nous installons des « barrières végétales » : des branches de pruneliers (épines noires).

Optimiser les ressources

En cuisine, aucun déchet ! La plupart des épluchures de fruits et légumes sont compostées soit avec le broyeur Dynamic Planet soit dans les bacs de compostage, ce qui nous permet de fertiliser le potager et les plantes aromatiques.

Aucun pesticide

Dès le commencement du jardin, aucun désherbants chimiques n'a été employé. Nos pratiques culturales sont également naturelles. Si les pucerons commencent à être nombreux et que leurs prédateurs tardent à arriver, nous pulvériserons du savon noir, ce qui les régulera avec moins de perturbations que cause un insecticide. Même pour les limaces, nous ne répandons aucun poison, quand leur présence est forte nous les prélevons en même temps que les herbes non désirées puis expédition compost. Ainsi, nous envoyons un « signal » quelles ne sont pas les bienvenues parmi les plantes cultivées.

Le désherbage est manuel, nous employons divers types de fourches (outils à dents), ainsi en remuant la terre à certains endroits, nous mettons à jour « la banque de graines » du sol. Nous admirons donc chaque année les coquelicots. Au potager, ils protégeront les cultures d'éventuel prédateurs comme les pigeons et seront également d'excellents brise-vent ou ombrière. Le pollen est abondant et nourrira les précieux pollinisateurs. Et ses graines seront appréciées des accenteurs mouchets, moineaux et linottes, tout comme dans certaines pâtisseries.

Absinthe

Artemisia absinthium

Principales utilisations :
En salades, volailles,
grillades et farces

Goûts :
Anisée, poivrée et amère

Principaux bienfaits :
Tonifiante, digestive et
vermifuge

Agastache anisée

Agastache foeniculum

Principales utilisations :
En infusions, thé, plats salés,
sauces et desserts

Goût :
Anisée

Principaux bienfaits :
Digestive et antiseptique

Ail d'Afrique du Sud

Tulbaghia violacea

Principales utilisations :
En salades, crudités,
omelettes, tartes et quiches

Goût :
Ail puissant

Principaux bienfaits :
Antibactérienne,
antifongique et vermifuge

Ail / Ciboule de Chine

Allium tuberosum

Principales utilisations :
Ciselées en salades,
crudités, omelettes, soupes.

Goûts :
Aillée

Principaux bienfaits :
Antioxydant, digestive et
anti-inflammatoire

Ail de Naples

Allium neapolitanum

Principales utilisations :
En salades, omelettes,
quiches, tartes, décoration

Goût :
Aillée

Principaux bienfaits :
Antiseptique, digestive
antioxydant et antibiotique

Ail des montagnes glauque

Allium senescens subsp. glaucum

Principales utilisations :
Feuilles en soupes, salades,
beurres d'herbes. Fleurs
fraîches

Goûts :
Saveur agréable d'oignon

Principaux bienfaits :
Antiseptique et digestive

Ail des ours

Allium ursinum

Principales utilisations :
En pestos, vinaigrettes,
tartines, sautés, soupes

Goût :
Frais, doux et piquant

Principaux bienfaits :
Antibactérienne, antivirale,
digestive et détoxifiante

Ail penché

Allium cernuum

Principales utilisations :
En décoration, soupe,
salade, sauce, beurre

Goût :
Plus doux que la ciboulette

Principaux bienfaits :
Antiseptique et digestive

Ail rocambole

Allium scorodoprasum L.

Principales utilisations :
En salade, crudités, viandes,
chutney, omelette

Goûts :
Goût d'échalote

Principaux bienfaits :
Antiseptique, expectorant,
nutritive et stimulante



Ail d'Afrique du Sud
Tulbaghia violacea



Ail de Naples
Allium neapolitanum



Ail rocambole
Allium scorodoprasum L.

Ail rose

Allium roseum

Principales utilisations :
Frais en salades, sauces, ou plats cuisinés

Goûts :
Doux et légèrement sucrée

Principaux bienfaits :
Antiseptique, antibactérienne, digestive

Aneth

Anethum graveolens

Principales utilisations :
Parfume les produits de la mer, fromages et pâtisseries

Goût :
Anisée

Principaux bienfaits :
Digestive, calmante, riche en nutriments

Angélique

Angelica archangelica

Principales utilisations :
Aromatise les liquides, sucreries et décoration

Goûts :
Anisée, épicée et amère

Principaux bienfaits :
Antiseptique, digestive, troubles menstruelles

Argousier

Hippophae rhamnoides

Principales utilisations :
En sirop, jus, sorbet, salade, sauce, confiture et chutney

Goûts :
Fruit de la passion, ananas

Principaux bienfaits :
Digestive, antioxydant et anti-inflammatoire

Aroche maritime

Atriplex halimus

Principales utilisations :
Crue ou cuite comme des épinards (quiche, soupe,...)

Goût :
Iodée

Principaux bienfaits :
Antioxydant, traiter le diabète et digestive

Arroche rouge

Atriplex hortensis L.

Principales utilisations :
Crue ou cuite comme des épinards (quiche, soupe,...)

Goût :
Salé, rappelant les épinards

Principaux bienfaits :
Digestive, diurétique et riche en nutriment

Artichaut 'Imperial star'

Cynara cardunculus

Principales utilisations :
Cuit, en vinaigrette, en garniture de protéines

Goûts :
Tendre, sucré et doux.

Principaux bienfaits :
Diurétique, antioxydante, digestive, source de fibres

Aspérule odorante

Asperula odorata

Principales utilisations :
Infusion de boissons, dans du lait, gâteau et glace

Goûts :
Miel, vanille et d'amande

Principaux bienfaits :
Apaisante, calmante et digestive

Aubépine

Crataegus monogyna

Principales utilisations :
Sucrées : gelée, confiture, tarte ou sirop

Goût :
Goût léger de pomme

Principaux bienfaits :
Calmante, relaxante, et fonction cardiaque

Ail rose

Allium roseum

Aneth

Anethum graveolens



Aroche maritime

Atriplex halimus



Aubépine

Crataegus monogyna

Aurone (Herbe à Ruta)

Armoise cola

Principales utilisations :
Frais en salades, sauces, ou plats cuisinés

Goût :
Fort goût de cola

Principaux bienfaits :
Digestive, troubles menstruelles et antiseptique

Basilic

Ocimum basilicum

Principales utilisations :
Fraîche : tomates, crudités, pâtes, poissons et sauces

Goût :
Anisée

Principaux bienfaits :
Digestive, calmante et antiseptique

Basilic cannelle

Ocimum basilicum 'Cinnamon'

Principales utilisations :
En sucré et en salé (salade, tomate et soupe)

Goût :
Parfum de cannelle

Principaux bienfaits :
Digestive, calmante et antioxydante

Basilic de Gênes (DOP)

Ocimum basilicum

Principales utilisations :
Avec viandes grillées, légumes, fruits ou pesto

Goût :
Goût sucré

Principaux bienfaits :
Digestive, apéritive, calmante et antiseptique

Basilic grec

Ocimum basilicum L.

Principales utilisations :
Avec des poissons, viandes, soupes et sauces

Goûts :
Arôme doux et épicé

Principaux bienfaits :
Calmante, antibactérienne et digestive

Basilic marseillais

Ocimum basilicum Massilia

Principales utilisations :
Soupe au pistou, sauce, salade, omelette ou poisson

Goûts :
Sucrée et épicée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, digestive et anti-oxydante

Basilic thaï

Ocimum basilicum thyrsoflora

Principales utilisations :
En salade, crudité, poulet, poisson ou dessert

Goûts :
Parfum épicé et anisé

Principaux bienfaits :
Calmante, antioxydante et anti-inflammatoire

Bette / Betterave maritime

Beta vulgaris subsp. maritima

Principales utilisations :
Crue ou cuites comme des épinards (gratin, purée...)

Goûts :
Salée et un peu acide

Principaux bienfaits :
Digestive, riche en vitamines et minéraux

Betterave chioggia

Beta vulgaris

Principales utilisations :
Crue ou cuite en salade ou en décoration

Goûts :
Légèrement sucrée et frais

Principaux bienfaits :
Antioxydante, riche en vitamines et minéraux



Basilic

Ocimum basilicum

Basilic cannelle

Ocimum basilicum 'Cinnamon'

Basilic de Gênes (DOP)

Ocimum basilicum

Basilic grec

Ocimum basilicum L.

Basilic marseillais

Ocimum basilicum Massilia

Basilic thaï

Ocimum basilicum *thyrsiflora*

Bette / Betterave maritime

Beta vulgaris subsp. *maritima*

Betterave chioggia

Beta vulgaris

Bleuet

Centaurea cyanus

Principales utilisations :
En salade, dessert, boisson
ou décoration

Goûts :
Doux, mielleux et piquant

Principaux bienfaits :
Apaisante, calmante et
anti-inflammatoire

Bouillon blanc

Verbascum thapsus

Principales utilisations :
En huiles essentielles ou en
infusions

Goûts :
Fleur : miel, Feuille : amère

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
antiseptique et calmante

Bourrache

Borago officinalis

Principales utilisations :
En salade, omelette, cuite
en légume, sauce ou dans
du sucre

Goûts :
Iodée, concombre (feuille)

Principaux bienfaits :
Calmante et sudorifique

Bourrache Blanche

Borago officinalis 'Alba'

Principales utilisations :
En salade, soupe, crudités,
dessert ou décoration

Goûts :
Iodée, concombre

Principaux bienfaits :
Diurétique, dépurative,
tonique et antidépressive

Bruyère marine

Frankenia laevis

Principales utilisations :
Fleurs en décoration

Goût :
Légèrement salée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire et
antiseptique

Bugrane rampante

Ononis repens

Principales utilisations :
Plante ornementale et
mellifère

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Diurétique et
anti-inflammatoires

Campanule japonaise

Platycodon grandiflorus

Principales utilisations :
Fleurs décorative, racine en
cuisine asiatique (marinade,
wok, 'doraji' coréen)

Goût :
Goût sucré

Principaux bienfaits :
Aide au confort respiratoire

Capucine

Tropaeolum majus

Principales utilisations :
En salade, en décoration,
crudité ou plats froids

Goûts :
Saveur poivrée et piquante

Principaux bienfaits :
Digestive, désinfectante et
cicatrisante

Chardon marie

Silybum marianum

Principales utilisations :
En infusion mais davantage
pour la faune (animaux)

Goût :
Âpre

Principaux bienfaits :
Digestive, antioxydante et
anti-inflammatoire



Bugrane rampante
Ononis repens

Campanule japonaise
Platycodon grandiflorus



Chayotte

Sechium edule

Principales utilisations :
Comme un potiron (farci, gratin, au four)

Goûts :
Pommes de terre, courgette

Principaux bienfaits :
Digestive, diurétique, antioxydant et immunitaire

Chêne vert

Quercus ilex

Principales utilisations :
Aménagement paysager, le bois, écologie et biodiversité

Goût :
Gland très amer

Principaux bienfaits :
Décoction : digestive et anti-inflammatoire

Chervis

Sium sisarum

Principales utilisations :
Cru en salade, cuit (à l'eau, au four ou à la poêle)

Goût :
Proche du panais, sucré

Principaux bienfaits :
Dépurative, diurétique, digestive et nutritive

Chèvrefeuille

Lonicera

Principales utilisations :
Aromatiser des boissons (sirops) ou des desserts

Goûts :
Douce et sucrée

Principaux bienfaits :
Calmante, antioxydante, anti-inflammatoire

Chou chinois (Pé-tsaï)

Brassica rapa subsp. pekinensis

Principales utilisations :
Crue ou cuite, comme un chou (vapeur, sautée, braisée)

Goûts :
Iodée, concombre

Principaux bienfaits :
Riche nutriments, antioxydante et digestive

Chou perpétuel daubenton

Brassica oleracea var. ramosa

Principales utilisations :
Crue ou cuite (farci, soupe, gratin, potée, salade, wok)

Goût :
Proche du brocoli

Principaux bienfaits :
Antioxydant, riche en nutriments

Ciboule

Allium fistulosum 'Commune blanche'

Principales utilisations :
En salade, omelette, soupe, riz, woks, volailles

Goût :
Proche de l'oignon, doux

Principaux bienfaits :
Antibactérienne, antivirale et antimicrobiennes

Ciboulette

Allium schoenoprasum L.

Principales utilisations :
Soupe, pommes de terre, poisson ou fruits de mer

Goûts :
Goût alliacé, arôme délicat

Principaux bienfaits :
Antioxydant, digestive et riche en nutriments

Cirse maraîcher

Cirsium oleraceum

Principales utilisations :
Crue en salade, et cuit comme un légume vert

Goût :
Artichaut ou de cardon

Principaux bienfaits :
Apéritive et diminue la fièvre



Chêne vert

Quercus ilex

Chervis

Sium sisarum

Chèvrefeuille

Lonicera

Chou chinois (Pé-tsaï)

Brassica rapa subsp. pekinensis



Ciboulette

Allium schoenoprasum L.



Citronnelle

Cymbopogon citratus

Principales utilisations :
En marinade, bouillon,
salade, entremet, pâtisserie

Goûts :
Citronnée, gingembre

Principaux bienfaits :
Antibactérienne, calmante
et antiseptique

Citronnelle de Madagascar

Cymbopogon citratus

Principales utilisations :
Marinade, bouillon, salade,
cuisine asiatique, pâtisserie

Goût :
Citronnée

Principaux bienfaits :
Digestive, antiseptique et
anti-inflammatoire

Consoude

Symphytum officinale

Principales utilisations :
En salade, blanchi, farci, en
gratin, en lasagne,...

Goût :
Poisson

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire et
antiseptique

Consoude de Russie

Symphytum x uplandicum

Principales utilisations :
En beignet, poudre avec de
la farine pour la pâtisserie

Goût :
Poisson

Principaux bienfaits :
Digestive et riche en
nutriments

Coquelicot

Papaver rhoeas

Principales utilisations :
Aromatise les sucreries, en
salade, en soupe, en
pâtisserie, en salé, en pain

Goûts :
Noisette et sucrée

Principaux bienfaits :
Antiseptiques et apaisantes

Coriandre

Coriandrum sativum

Principales utilisations :
Aromatise les sauces, les
garnitures ou poissons

Goûts :
Amère, orangée

Principaux bienfaits :
Digestive, apéritive,
tonifiante et calmante

Cosmos

Cosmos bipinnatus

Principales utilisations :
En décoration, sirop, salade,
desserts, cocktails

Goût :
Légèrement sucrée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire et
calmante

Cosmos chocolat

Cosmos atrosanguineus 'Chocamocho'

Principales utilisations :
Fleurs en décoration de
plats

Goût :
Odeur de chocolat

Principaux bienfaits :
Pollinisateurs

Courges

Cucurbita

Variétés :
Sweet dumpling, Butternut,
Buttercup

Goûts :
Douce, sucrée, beurrée

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments et
antioxydant

Citronnelle

Cymbopogon citratus

Citronnelle de Madagascar

Cymbopogon citratus



Coriandre

Coriandrum sativum

Cosmos

Cosmos bipinnatus

Cosmos chocolat

Cosmos atrosanguineus 'Chocamocho'

Courges

Cucurbita

Courges

Cucurbita

Variétés :

Bleu de Hongrie, Red Kuri,
Tromba Albenga

Goûts :

Douce, sucrée, noisette

Principaux bienfaits :

Riche en nutriments et
antioxydant

Courgette longue verte

Cucurbita moschata

Principales utilisations :

Crue et cuite, recettes
variées

Goût :

Neutre

Principaux bienfaits :

Riche en nutriments

Courgette Ronde

Cucurbita pepo

Principales utilisations :

Crue et cuite, recettes
variées

Goût :

Neutre

Principaux bienfaits :

Riche en nutriments

Criste marine

Crithmum maritimum

Principales utilisations :

Fruits de mer, salade, soupe
sauce. Macération d'alcool

Goût :

Goût salé, légèrement anisé

Principaux bienfaits :

Antioxydant, diurétique,
digestive et nutriments

Estragon de Russie

Artemisia redowski

Principales utilisations :

Cru en salade, crudité,
poissons, viandes, légumes
cuits, farce, sauce

Goûts :

Légèrement anisée, âpre

Principaux bienfaits :

Calmante et digestive

Estragon français Le meilleur

Artemisia dracunculus

Principales utilisations :

En sauce, viande, poisson,
salade, beurre, fromage

Goûts :

Légèrement anisée, âpre

Principaux bienfaits :

Apéritive, digestive, tonique
et anti-inflammatoire

Etoile de Printemps

Ail des Incas *Ipheion uniflorum*

Principales utilisations :

En salade, omelette, crudité,
légume, tarte, beurre
d'herbes, décoration

Goûts :

Ail / oignon, parfum de miel

Principaux bienfaits :

Pollinisateurs

Fenouil aromatique

Foeniculum vulgare "Purpureum"

Principales utilisations :

Produits de la mer, soupe,
marinade, farce, sauce

Goût :

Très parfumée, goût d'anis

Principaux bienfaits :

Apéritive, digestive et
anti-inflammatoire

Fenouil bulbe Romanesco

Foeniculum vulgare L.

Principales utilisations :

Crue en salade ou cuit

Goûts :

Douce et anisée

Principaux bienfaits :

Digestive, antioxydante et
anti-inflammatoire

Courges

Cucurbita

Courgette longue verte

Cucurbita moschata

Courgette Ronde

Cucurbita pepo

Criste marine

Crithmum maritimum



Figuier

Ficus carica L

Principales utilisations :
En dessert, compote,
confiture, en infusion

Goûts :
Feuille goût de noix de coco

Principaux bienfaits :
Digestive, antiseptique et
troubles menstruelles

Fraise cirafine

Fragaria ananassa

Principales utilisations :
Fraîche, en pâtisseries,
confitures,...

Goût :
Parfumée, acidulée, sucrée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, riche en
nutriments et antioxydante

Framboisiers jaunes

Rubus idaeus 'FallGold'

Principales utilisations :
Nature, en tarte, coulis ou
sorbet,...

Goût :
Acidulée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, cycle
menstruelle et nourrissante

Framboisiers rouges

Rubus idaeus

Principales utilisations :
Nature, en tarte, coulis ou
sorbet,...

Goût :
Fruitée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, cycle
menstruelle et nourrissante

Gattilier

Vitex agnus-castus

Principales utilisations :
Peu utilisée en cuisine, baie
peut remplacer le poivre

Goûts :
Puissante, assez poivrée

Principaux bienfaits :
Cycle menstruelle, digestive
et calmante

Génépi

Artemisia genipi

Principales utilisations :
Bonbons, glaces, confitures,
sirops et liqueurs

Goût :
Assez amère

Principaux bienfaits :
Digestive, apéritive et
contre la fatigue

Genêt à balais

Cytisus scoparius

Principales utilisations :
Ornementale, bois, fourrage
pour le bétail

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Diurétique, stimulante
cardiaque et antiseptique

Géranium sanguin

Geranium sanguineum

Principales utilisations :
Aménagement paysager

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Pollinisateur et améliore la
qualité du sol

Gingembre

Zingiber officinale

Principales utilisations :
Cuisine salée et sucrée,
boissons,...

Goûts :
Poivrée et citronnée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, cycle
menstruelle et antiseptique

Figuier

Ficus carica L

Fraise cirafine

Fragaria ananassa



Gattilier

Vitex agnus-castus

Génépi

Artemisia genipi



Géranium sanguin

Geranium sanguineum

Gingembre

Zingiber officinale

Giroflée sinuée

Matthiola sinuata

Principales utilisations :
Fleurs comestibles en salade
ou décoration de plats

Goût :
Arôme de girofle

Principaux bienfaits :
Propriété calmante, contre
les problèmes respiratoires

Glycire tubéreuse

Apios americana

Principales utilisations :
Tubercules en pommes de
terre et les graines comme
des petits pois

Goûts :
Noisette et cacahuète

Principaux bienfaits :
Aucun connu

Goyavier du Brésil

Acca sellowiana

Principales utilisations :
En pâtisserie, avec des fruits
de mer et viande blanche

Goûts :
Ananas, fraise et goyave

Principaux bienfaits :
Antioxydant, détoxifiant,
digestif et immunitaire

Grande oseille

Rumex acetosa

Principales utilisations :
Crues en salades ou cuites
en soupes, tartes, ou plats

Goûts :
Frais et acidulé

Principaux bienfaits :
Digestive, diurétique et
anti-inflammatoire

Guimauve

Althaea officinalis

Principales utilisations :
Crues en salade, cuites
comme des épinards, sauce

Goût :
Légèrement sucré

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
digestive et calmant

Hémérocalle (Lys d'un jour)

Hemerocallis sp.

Principales utilisations :
En décoration, à la poêle, en
beignet, confit, farci

Goûts :
Noisette, fruit de la passion

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
digestive, antioxydant

Hémérocalle citron

Hemerocallis citrina

Principales utilisations :
En décoration, à la poêle, en
beignet, confit, farci

Goûts :
Noisette, fruit de la passion

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
digestive, antioxydant

Hémérocalle fauve

Hemerocallis fulva

Principales utilisations :
En décoration, à la poêle, en
beignet, confit, farci

Goûts :
Noisette, fruit de la passion

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
digestive, antioxydant

Herbe à poivre

Houttuynia cordata

Principales utilisations :
Cuisine asiatique, en salade,
poisson ou beignet

Goûts :
Piquant, poivré et agrume

Principaux bienfaits :
Apaisante, antioxydante et
antibactérienne



Glycyrrhizée tubéreuse

Glycyrrhiza americana



Hémérocalle (Lys d'un jour)

Hemerocallis sp.



Hémérocalle fauve

Hemerocallis fulva



Herbe à poux (Canadienne)

Conyza canadensis

Principales utilisations :
Pas d'utilisation en cuisine,
infusion

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
antioxydante, expectorante

Herbe des dunes

Ammophila arenaria

Principales utilisations :
Pas d'utilisation humaine ni
animale

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Plante ornementale,
restaurer des écosystèmes

Hysope officinale

Hyssopus officinalis

Principales utilisations :
En salade, viande, poisson
gras, liqueurs (chartreuse)

Goûts :
Thym, marjolaine, anisée

Principaux bienfaits :
Digestive, carminative,
antiseptique

Immortelle des dunes

Helichrysum stoechas

Principales utilisations :
Huiles essentielles, infusion
ou aromate

Goûts :
Amer, réglisse, menthe

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
antioxydante, digestive

Knautie des champs

Knautia arvensis

Principales utilisations :
En salade ou pour décorer
des plats

Goût :
Légèrement amère

Principaux bienfaits :
Calmante, digestive et
anti-inflammatoire

Lagure ovale

Lagurus ovatus

Principales utilisations :
Bouquet de fleurs séchées

Goûts :
Neutre

Principaux bienfaits :
Aucun connu

Laiteron

Sonchus oleraceus

Principales utilisations :
Crue en salade ou cuite à la
manière des épinards

Goût :
Légèrement amère

Principaux bienfaits :
Diurétique, laxative,
stomachique, adoucissant

Laitue des murailles

Mycelis muralis

Principales utilisations :
Cru en salade

Goûts :
Neutre

Principaux bienfaits :
Expectorant, sédatif léger,
calmant, hypnotique léger

Langue de Cerf

Pentaglottis sempervirens

Principales utilisations :
Non comestible. Mellifère,
décorative, ornementale

Goûts :
Neutre

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire et
cicatrisante en cataplasme

Herbe à poux (Canadienne)

Conyza canadensis

Herbe des dunes

Ammophila arenaria



Lagure ovale

Lagurus ovatus



Laitue des murailles

Mycelis muralis



Laurier sauce

Laurus nobilis

Principales utilisations :
Séchées, bouquet garni,
potages, sauces, pâtés

Goût :
Épicée

Principaux bienfaits :
Digestive, diurétique,
sudorifique, exportante

Lavande officinale

Lavandula angustifolia

Principales utilisations :
Desserts, crèmes, sorbets,
flans, sirop et en infusion

Goûts :
Florale, menthe, romarin

Principaux bienfaits :
Calmantes et
anti-inflammatoire

Livèche

Levisticum officinale

Principales utilisations :
Pot-au-feu, sauces et
bouillons, salade, dessert

Goût :
Céleri

Principaux bienfaits :
Digestive, détoxifiante,
antiseptique

Lotus corniculé

Lotus corniculatus

Principales utilisations :
Fourragère pour animaux,
couvre sol, mellifère

Goût :
Légèrement amère

Principaux bienfaits :
Fixation de l'azote,
protéines pour les animaux

Maceron

Smyrniolum olusatrum

Principales utilisations :
Baie comme du poivre.
Comme des légumes

Goûts :
Poivrée, truffe

Principaux bienfaits :
Cycle menstruelle,
diurétique, digestive

Mâche sauvage

Valerianella locusta (L.)

Principales utilisations :
Salade, utiliser comme des
épinards

Goût :
Noisette

Principaux bienfaits :
Calmante, riche en fer et
calcium

Manteau de Notre-Dame

Alchemilla mollis

Principales utilisations :
Peu utiliser en cuisine

Goût :
Légèrement amère

Principaux bienfaits :
Cycle menstruelle

Mauve royale

Lavatera arborea

Principales utilisations :
En décoration, salade,
confit, cru ou cuite

Goût :
Poivrée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
antibactérienne

Mélisse

Melissa officinale

Principales utilisations :
Fraîche, séchée ou
macérée, salade, soupe

Goûts :
Fraîche et citronnée

Principaux bienfaits :
Calmante et apaisante,
problèmes intestinaux



Livèche

Levisticum officinale

Lotus corniculé

Lotus corniculatus

Maceron

Smyrniolus atrum



Manteau de Notre-Dame

Alchemilla mollis



Menthe aquatique

Mentha aquatica

Principales utilisations :
En pâtisserie ou en infusion
de boisson, salade

Goût :
Très fraîche

Principaux bienfaits :
Apéritive, digestive et
calmante

Menthe bergamote

Mentha x piperita f. citrata 'Bergamote'

Principales utilisations :
En pâtisserie ou en infusion
de boisson

Goût :
Bergamote

Principaux bienfaits :
Apéritive, digestive et
calmante

Menthe chocolat

Mentha x piperita f. citrata 'Chocolate'

Principales utilisations :
En pâtisserie ou en infusion
de boisson

Goût :
Chocolat

Principaux bienfaits :
Apéritive, digestive et
calmante

Menthe Hollywood

Mentha x piperita "Hollywood"

Principales utilisations :
Salades sucrées ou salées,
sauces, viandes, boissons

Goûts :
Plus fraîche et sucrée

Principaux bienfaits :
Digestive et calmante

Menthe poivrée

Mentha x piperita

Principales utilisations :
Aromatise les boissons et
les desserts, décoration

Goûts :
Fort et piquant

Principaux bienfaits :
Apéritive, digestive,
calmante et tonifiante

Mizuna

Brassica rapa japonica

Principales utilisations :
Cuite au wok, à la vapeur,
en ragoût, soupe

Goût :
Légèrement poivrée

Principaux bienfaits :
Antioxydant et riche en
nutriments

Monarde bergamote

Monarda didyma

Principales utilisations :
En salade, viande, légumes,
fromages, dessert et huile

Goûts :
Agrume

Principaux bienfaits :
Cycle menstruelle,
calmante, digestive

Monnaie du pape

Lunaria annua

Principales utilisations :
Crue, en salades ou cuites.
En décoration

Goût :
Légèrement amère

Principaux bienfaits :
Diurétique, digestive,
calmante

Myrte

Myrtus communis

Principales utilisations :
Salade, marinade, viande,
pâtisserie, confiture

Goûts :
Romarin, fleurs d'oranger

Principaux bienfaits :
Digestive, tonifiante,
diurétique



Mizuna
Brassica rapa japonica



Myrte
Myrtus communis

Nigelle de Damas

Nigella damascena

Principales utilisations :
Gâteau salé, plats mijotés de poisson, viande et légume

Goût :
Framboise

Principaux bienfaits :
Antioxydante, digestive, système immunitaire

Nombril de Vénus

Umbilicus rupestris

Principales utilisations :
Cru en salade, en décoration, en pickles

Goût :
Concombre

Principaux bienfaits :
Antioxydante, diurétique, adoucissant, cicatrisant

Oignon rosé d'Armorique

Allium cepa L

Principales utilisations :
Cru en salade, cuit, confits,... comme un oignon

Goûts :
Fruité, sucré et doux

Principaux bienfaits :
Antioxydant et riche en nutriment

Onagre bisannuelle

Oenothera biennis

Principales utilisations :
Cuite, crue, en salade, comme un légume

Goûts :
Noisette, amère

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, hydratante

Origan

Origanum vulgare

Principales utilisations :
Fraîche, séchée, macérée. Huile, viande, soupe

Goûts :
Menthe, basilic, poivrée

Principaux bienfaits :
Digestive, antiseptique

Origan (Spéciale Stéphanie)

Origanum vulgare

Principales utilisations :
Fraîche, séchée, macérée. Huile, viande, soupe

Goûts :
Menthe, basilic, poivrée

Principaux bienfaits :
Digestive, antiseptique

Orpin acide

Sedum acre

Principales utilisations :
Utilisation rare en cuisine. Plante ornementale

Goûts :
Amère et acide

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, antiseptique et digestive

Ortie

Urtica dioica

Principales utilisations :
Cru, pesto, smoothie, jus. Cuite quiche, cake, soupe

Goût :
Semblable à l'épinard

Principaux bienfaits :
Diurétique, détoxifiante, anti-inflammatoire

Oseille commune

Rumex acetosa

Principales utilisations :
Comme des épinards (potage, omelette, poêlé,...)

Goût :
Acidulée

Principaux bienfaits :
Antioxydant, apéritive, laxatives, dépurative

Nigelle de Damas

Nigella damascena

Nombril de Vénus

Umbilicus rupestris



Origan

Origanum vulgare

Origan (Spéciale Stéphanie)

Origanum vulgare

Orpin acide

Sedum acre



Oseille sanguine

Rumex sanguineus

Principales utilisations :
En décoration. Comme des épinards (soupe, sauce)

Goût :
Acidulée

Principaux bienfaits :
Riche en nutriment,
digestive, diurétique

Oseille sauvage

Rumex obtusifolius

Principales utilisations :
Mauvaise herbe

Goûts :
Acide et amère

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
diurétique et digestive

Pâquerette

Bellis perennis L.

Principales utilisations :
Pâtisserie, salade, potage,
omelette, purée

Goûts :
Noisette, poivrée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
antalgique, désinfectante

Pariétaire 'Vitriole'

Parietaria officinalis

Principales utilisations :
Pesto, fromage frais, farce,
comme des épinards

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Diurétique, dépurative,
anti-inflammatoire

Patate douce

Ipomoea batatas

Principales utilisations :
Purée, rôti, frites,...
Plats salés ou sucrés

Goûts :
Douce et sucrée

Principaux bienfaits :
Digestive, riche en
nutriment, antioxydante

Pavot de Californie

Eschscholtzia californica

Principales utilisations :
Séchées ou fraîches, en
décoration, en salade

Goûts :
Sucrée et amère

Principaux bienfaits :
Relaxante, sédative,
calmante

Pavot jaune des dunes

Glaucium flavum

Principales utilisations :
Ornementales, protection
des dunes, mellifère

Goûts :
Amère et acide

Principaux bienfaits :
Calmante, analgésique,
sédative, antispasmodique

Pensée sauvage

Viola tricolor

Principales utilisations :
En décoration, salade salée
ou sucré

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Antioxydante, digestive,
diurétique

Persil japonais / mitsuba

Cryptotaenia japonica

Principales utilisations :
Soupes, salade, sushi et
plats de riz, sauce

Goût :
Piquant et amère

Principaux bienfaits :
Antioxydante, digestive,
antibactérienne



Patate douce
Ipomoea batatas



Persil japonais / mitsuba
Cryptotaenia japonica

Picride

Helminthotheca echioides

Principales utilisations :
Cru en salade, pommes de terres ou omelette

Goût :
Légèrement sucrée

Principaux bienfaits :
Dépurative, sudorifique, diurétique, laxatif

Piment doux des landes

Capsicum annuum L

Principales utilisations :
Cru en salade ou cuit, en piperade

Goût :
Piquant

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Piment Gorria (Espelette)

Capsicum annuum

Principales utilisations :
Séché, en marinade, assaisonnement, condiment

Goût :
Assez fort

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Pimprenelle

Sanguisorba minor

Principales utilisations :
Salade, soupe, sauce ou plat à base de légumes

Goûts :
Fraîche, épicée, herbacée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, digestive, astringente

Plantain corne-de-cerf

Plantago coronopus

Principales utilisations :
Soupe, farce, salade, confit, jus, omelette

Goûts :
Légèrement salée, herbacée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, diurétique, cicatrisante

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata

Principales utilisations :
Comme des épinards, en salade

Goût :
Champignon

Principaux bienfaits :
Purifier le sang, maladie respiratoire

Plante/Herbe à curry

Helichrysum italicum

Principales utilisations :
Peut remplacer le curry (plats en sauce,...)

Goût :
Curry

Principaux bienfaits :
Amélioration de la circulation sanguine

Poirée, Blette, Carde

Beta vulgaris L

Principales utilisations :
Cuites sous de nombreuses façon suivant les envies

Goûts :
Épinard et betterave

Principaux bienfaits :
Augmente la satiété, digestive, laxative

Poivre de Sichuan

Zanthoxylum piperitum

Principales utilisations :
Accompagne les poissons, viandes, garnitures,...

Goûts :
Puissant, piquant, citronné

Principaux bienfaits :
Digestive, anti-douleur, apaisante, antioxydante

Picride

Helminthotheca echioides



Piment doux des landes

Capsicum annuum L



Piment Gorria (Espelette)

Capsicum annuum



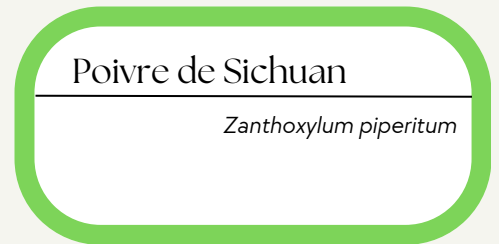
Plante/Herbe à curry

Helichrysum italicum



Poivre de Sichuan

Zanthoxylum piperitum



Poivron corno di toro rosso

Capsicum annuum

Principales utilisations :
Cru, en salade, farci,...

Goûts :
Doux, juteux et parfumé

Principaux bienfaits :
Antioxydant, riche en
nutriments

Poivron piment rouge

Capsicum annuum

Principales utilisations :
En assaisonnement, cru,
sauce, condiment,...

Goût :
Piquant

Principaux bienfaits :
Apéritive, digestive,
anti-inflammatoire

Pommes de terre Allians

Meilleures utilisations :
Rôti ou en salade

Goûts :
Douce et subtil, avec une
légère note de noisette.
Chair ferme et sèche

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Pommes de terre Maiwen

Meilleures utilisations :
En purée ou en gratin

Goûts :
Douce, légèrement sucrée
et délicate. Leur chair est
crémeuse

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Pommes de terre Rubis

Meilleures utilisations :
Rôti ou en gratin

Goûts :
Délicate et légèrement
sucrée, chair est douce et
crémeuse

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Pommier Chailleux

Principales utilisations :
Crues, cuites, en compote,
tarte, crumble, confiture,
jus, pâtisseries

Goûts :
Acidulée et sucrée

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Pommier Galeuse

Principales utilisations :
Crues, cuites, en compote,
tarte, crumble, confiture,
jus, pâtisseries

Goûts :
Douce, parfumée, farineuse

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Pommier Germaine de Brasparts

Principales utilisations :
Crues, cuites, en compote,
confiture, jus, pâtisseries

Goûts :
Moyennement sucrée, avec
une acidité modérée

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Pommier Rénette d'Angleterre

Principales utilisations :
Crues, cuites, en compote,
confiture, jus, pâtisseries

Goûts :
Acidulée et assez sucrée,
juteuse

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Poivron corno di toro rosso

Capsicum annuum

Poivron piment rouge

Capsicum annuum

Pommes de terre Allians

Pommes de terre Maiwen

Pommes de terre Rubis

Pommier Chailleux

Pommier Galeuse

Pommier Germaine
de Brasparts

Pommier Rénette
d'Angleterre

Pommier Transparente de Croncels

Principales utilisations :
Crues, cuites, en compote,
confiture, jus, pâtisseries

Goûts :
Très sucrée et légèrement
acidulée

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments

Primevères

Primula vulgaris

Principales utilisations :
Dessert, boisson, comme
des épinards

Goûts :
Sucrée, fruitée, poivrée

Principaux bienfaits :
Calmant, cycle menstruelle,
système immunitaire

Radis sauvage

Raphanus raphanistrum

Principales utilisations :
Cru, en salade, soupe,
pickles, en pesto, ragout

Goûts :
Piquant, épicé, amer

Principaux bienfaits :
Digestive, diurétique,
anti inflammatoire

Raifort

Armoracia rusticana

Principales utilisations :
Sauce, viande, râpé froid,
marinade, vinaigrette, crème

Goûts :
Forte, piquante et poivrée

Principaux bienfaits :
Antibactérienne et
anti-inflammatoire

Rhubarbe victoria

Rheum rhabarbarum

Principales utilisations :
Confiture, marmelade,
compote, pâtisserie,...

Goûts :
Acidulée et sucrée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, riche en
nutriments

Romarin

Rosmarinus officinalis

Principales utilisations :
Viande, poisson, plats en
sauce, marinade

Goûts :
Camphrée et amère

Principaux bienfaits :
Digestive, antiseptique,
apaisante

Romarin rampant

Rosmarinus officinalis 'Prostratus'

Principales utilisations :
Marinade, sauce, le gibier,
haricots, les desserts

Goût :
Légèrement salée

Principaux bienfaits :
Digestive, calmante,
problèmes de mémoire

Roquette des jardins

Eruca sativa

Principales utilisations :
Salade, sauce, potage, sauté,
en garniture de plat

Goûts :
Amère et fumée

Principaux bienfaits :
Croissance des cheveux,
circulation sanguine

Roquette maritime

Cakile maritima

Principales utilisations :
Consommer crue, en salade,
ou cuite

Goût :
Piquante

Principaux bienfaits :
Riche en nutriments,
antiseptique, diurétique

Pommier Transparente
de Croncels



Radis sauvage

Raphanus raphanistrum

Raifort

A Armoracia rusticana



Romarin rampant

Rosmarinus officinalis 'Prostratus'



Roquette sauvage

Diplotaxis tenuifolia

Principales utilisations :
Comme de la roquette
(salade, sandwich, pizzas,...)

Goûts :
Piquante, amère, moutardée

Principaux bienfaits :
Digestive, antioxydante,
riche en nutriments

Rose de Provins

Rosa gallica officinalis

Principales utilisations :
Pétales pour gelée, sirop ou
bonbon

Goût :
Parfum floral

Principaux bienfaits :
Astringente et régénérante
pour la peau

Rose Pimpinelle

Rosa pimpinellifolia

Principales utilisations :
Confitures, compotes, sirops,
poudres, gelés, boissons

Goûts :
Acide et fruitée

Principaux bienfaits :
Système immunitaire,
antiseptique

Salsifis des Prés

Tragopogon pratensis

Principales utilisations :
Cuit à l'eau, salade, sauté à
l'huile, râpé

Goût :
Sucré

Principaux bienfaits :
Antioxydante, dépurative,
diurétique, apéritive

Sarriette

Satureja montana

Principales utilisations :
Salade, viande, poisson,
farce, plat en sauce

Goûts :
Piquante et poivrée

Principaux bienfaits :
Digestive, apéritive,
tonifiante, antiseptique

Sauge ananas

Salvia elegans

Principales utilisations :
Plat exotique, sucrés salés,
desserts et en décoration

Goût :
Ananas

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
antioxydante, digestive

Sauge de Jérusalem

Salvia jurisicii

Principales utilisations :
Non comestible
Utilisation en cataplasmes
ou huiles essentielles

Odeur :
Douce fragrance citronnée

Principaux bienfaits :
Antiseptique et diurétique

Sauge Lavande (d'Espagne)

Salvia lavandulifolia

Principales utilisations :
Décoration, viande, poisson,
garniture, omelette,...

Goûts :
Sauge la plus puissante

Principaux bienfaits :
Cycle menstruelle, digestive,
antiseptique, rhumatisme

Sauge officinale

Salvia officinalis

Principales utilisations :
Décoration, viande, poisson,
garniture, omelette,...

Goût :
Puissante, amère

Principaux bienfaits :
Cycle menstruelle, digestive,
antiseptique, rhumatisme

Roquette sauvage

Diplotaxis tenuifolia

Rose de Provins

Rosa gallica officinalis



Sarriette

Satureja montana

Sauge ananas

Salvia elegans



Sauge Lavande (d'Espagne)

Salvia lavandulifolia

Sauge officinale

Salvia officinalis

Sauge sclarée

Salvia sclarea

Principales utilisations :
Viande, tarte, quiche, sauce,
beignet, boisson

Goûts :
Puissante, fruit de la passion

Principaux bienfaits :
Cycle menstruelle, calmante,
antioxydante, digestive

Sauge verveine

Salvia officinalis var. citriodora

Principales utilisations :
Salade, sauce, plat de
légumes, dessert

Goûts :
Fraîche et citronnée

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
digestive, antioxydante

Shiso vert

Perilla frutescens

Principales utilisations :
Cuisine asiatique, produits
de la mer, viande

Goûts :
Cumin, poivre

Principaux bienfaits :
Digestive, antiseptique et
antiallergique, antioxydante

Silène

Silene vulgaris

Principales utilisations :
Potage, salade, légumes,
gratin, omelette, décoration

Goût :
Proche du petit pois

Principaux bienfaits :
Diurétique et dépurative

Silène maritime

Silene vulgaris ssp maritime

Principales utilisations :
Plante ornementale

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Aucune information

Soucis officinale

Calendula officinalis

Principales utilisations :
Cruité, salade, riz, fromage,
beurre, volaille, gâteau

Goût :
Neutre

Principaux bienfaits :
Cycle menstruelle, infections
cutanées

Stellaire

Stellaria holostea

Principales utilisations :
Décoration d'assiettes, crue,
cuite, salade, velouté

Goûts :
Épinard, noisette

Principaux bienfaits :
Tonique, diurétique, riche en
nutriment, exportante

Sureau

Sambucus

Principales utilisations :
Boissons, confiserie, viande,
décoration, salade

Goûts :
Amère, fruits rouges

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
antioxydant, antiseptique

Tagète fruit de la passion

Tagetes

Principales utilisations :
Crue ou séchée, dessert,
poisson, infusion, viande
blanche

Goût :
Puissante, amère

Principaux bienfaits :
Aucune information



Shiso vert

Perilla frutescens

Silène

Silene vulgaris

Silène maritime

Silene vulgaris sbsp maritima



Stellaire

Stellaria holostea



Tagète fruit de la passion

Tagetes

Tagète pamplemousse

Tagetes minuta 'Pamplemousse'

Principales utilisations :
Fraîche, salade, poisson,
crème, séchée, décoration

Goûts :
Pomme, pamplemousse

Principaux bienfaits :
Diurétique, antibactérienne,
digestive

Tamaris commun

Tamarix gallica L.

Principales utilisations :
Les tiges avec de l'huile
d'olive et du jus de citron

Goût :
Très douce

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire, traiter
les maladies articulaires

Thym citron

Thymus 'Culinary Lemon'

Principales utilisations :
Plat de poisson, salade et de
nombreux desserts

Goût :
Très citronnée

Principaux bienfaits :
Digestive, dégage les voix
respiratoires

Thym commun

Thymus vulgaris

Principales utilisations :
Viande, marinade, sauce,
garniture

Goûts :
Amère et épicée

Principaux bienfaits :
Antiseptique, tonifiante,
stimule l'activité cérébrale

Thym cumin / Corse

Thymus herba-barona

Principales utilisations :
Viandes, soupe, fromage,
fromage blanc, le pain

Goûts :
Puissant, cumin

Principaux bienfaits :
Antiseptique, digestive,
infections respiratoire

Thym d'hiver

Thymus vulgaris

Principales utilisations :
Viande grillée, légume, plat
en sauce, salades

Goûts :
Fraîche et camphré

Principaux bienfaits :
Antiseptique, digestive,
diurétique et tonifiante

Thym Serpolet

Thymus serpyllum

Principales utilisations :
Viande, grillade, légumes,
sauce ou fromage blanc

Goûts :
Plus douce, moins épicée

Principaux bienfaits :
Antiseptique et digestive

Verveine citronnelle

Lippia citriodora

Principales utilisations :
Infusion, huile, vinaigre,
pâtisserie, poisson, viande

Goûts :
Fraîche et citronnée, intense

Principaux bienfaits :
Digestive et apaisante

Verveine officinale

Verbena officinalis

Principales utilisations :
Plat de viande, sauce, salade,
infusion

Goûts :
Herbacée, un peu amère

Principaux bienfaits :
Anti-inflammatoire,
calmante, sédative, digestive

Tagète pamplemousse

Tagetes minuta 'Pamplemousse'

Tamaris commun

Tamarix gallica L.

Thym citron

Thymus 'Culinary Lemon'

Thym commun

Thymus vulgaris



Thym Serpolet

Thymus serpyllum

Verveine citronnelle

Lippia citriodora

Verveine officinale

Verbena officinalis

REMERCIEMENT

Au commencement, les plants potagers, plantes condimentaires et aromatiques ont été fournis par la pépinière Des fruits des fleurs au lieu-dit Kervitod 56110 Le Saint.

Graines et plants potagers : la petite ferme de Kercaudan à Nizon 29930 Pont-Aven

Plantes protégées et interdites de cueillette Helichrysum stoechas, Conservatoire National des Plantes à Parfum, Médicinales et Aromatiques 91490 Milly-la-Forêt

Pépinière Caillarec au lieu-dit Lescoat 29270 Motreff pour maritime, Knauties, Oyats

Ty Plant lieu-dit Loge Nahennou 29380 BANNALEC

Les Jardins de Kermoulin, 1 impasse de Kervilin, lieu-dit Kermoulin, 29350 Moëlan-sur-Mer,

Verger : Pépiflo - Florence Trémorin 876 route de Chaussepierre 29670 TAULÉ (Locquénolé)

Sources :

Le chemin des herbes, Jacky JOUSSON - Cédric PERRAUDEAU - Thierry THÉVENIN, éditions ULMER, 2022

Mon Herbière savoureuse, Anne Richard, éditions Métive, 2014

L'Herbière à croquer, François Couplan, éditions Favre, 2005

<https://www.plantearomatique.com/>

Cette présentation n'est pas exhaustive mais évolutive. Toutes les plantes ne s'épanouissent pas au même moment et ont leur saisonnalité.

Merci également à Nino, pour la réalisation de ce livret.