

# L'atelier des Bons Plants

## Plants de Légume

## Saison Automne



### ... Les Mescluns ...

**3€ la barquette 12 plants**

#### Mizuna rouge

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

**S'adapte à tous types de sols.**



#### Mizuna vert

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

**S'adapte à tous types de sols.**



#### Petite histoire du Mizuna : Vertus médicinales et cuisine

Tout comme les autres feuilles de moutarde, elle **regorge d'anti-oxydant, contient de la vitamine A et C, du calcium et est riche en acide folique et fibres.**

Ce légume feuille ressemble à de la roquette mais en moins fort, il se marie à merveille avec de la salade, on l'utilise aussi en soupe. Poêlé avec du riz, cuit à la vapeur, sauté, relevé avec de la sauce soja, le mizuna est délicieux. S'utilise aussi pour parfumer les conserves au vinaigre ou dans les marinades.

## Épinard Géant d'hiver

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

**Très fort rendement**



## Plantain "corne de cerf "

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

Utilisé en plante médicinale depuis l'Antiquité pour son action astringente, bactéricide et cicatrisante.

**S'adapte à tous types de sols.**



## Cresson d'hiver

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

**Culture facile et peut se cultiver en pot.**



## Pourpier d'hiver "Claytone de cuba"

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

**Culture facile dans un sol meuble.**



## Roquette Sauvage

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

**Se resème facilement naturellement !!!**



## Wasabino

Salade asiatique aux feuilles vert clair et aux bords finement dentelés, quelque peu frisés. Leur goût épicé, légèrement fort, rappelle le raifort et apporte une note de fraîcheur à chaque salade. Consommer les **jeunes pousses** en salade car après les feuilles développent une texture plus rugueuse, moins délicate que celle des jeunes pousses, mais délicieuse à cuire en wok notamment.

**Variété résistante au froid.**



# ... Les salades d'hiver ...

**3€ la barquette 12 plants**

## Laitue pommée "Merveille des 4 saisons"

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



## Chicorée scarole

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



## Chicorée "Frisée"

Variété qui produit des pommes volumineuses au cœur bien serré et aux feuilles fines et croquantes et légèrement amères qui blanchissent sans difficulté. Cette salade jouit d'un taux élevé de fibres, ainsi que de vitamine A. Depuis plusieurs centaines d'années, elle accompagne un bon nombre de plats. Dépurative, digestive et tonique, cette salade constitue un bienfait pour le foie.



## Chicorée "Cornet d'Anjou"

La chicorée en **Cornet d'Anjou** est une variété à pomme dressée, résistante au froid. Ces feuilles sont vertes, au centre de la pomme, les feuilles s'enroulent naturellement et blanchissent. Elle se consomme crue en **salade** ou cuite en gratin, au jus, à la béchamel.



## La Mâche

La mâche est une salade anti-stress, qui veille à maintenir votre bonne humeur. C'est la vitamine B9 qui agit sur le système nerveux et vous assure un bon sommeil. Croissance rapide et rendement élevé. Feuille ronde et allongée. Plein champ et sous-abri. Respectez une **distance de 5 à 10 cm** entre chaque plante et **arrosez régulièrement**.



# ... Aromatiques d'hiver..

**3,50€ l'unité**

## Aneth *Anethum graveolens*

L'aneth a un fort rendement rapidement. Cette variété résiste très bien à la montée en graines. Ses feuilles fraîches ou séchées parfument les plats de poissons, les soupes et vos salades. Les graines d'aneth s'utilisent en infusion, dans les liqueurs ou confitures. Plante très digestive.



## **Coriandre** *Coriandrum sativum*

S'emploie généralement cru et peut être ajouté aux plats cuits à la fin de la cuisson. Idéal pour assaisonner les soupes, les currys, les salades, le riz, etc... Bien arroser et contrairement aux idées reçus la coriandre ne gèle pas et va être plus productive en automne et hiver en intérieur comme en extérieur. Exposition ombragée.

**Source de Vitamine K.**



**2,50€ l'unité**

## **Ciboulette** *Allium schoenoprasum*

La ciboulette se plaît dans le potager, jardin, terrasse et balcon. C'est une herbe indispensable pour relever nos plats cuisinés. Très facile à cultiver, elle possède, en outre, des vertus apéritives et digestives.

Exposition ombragée de préférence



## **Persil plat** *Petroselinum crispum*

Les feuilles, riches en **vitamines A et C**, sont très employées, finement ciselées comme condiment, tant dans les cuisines orientale, européenne, qu'américaine. Plante bisannuelle.

Exposition ombragée de préférence



## **Persil frisé** *Petroselinum sativum*

Variété très parfumée qui s'utilise cru ou cuit. Le persil protège les pieds de tomates. Le persil est une riche source de fer, de potassium, mais aussi de **vitamines C, A, B, B2, B3, B6, B9.**

Exposition ombragée de préférence



# ... Les choux chinois...

**3€ la barquette de 12 plants**

**Légumes santé à découvrir !!**

## Chou de chine " Pe-Tsaï "

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



## Chou de Chine "Pak Choi "

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

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



## Chou de chine "Tatsoi"

Le Chou Tatsoi est une variété de Chou de Chine aux feuilles épaisses, d'un vert profond, en forme de cuillères. Facile de culture, haut de 20 à 30 cm,. Variété rustique très résistante au froid. Récoltés au stade de jeunes pousses, les feuilles sont tendres et savoureuses, très douce en bouche. On les consomme alors en salade, soupe et dans de nombreuses recettes asiatiques mais aussi occidentales.

**riche source de fer, de phosphore, calcium mais aussi de vitamines A, C, E, B1, B2**



# ... Les choux feuilles ...

**Tarif 3,50€ l'unité**

**Légumes santé à découvrir !!**

## Choux Kale vert

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



## Chou Kale rouge

Chou ancien non pommé d'une belle couleur pourpre aux feuilles dentelées en **très haute teneur en vitamine C**. Ses feuilles au goût sucré et doux se consomment jeunes ou matures. 1m de hauteur environ.



## Cuisiner le chou Kale :

Sélectionnez des feuilles régulières, sans taches et d'un vert ou rouge uniforme suivant la variété. Rincez soigneusement les feuilles à l'eau froide. Pressez-les délicatement dans un torchon propre. À l'aide d'un couteau pointu, enlevez la tige et les nervures les plus rigides. Regroupez les feuilles de chou et taillez-les en morceaux.

Les modes de cuisson: à la vapeur, à la poêle , au wok, en pesto, en condimentaire à sou-poudrer sur vos aliments, et enfin en chips au four.

Vous trouverez toutes ces recettes sur internet !!!

## Chou Palmier de Toscane

Légume très populaire en Italie. Se prépare en salade avec les jeunes feuilles, dans la soupe, au wok avec d'autres légumes ou en pesto. Pour les grandes feuilles, il est recommandé d'enlever la côte (partie centrale) qui est moins tendre. **Légume riche en saveurs et très sain. Excellent antioxydant.**



# ... Les légumes ...

## **Le Fenouil 3€ la barquette 12 plants**

Variété précoce. Gros bulbe sphérique très blanc, feuillage moyen. Légère saveur d'anis. Bonne résistance à la montaison. Consommer ses graines en décoction est excellent pour la digestion.



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

### **Blette Blanche**

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



### **Blette Rouge**

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



### **Blette Jaune**

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



## **La culture de vos blettes avant les premières gelées**

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

# Légumes Vivaces et Perpétuels

**TARIF 5€ L'UNITÉ**

## Poireau perpétuel

Poireau de petite taille (crayon) qui au fil du temps forment des touffes denses. Consommez les feuilles en fonction de vos besoins. Saveur fine qui aromatiser: soupes, bouillons, sauces, salades ou omelettes. Le poireau perpétuel émet des bulbilles, lorsque celles-ci sont nombreuses et serrées (la touffe formée est alors dense et épaisse) il faudra les diviser l'été lorsque les feuilles sont sèches. L'idéal est de garder un pied pour la multiplication.

**A consommer de septembre à juin**



## Cive perpétuel "St Jacques"

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



## L'oignon rocamboule

L'oignon rocamboule est une curiosité car outre ses oignons souterrains il produit des **bulbilles aériennes au délicieux goût d'échalote**. De nouvelles pousses repartiront de la base du plant ou ressemées naturellement par les bulbilles aériennes tombées sur le sol.

**Légume perpétuel qui restera en place plusieurs années**



## Céleri perpétuel ou Livèche

Plante originaire de Perse appelée aussi Ache des montagnes ou livèche. **Ses grandes feuilles à l'odeur et au goût de céleri ou encore du fameux «Maggi», d'où l'appellation populaire d'herbe à Maggi.** Parfume les **bouillons, soupes** ou s'utilise comme condiments pour les salades et ses graines aromatisent les biscuits. **Plante très digestive.** Préfère une exposition semi ombragée



## Le Raifort

Appelé aussi moutarde des Allemands, ces jeunes feuilles peuvent être consommées crues. On emploie la racine, râpée et on peut la conserver dans l'huile. **Le raifort facilite la digestion des mets gras.** Culture : on le récolte de septembre à fin mars. Plantation dans un sol riche, profond et, si possible, léger. Nécessite peu d'entretien. **Au jardin : plante compagne des fruitiers.** Ces racines profondes aident à puiser l'eau profondément dans le sol afin d'aider à palier d'éventuelles sécheresses dans les vergers non irrigués.



## Coriandre Vietnamienne

Aussi appelée "rau ram", elle est très utilisée dans la cuisine asiatique et a des propriétés digestives. Son parfum rappelle la coriandre mais avec une note un peu épicée et citronnée. Elle préfère la mi-ombre et tolère des températures jusqu'à -9°C. **Attention à ne pas la confondre avec la renouée annuelle (*Persicaria maculosa*), adventice souvent envahissante.**



## Grande Oseille

L'oseille aime les sols légers et peut se cultiver en pot sur un balcon. La récolte des feuilles s'échelonne au fur et à mesure des besoins. L'oseille s'accommode de toute autre plante en voisinage. Les feuilles peuvent être consommées à la manière des épinards ou dans des soupes, des omelettes et des sauces. **Préfère une exposition semi ombragée**



## Rhubarbe

Plante pouvant atteindre 1,50 m. Les feuilles immenses en forme de cœur, sont toxiques. Seules, les grosses tiges de couleur verte ou rouge sont comestibles. Aime les sols frais, profonds et meubles. Éviter les sols calcaires. Exposition ensoleillée. Supporte les grands froids. Les tiges cuites, sont charnues et tendres, avec un goût acidulé.



## Consoude "Boking 14"

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



# Aromatiques Vivaces

**TARIF 5€ L'UNITÉ**

## Thym commun

Plante aromatique aux multiples propriétés. Outre son utilisation aromatique dans la cuisine provençale, ses vertus diverses sont à même de soulager une grande variété d'affections respiratoires et intestinales.

**Culture:** Besoin d'un sol bien drainant et d'une exposition bien ensoleillée.



## Sarriette vivace

Utilisée depuis l'Antiquité pour ses propriétés aromatiques et médicinales. Son nom satureja signifie qui "appartient aux satyres", petit clin d'œil à ses propriétés aphrodisiaques ! S'utilise en cuisine et en infusion ! Possède des propriétés digestives. Idéal à installer dans une rocaille ou en bordure d'allée pour profiter de sa floraison blanche au cours de l'été.

**Culture:** Aime le plein soleil, un sol sec, pauvre et drainant.



## Sauge sclarée

Cette bisannuelle dégage une odeur incroyable faisant votre bonheur et celle des butineurs. Utilisée comme aromate dans les préparations culinaires ou des boissons alcoolisées, elle est surtout remarquable pour ses propriétés médicinales.

**Une merveille de médicinale et d'une grande beauté au jardin.**



## Tanaisie

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



## Menthe Marocaine

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



## ..... Fraisier remontant .....

**1,10€ l'unité ou 10€ les 10 plants**

## Fraise "La Cirafine"

**Variété remontante**, d'excellente qualité gustative. Fruit de calibre moyen, ovoïde allongé, parfois bosselé, mais de belle présentation, rouge sang brillant. Finesse de chair, plutôt parfumée. Récolte de juillet à novembre. Très bonne tolérance à l'oïdium. **Très productive**

