LES JARDINS DU TESCOU CATALOGUE DES PLANTS AROMATIQUES ET MEDICINALES 2020 AGRICULTURE BIOLOGIQUE **lesjardinsdutescou@gmail.com 06 45 71 33 89**

Disponibles en
Godets 8X8X8
Godets 9X9X9
Pots de 1L
Pots de 3L
Pots de 5L

V : Vivace
A : Annuel
V/A : Vivace cultivée en Annuel
B : Bisannuel
(L) : liane

S : soleil
MO : mi-ombre
O : ombre

	Nom latin	Type	Famille	Hauteur	Exposition	Parties utilisées	Rusticité		Médicinales	Médecine chinoise	Médecine ayurvédique	Adaptogènes	Médiévales	Chamaniques, sacrées, ethnobotanique,	Plantes à tisane et cui à thé	Aphrodisiaques	Aromatiques, à épices	Légumes oubliés Légumes du monde Plantes alimentaires	Fleurs comestibles	Utilisées en cuisine	Fruits et baies comestibles	Haies fruitières	Lutte biologique, régulateurs biologiques, purins, intérêt écologique	Plantes allélopathiques	Tinctoriales	Plantes à fumer	Plantes à encens	Mellifères	A parfum ou parfumées	Utilisée en cosmétique	Décoratives
Pot 3L : 35,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Abricotier de Mandchourie, abricotier de l'Himalaya, xing ren**	*Prunus mandshurica*	**V**	Rosacées	2 à 5 m	S	Fruits, amandes , feuilles, fleurs	-40°	Découvert en Mandchourie par le botaniste russe Maximowicz vers 1860, on le trouve également présent dans de nombreuses régions très froides de Corée du Nord et même de Sibérie, Il a été introduit en Europe vers 1900. Il donne des petits fruits (2,5 cm de diamètre) jaunes teintés de rouge, juteux et doux, que l'on utilise pour faire des confitures ou des gelées. En infusion, les feuilles de l'abricotier sont un remède efficace contre la toux et les maux de gorge. Indications : constipation, indigestion, anémie, ostéoporose, angine, hémorroïdes, maux de gorge, rhumatismes. Le jus extrait des feuilles de l'abricotier et dilué peut être efficace pour soigner la dysenterie. L'huile extraite de l'amande des noyaux est utilisée en cosmétique : elle est tonifiante, nourrissante, hydratante, assopplissante, revitalisante, régénérante, adoucissante, illumine le teint (soin des peaux fatiguées, dévitalisées, asphyxiées, ternes, matures, flétries). Elle protège légèrement des rayons solaires. Elle Peut être utilisée comme soin démaquillant. C'est une huile de base pour les massages. L'abricotier favorise les énergies d'amour, de passion et de désir sexuel. Fleurs mellifères.	X	X					X					X	X	X						X	X	X	X
Pot 3L : 35,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Abricotier du japon, mume, ume, umé**	*Prunus mume*	**V**	Rosacées	4 à 5 m	S	Fruits, amandes , feuilles, fleurs	-18°	Son aire d'origine se situe dans les régions centrales du sud de la Chine (Sichuan et Yunnan) et sa culture s'est répandue dans tout l'Extrême-Orient. Il est profondément associé à l'art et la littérature des grandes civilisations de ces régions. Il produit des fleurs abondantes, roses ou blanches, à la fin de l'hiver qui exhalent un parfum délicieux, Sa floraison splendide mais éphémère l'a fait aussi associer avec la beauté, la pureté et les côtés transitoires de la vie. En Chine, le Suanmeitang, préparé en faisant macérer les fruits dans de l'eau et en ajoutant de l'osmanthe et du sucre cristallisé est une boisson diététique et rafraîchissante largement répandue qu'on trouve couramment dans le commerce au rayon des sodas et jus de fruits. Au Japon, ses fruits, appelés umé-no-mi, servent à la fabrication des umeboshi, ces « prunes macérées dans le sel » aromatisées avec du shiso rouge, que l'on peut trouver en Europe dans les magasins diététiques. L'extrait d'umé est l'arôme standard de sirops, mais aussi de la plupart des bonbons, chewing-gums, et de toute une gamme de boissons rafraîchissantes. Le sirop d'umé, extrait en laissant les fruits dégorger quelques semaines dans du sucre, sert de base à une boisson non alcoolisée de saveur aigre-douce, très apprécée en été. En Corée, on en trouve aussi sous le nom de jus de maesil qui est commercialisé comme boisson de santé. L'umeshu (« vin de prune ») est une boisson alcoolisée produite en Corée et au Japon, douce et sucrée, faite en macérant les ume dans de l'eau de vie. Une liqueur semblable est fabriquée en Corée, le maesilju, et est vendue sous les noms de mae hwa su et mae chui soon. Il existe aussi un vinaigre d'ume (umezu ou umesu). La pharmacopée chinoise traditionnelle indique que ses fruits non mûrs, cuits à basse température ont des propriétés astringentes des intestins, arrêtent la diarrhée, favorisent la production des fluides corporels, étanchent la soif, et sont anti-helminthique. Ils sont utilisés contre la toux chronique, la diarrhée chronique et la soif insatiable, mais aussi le taenia, et l'ascaris. L'huile extraite de l'amande des noyaux est utilisée en cosmétique : elle est tonifiante, nourrissante, hydratante, assouplissante, revitalisante, régénérante, adoucissante, illumine le teint (soin des peaux fatiguées, dévitalisées, asphyxiées, ternes, matures, flétries). Elle protège légèrement des rayons solaires. Elle Peut être utilisée comme soin démaquillant. C'est une huile de base pour les massages. Fleurs mellifères.	X	X					X		X			X	X	X						X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Absinthe, grande absinthe, Indhana**	*Artemisia absinthium*	**V**	Astéracées	1 m	S	Sommités fleuries, feuilles, tige	-20°	Artemisia absinthium, l'ensorceleuse est connue pour donner l'inspiration aux poètes et des ailes aux amants fatigués. Connue pour son amertume, Absinthium signifie sans douceur. Elle est connue depuis l'Antiquité pour ses vertus désinhibantes, voire hallucinogènes. C'est une plante médicinale impliquée dans la pharmacopée traditionnelle européenne, asiatique et égyptienne. On l'utilise pour fabriquer une liqueur qui porte le même nom et qui fut longtemps interdite dans de nombreux pays au début du 20ème siècle suite à l'augmentation de la criminalité et de l'alcoolisme. Il était dit qu'elle rendait fou. Ce n'est pas le cas, les travaux scientifiques d'aujourd'hui ont démontré qu'il faudrait ingérer plus de 5 litres de liqueur pour avoir un début d'effet épileptique due à la thuyone (molécule suspectée). De nouveau autorisée en France depuis 2011, la liqueur d'absinthe est de plus en plus utilisée en cuisine. Elle parfume risotti, légumes rôtis et agrémentent de nombreux cocktails. C'est une plante tonique et stimulante, elle favorise l'appétit et la digestion. Elle est aussi anti-nauséeuse, cholagogue, fébrifuge, emménagogue, vermifuge. Les druides avaient, eux aussi, pressenti les propriétés vermifuges de l'absinthe, qui faisait l'objet d'offrande aux dieux. A faible dose, elle aurait une action tonifiante et antiseptique et serait connue pour réguler les douleurs menstruelles. L'absinthe est une grande amie de la féminité, sans en être l'exclusivité des femmes. Elle relie beaucoup à cette qualité intuitive qu'on associe plus facilement au féminin, et semble ouvrir les perceptions sensorielles de façon très subtiles. Elle semble travailler aussi beaucoup avec l'énergie sexuelle pour la rééquilibrer d'une façon plus saine, qui va au delà des rapports sexuels homme/femme. Plante fortement reliée à Mars et à la lune, et bien sûr à la Déesse Artemis, elle agira beaucoup sur tous les organes en corrélation avec ces deux énergies, comme le foie, les organes sexuels, les organes digestifs. Elle semble être une grande purificatrice du sang, et de l'énergie vitale. Elle est une plante excellente pour rééquilibrer les troubles uro-génitaux. Elle régule les règles irrégulières, calme les crampes et syndromes menstruelles et régulent les bouffées de chaleur de la ménopause. Elle semble avoir une action sur le foie et aide à évacuer l'excédant d'énergie refoulée, ainsi que le trop pleins d'hormones qui ont du mal à être évacués et donc à surcharger le foie. L'absinthe est par contre déconseillée par contre en cas de règles trop abondantes (ainsi qu'aux femmes enceintes, aux jeunes enfants, et aux épileptiques). Hippocrate l'a dite utile contre l'ictère, mentionne son effet aphrodisiaque et stimulateur de la création. Au potager l'absinthe trouve sa place dans un coin du potager mais pas dans les planches des cultures. En effet son large port et son fort effet allélopathique (empêche les autres plantes de pousser) ne lui permettent pas de s'intégrer entre les légumes. Toutefois il est tout a fait possible de cueillir régulièrement des feuilles fraîches et de les déposer au pieds des cultures à protéger. C'est un bon moyen préventif de protection. Elle est préventive et curative contre les pucerons, les carpocapses, les limaces, les piérides, les Altises, les Cécidomyies , les hoplocampes, les mineuses des agrumes, mouche de la cerise, les noctuelles et les sitones. Sa tige est utilisée pour teindre la laine en jaune paille. Plante mellifère. Elle est célèbre pour son parfum. Il est utilisé dans les lotions, les savons, etc. En usage externe son hydrolat est utilisé pour les plaies légères, piqûres, mycoses, acné, excès de sébum, transpiration. L'absinthe aide à développer les dons de médium, elle serra brulée pour se prémunir contre les ondes très négatives, Brûlées avec divers encens, fleurs et feuilles d'Absinthe dégagent des principes actifs qui favorisent les états médiumniques et accroissent les pouvoirs psychiques.	X				X	X	X	X	X			X			X	X	X		X	X		X	X
Pot 1L : 6,00€	**Abutilon, Abutilon indien, mauve indienne**	*Abutilon indicum*	**V**	Malvacées	1,50 m	S	Racine, écorce, fleurs, feuilles, graines	-5°	Abutilon indicum est un petit arbuste originaire des régions tropicales et subtropicales et parfois cultivé comme plante ornementale. La racine, l'écorce, les fleurs, les feuilles et les graines sont utilisés à des fins médicinales par les Tamouls. Fréquemment utilisée en médecine ayurvédique, la mauve indienne possède de nombreuses propriétés. Elle a les mêmes indications que la guimauve, l'une des principales plantes émollientes d'Europe. Elle exerce une action anti-inflammatoire, analgésique, diurétique, expectorante, digestive, émolliente et astringente. Cette plante est surtout indiquée dans le traitement des affections respiratoires (bronchite, tuberculose), des infections urinaires telles que la cystite et des crises de goutte. Elle est employée pour apaiser différents types de douleur, en particulier les douleurs dentaires et dorsales (lombalgies, lumbagos). Grâce à son effet laxatif, la mauve indienne agit efficacement contre la constipation. La racine et l'écorce sont utilisées comme aphrodisiaque, antidiabétique, tonique nervine, et diurétique. Les fleurs sont traditionnellement utilisées pour augmenter le sperme chez les hommes. Les graines sont utilisées dans les troubles urinaires, comme un laxatif et dans le traitement de la toux. La plante est aussi antiseptique sur l'appareil urinaire En usage externe, elle permet de soigner les blessures. Traditionnellement, la racine et l'écorce sont utilisées comme aphrodisiaque. Utilisée en cosmétique, elle rentre dans la composition d'une huile ayurvédique qui apporte fermeté et élasticité	X		X				X	X														X	X
Pot 1L : 5,00€	**Abutilon, érable de salon, drapeau belge, lanterne chinoise, abutilon du grand fleuve**	*Abutilon megapotanicum*	**V**	Malvacées	2 m	S		-8°	Abutilon megapotamicum est un arbuste originaire du Brésil L'abutilon apporte une touche exotique au jardin, avec sa floraison longue et généreuse, vivement colorée. En pot ou en pleine terre, il est assez facile à cultiver, en véranda, en massif ou palissé contre un mur. Malgré son allure et ses origines tropicales, cet arbuste volubile est plus rustique qu'on ne le pense. A tel point que dans le Piémont pyrénéen, il est encore fréquent de le voir fleuri au mois de janvier.																									X

Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Acajou de chine, cédrèle de Chine, flamengo, arbre salade**	*Toona sinensis*	**V**	Méliacées	10 m	S	Feuilles, fleurs, racine, fruits, écorce	-25°	Originaire de Chine, le toona sinensis est un arbre apprécié pour son usage ornemental, sa résistance au froid et son bois dur, de couleur rouge, qui peut être utilisé en remplacement de l'acajou véritable. La cédrèle de Chine tient son nom, Cedrela, de son bois et de son odeur aromatique qui rappelle ceux du cèdre. C'est un arbre de croissance très rapide au feuillage caduque particulièrement décoratif qui produit également une floraison estivale en grappes blanches agréablement odorante. En Chine, cet arbre est aussi connu sous le nom « Arbre-Légumes » car ses jeunes feuilles sont traditionnellement consommées et possèdent une saveur unique. Les jeunes feuilles sont consommées crues ou cuites, présentant un agréable arôme d'alliacée. Elles s'intègrent notamment bien à la salade en remplacement de la ciboulette. Les feuilles plus âgées sont elles utilisées pour en faire un thé aromatique. Les feuilles renferment 6 % de protéines foliaires de haute qualité. Riche en vitamine A, les feuilles contiennent également environ 6% de protéines, 1% de matières grasses, 6,6% de glucides, La médecine chinoise traditionnelle utilise les fruits, l'écorce et les racines de cet arbre. Traditionnellement, on prête à l'acajou de Chine le pouvoir de calmer les douleurs rhumatismales, les douleurs d'estomac et la dysenterie. Ce végétal aurait aussi un effet pour la prévention et contre le développement du cancer du poumon. Il permettrait enfin de renforcer les capacités d'apprentissage et la mémoire. L'écorce est astringente, carminative, fébrifuge, ophtalmique et styptique. Une décoction est utilisée dans le traitement de la diarrhée, de la dysenterie chronique, de la flatulence, des selles sanglantes, des émissions séminales, de la leucorrhée, de la métrorragie et de la gonorrhée	X	X					X		X	X		X									X		X
Pot 1L : 6,00€	**Acanthe à feuilles molles, patte d'ours, branche ursine**	*Acanthus mollis*	**V**	Acanthacées	1,5 m	S	Feuilles, fleurs, racine	-15°	Inspiratrice des artistes grecs de l'Antiquité, l'Acanthe à feuilles molles ne manque pas d'allure. Sa racine séchée et broyée est utilisée pour saupoudrer les aliments. Les feuilles fraîches sont utilisées en salade Elle est riche en sels minéraux. Propriétés : apéritive, cholérétique, diurétique, émolliente, vulnéraire. Dès l'Antiquité, elle fut utilisée en infusion pour ses qualités diurétiques mais également parce qu'elle combattait la tuberculose pulmonaire et les irritations des organes digestifs. En usage externe elle est employée comme vulnéraire. Le suc frais de la plante, ou l'infusion des feuilles et des fleurs, stimule l'appétit, draine la vésicule, régularise la digestion. Cette plante s'avère bénéfique pour la peau. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoire et émolliente, elle est efficace pour guérir les blessures et les brûlures. Elle est aussi préconisée en cas de piqûre d'insecte et de contusion. Macérée à l'eau froide, la plante, hachée et appliquée sur des plaies enflammées, a des propriétés calmantes, adoucissantes et cicatrisantes. La racine, qui a de l'analogie avec celle de la grande consoude, a été employée dans les mêmes cas. La pâte d'acanthe, appliquée en cataplasme sur les membres luxés ou sur les entorses, exerce une action sur les muscles et les ligaments, qui rétablit l'articulation. On peut en faire une teinture mère. Elle est utilisée en cosmétique : l'extrait naturel de la plante qui permet de redonner matière aux cheveux bouclés, ondulés, frisés. L'acanthe forme un film autour du cheveu pour le gainer et permet de maintenir l'hydratation naturelle du cheveu. Elle était autrefois utilisée pour obtenir une teinture jaune. Fleurs mellifères qui attirent les abeilles et les bourdons.	X						X			X								X			X		X
Pot 1L : 4,50€	**Achilée grise, achillée à ombelles**	*Achillea umbellata*	**V**	Asteraceae	0,10 à 0,30 m	S	Feuillage, racines	-22°	L'Achillea umbellata, de la famille des astéracées, est originaire des régions montagneuses de Grèce. L'Achillea umbellata, également appelée Achillée à ombelles, est une petite plante vivace qui pousse au ras du sol, formant de ravissants coussins argentés aussi agréables au regard qu'au toucher. Son feuillage finement denté, d'un superbe gris argenté lumineux en hiver, devient presque blanc en été sous l'effet de la chaleur et de la sécheresse. Elle est dotée de propriétés allélopathiques : elle synthétise au niveau des racines et/ou des feuilles et relâchent dans leur environnement immédiat des molécules capables d'inhiber la germination et la croissance des plantes voisines. Ces composés peuvent être insecticides, anti-microbiens, ou même herbicides. .														X	X							X
Pot 1L : 4,50€	**Achilée millefeuille, herbe aux charpentiers, herbe de St. Jean, herbe du soldat, herbe aux coupures, rojmari, yara yara, yarrow**	*Achillea millefolium*	**V**	Astéracées	0,50 m	S	Feuilles, fleurs, graines	-20°	Elle fait partie des herbes de la Saint-Jean avec six autres plantes médicinales : armoise, millepertuis, lierre terrestre, joubarbe, marguerite et sauge. Selon la tradition, il était d'usage de cueillir ces plantes le 24 juin, très tôt le matin. Leurs propriétés médicinales étaient alors à leur apogée. Selon une ancienne légende, Achille, héros grec de la mythologie antique, aurait utilisé cette plante pour soigner les blessures de ses guerriers. Propriétés hémostatique, apéritive, antiseptique, antispasmodique, astringente, carminative, cicatrisante, digestive, diurétique, emménagogue, diaphorétique, fébrifuge, hémostatique, tonique, vulnéraire. Indication troubles de la digestion, diarrhées, spasmes, flatulences, troubles de la ménopause, cystites, hypertension artérielle, abus d'alcool, abus de viandes et graisses animales, Chez la personne ayant la quarantaine mais pensant qu'il ou elle peut toujours faire la fête comme si elle avait 20 ans. L'achillée peut parfois faire baisser une hypertension essentielle, en particulier en fluidifiant le sang et en décongestionnant certains organes. C' est une excellente plante diaphorétique. Elle est particulièrement indiquée chez les fiévreux qui ont du mal à transpirer (fleurs en infusion). Elle a la capacité d'arrêter les saignements abondants. Ramassez quelques feuilles, mâchez-les finement et appliquez ce cataplasme directement sur la blessure. Sa réputation a soigné les plaies et autres blessures ouvertes n'est pas surfaite. Cela proviendrait de la présence de l'achilletin et de l'achilléine qui favorisent la coagulation du sang. Elle va de paire avec l'arnica. L'arnica s'utilise dans les 2 jours juste après le choc. L'achillée prend la relève si le corps a du mal à résoudre le problème. L'achillée améliore les échanges au travers des capillaires et des veinules. Il a sa place dans les mélanges pour améliorer le retour veineux chez les personnes ayant des déficiences constitutionnelles de ce coté là. Une infusion de la plante (fraîche si possible) est antiseptique des voies urinaires et peut donc s'avérer utile dans les cystites. En infusion des sommités fleuries, elle est excellente pour l'aménorrhée, qu'elle soit passagère (due au stress par exemple) ou chronique. Elle est aussi excellente pour la dysménorrhée. Elle est utile pour les cas de métrorragies (règles trop abondantes). Si déséquilibre hormonal, l'achillée aura un effet équilibrant assez subtil. Elle active l'élimination des hormones en excès au niveau du foie, elle peut donc aider lorsqu'il y a une situation d'hyperœstogénie relative. Une expérience scientifique réalisée en Inde a démontré que l'achillée favorisait la guérison de l'hépatite. L'achillée est le remède du « guérisseur blessé ». On peut en faire une teinture mère un hydrolat un élixir floral ou une pommade. C'est la plante des professionnels de la santé qui ont tendance à se sacrifier pour aider les autres, mais à se retrouver blessés émotionnellement. Elle est également neurotonique et peut être recommandée lorsqu'il y a tristesse et mélancolie. Durant les époques de bouleversements hormonaux, notamment ceux qui touchent la femme, elle aide à garder une solidité psychologique. la médecine chinoise traditionnelle considère l'achillée millefeuille comme un équilibre parfait entre yin et yang. Yara Yara est connue sous le nom de Biranjasipha dans l'Ayurveda. Grâce à ses propriétés rafraîchissantes, Yarrow et son huile essentielle traitent les déséquilibres pitta comme l'indigestion, la fièvre par le froid, les brûlures d'estomac et l'inflammation. Elle entre dans la composition du Liver 52, une formule ayurvédique de renommée internationale pour la détoxification du foie. D'une manière générale, une infusion régulière fera du bien à la personne sensible et fragile, facilement blessée par le regard ou les commentaires des autres. La feuille, aromatique, est utilisée pour assaisonner des plats. Les fleurs sont comestibles et peuvent être cristallisées ou ajoutées telles quelles dans une salade de fruits. Les jeunes feuilles peuvent être rajoutées aux salades. Les tiges séchées peuvent être brûlées telles des bâtons d'encens, elle est d'ailleurs utilisée dans la composition d'encens. "L'Achillée offre le dynamisme, le courage et renforce le désir amoureux. Ses émanations chargent celui qui porte sur lui ses feuilles d'une vibration "électrique" et chassent ainsi les influences maléfiques environnantes." Chez certaines peuplades tribales, elle est consommée de différentes façons avant l'acte amoureux. Séchée, elle peut être fumée, elle est alors réputée pour ouvrir l'esprit à l'érotisme. L'achillée apporte du courage et développe la clairvoyance et le désir amoureux. On l'utilise également dans les vœux d'exorcisme. Les Indiens Navajo mâchaient sa tige et la buvaient en infusion avant un rapport sexuel. Par distillation, on obtient une huile magnifique, de couleur bleutée. En produits cosmétiques, l'achillée millefeuille est très efficace contre les peaux irritées ou abîmées. Elle est utilisée contre les problèmes de peau tels que acné, rides, gerçures, et eczéma. Son hydrolat atténu les petites rougeurs de la peau, ralentit la production du sébum, etest un excellent soin après rasage. Une décoction de ces fleurs appliquée sur le cuir chevelu le renforcent en plus de parfumer la tête. Les chinois utilisent les tiges séchées comme bâtons divinatoires du Yi-Jing. C'est une bonne plante compagne à planter à proximité du potager. Elle repousse certains insectes nuisibles et attire les coccinelles, syrphes, abeilles et papillons. Elle est utilisée en jardinage Biodynamique : elle améliore la résistance et la santé des plantes et stimule les composts, permet de réaliser des macérations efficaces contre les maladies cryptogamiques et pour renforcer les résistances naturelles des plantes. En usage tinctoriale, elle fourni en quantité un beau jaune acidulé tirant légèrement sur le vert selon la concentration du bain et selon qu'elle soit récoltée en début ou en fin de floraison. Sa couleur offre une solidité satisfaisante et il est préférable de l'utiliser fraîche. La plante entière séchée comme le tabac peut être fumée est réputée pour ouvrir l'esprit. Utilisée également pour fumer, elle entre dans la composition du "Kinni-Kinnick", le tabac amérindien d'Amérique du Nord. L'huile de macération est photosensibilisante ; plante à ne pas prendre sur une longue durée ; peut accroître les anticoagulant et anti-hypertenseurs	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X		X	
Pot 1L : 4,50€	**Agastache foenniculum, agastache fenouil, anis hysope, grande hysope**	*Agastache foeniculum*	**V**	Lamiacées	0,80 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-12°	En dehors de ses qualités décoratives indéniables, L'Agastache foeniculum est utilisée dans les cuisines d'Asie et d'Amérique du Nord comme plante aromatique. Les feuilles séchées s'utilisent en infusion ou en thé auquel elle apporte un goût anisé. Outre son usage dans le thé, ses fleurs et ses feuilles sont comestibles et incorporées dans d'autres préparations pour leur saveur riche et complexe : elles sont utilisées pour aromatiser des gâteaux, du miel, des crèmes, des salades de fruits. On l'utilise principalement en remplacement du fenouil dans la cuisine, dans les salades et crudités, Les feuilles se consomment crus ou cuites surtout dans la cuisine nord américaine et asiatique. On peut en faire un délicieux sirop anisé. C'est une plante médicinale traditionnelle des Amérindiens notamment pour traiter les refroidissements, les rhumes la toux et les douleurs thoraciques associées., faire baisser la fièvre et faciliter la digestion. Des feuilles froissées appliquées sur une piqûre d'insecte ou un coup de soleil, auront un effet apaisant. Elle est préconisée en infusion ou en cataplasme pour ses vertus thérapeutiques anti-inflammatoires et expectorantes. Elle est sédative et antispasmodique conseillée pour les insomnies. Elle est très efficaces contre l'angine et des faiblesses cardiaques, elle renforce le coeur. Elle apporte la joie et soulage la lassitude, les sensations d'oppression. L'hydrolat d'Agastache Foeniculum peut également être employé dans les préparations cosmétiques 'maison' (crèmes, masques, lotions…). L'huile essentielle d'Agastache foeniculum est un insecticide naturel extrêmement efficace (par exemple, à l'encontre du Tribollium rouge de la farine, du Capucin des grains, de la Pyrale de la farine, de la Teigne des fruits secs…). Les insectes pollinisateurs la courtisent et les abeilles donnent ainsi au miel un petit goût d'anis.	X					X	X		X		X	X		X					X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Agastache menthe, menthe de Corée, menthe réglisse coréenne, tu huo xiang**	*Agastache rugosa*	**V**	Lamiacées	0,80 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-12°	Elle est originaire de l'Asie de l'est : Japon, Corée, Vietnam, Chine, etc. Elle est appelée "Huo xiang" en Chinois et "Baechohyang" et "Bangannip" en Coréen. Couramment utilisée dans la pharmacopée chinoise, où elle est considérée comme l'une des 50 herbes fondamentales (essentiellement autour de la sphère digestive). Des chercheurs ont mis en valeur ses propriétés médicinales anti-virales, anti-microbiennes, anti-mutagènes, anti-cancéreuses, anti-inflammatoires, anti-nociceptives, anti-athérogéniques et anti-oxydantes, ainsi que des propriétés anti-émétiques, anti-cancéreuses, anti-bactériennes, anti-fongiques et anti-VIH. Les feuilles d'Agastache rugosa contiennent 10 fois plus d'alpha-carotène, 3 fois plus de lutéine et 2 fois plus de bèta-carotène que celles de l'Agastache foeniculum. En cuisine, les fleurs et les feuilles parfument des plats de légumes frais ou cuits, les viandes, les poissons et les salades de fruits. Elle est utilisée en tant que pousse germée, ou légume, en Corée pour les pancakes appelés "Jeon" et pour les soupes "Bosintang" et "Chu-eo-tang". Les feuilles sont employées pour confectionner un thé aromatique aux multiples vertus. On peut en faire un délicieux sirop menthol. En Corée, les femmes aiment se faire belles en utilisant des produits aux parfums subtils et aux qualités antioxydantes démontrées. L'agastache rugosa présente de splendides fleurs bleu violet, une action importante sur l'inhibition de la tyrosinase (en d'autres termes l'enzyme qui règle la synthèse de la mélanine, donc rôle sur la régulation du blanchiment de la peau). On peut en faire un hydrolat qui apporte la joie et soulage la lassitude, les sensations d'oppression. Ses qualités biocides et insecticides ont été prouvées à l'encontre du lasioderme, du charancon du riz, du charancon du haricot et du poux rouge des volailles. Ses qualités nématocides ont été prouvées à l'encontre du nématode des racines noueuses. Ses qualité antifongiques ont été validées à l'encontre de Blastoschizomyces capitatus et à l'encontre de Trichophyton rubrum, le principal responsable des dermatophytoses Sa longue floraison s'étale de juin aux gelées et attirent de nombreux pollinisateurs.	X	X					X		X	X	X	X		X					X	X	X	X

Pot 1L : 5,50€	**Agastache mexicaine, hysope mexicaine**	*Agastache mexicana*	**V**	Lamiacées	0,60 m	S	Feuilles, fleurs	-10°	Plante très parfumée, aux fleurs fuschia. Agastache mexicana une plante vivace que les amoureux de liqueurs connaissent très bien avec l'espèce foeniculum qui parfume si bien les vins. La saveur de cette agastache est anisée avec une note délicate de réglisse, elle accompagne toutes sortes de desserts ; la salade de fruits, les glaces, mais aussi en décoration sur des gâteaux. On peut réaliser des boissons ; des infusions, l'ajouter au thé ou en faire des sirops. On peut l'ajouter dans les salades, mais aussi en accompagnement de différentes viandes, notamment le porc et les poissons. Cette agastache a été utilisée par la médecine traditionnelle pour le traitement de l'hypertension, du stress, de l'insomnie et de l'anxiété. Elle est utilisé dans des les traitement des troubles du système digestif, les feuilles et les tiges sont antibactériennes, antifongiques, carminative, sudorifique, fébrifuge et stomachique, ce sont des substances qui réduisent la quantité de gaz produite dans le système gastro-intestinal, et peuvent également prévenir les poussées de la maladie de reflux gasstrique RGO. Elle est également utilisée comme plante mellifère. Bien que vivace dans son aire d'extension, sa durée de vie est courte (typiquement annuelle) sous les climats tempérés. De ce fait, on lui préfère souvent l'Agastache foeniculum. Elle est également utilisée comme plante mellifère.	X					X	X		X		X	X						X	X		X	
Pot 1L : 5,50€	**Agastache scrophulariafoliae, hysope géante mauve**	*Agastache scrophulariifolia*	**V**	Lamiacées	1,50 m	S/MO	Fleurs, racines	-12°	L'Agastache scrophulariifolia , également connue sous le nom d' hysope géante pourpre , est une plante vivace qui pousse aux États-Unis et dans le nord de l'Ontario. C'est une plante bénéfique pour les pollinisateurs et est connue pour ses propriétés médicinales, comme le sont de nombreuses plantes de la famille de la menthe. Le peuple Meskwaki utilise une infusion de la racine comme diurétique. Ses feuilles sont comestibles, mais pas vraiment aromatique : on utilise les fleurs pour la décoration des plats.	X					X	X				X	X								X		X
G (9X9X9) : 4,50€	**Agretti, soude commune, barbe des moines, salicorne à feuilles opposées**	*Salsola soda*	**A**	Chenopodiacéae	0,20 à 0,60 m	S	Feuilles		Salsola soda est originaire d'Eurasie et d'Afrique du Nord. On en trouve sur le littoral Atlantique de la France et du Portugal et sur la côte de la mer Noire. C'est une plante annuelle succulente. Les plantes halophytes du genre Salsola étaient, jusqu'au XIXème siècle, utilisées pour faire de la soude. Les cendres obtenues après combustion de la plante étaient combinées à de la chaux, on obtenait ainsi de la "Soude caustique". Cette soude servait ensuite à la fabrication du savon notamment. Le goût est herbacé et légèrement salé avec une texture croquante agréable. Ses noms communs en italien sont "Barba del frate", "Agretti", et "Liscari sativa". À propos de sa valeur culinaire, Frances Mayes a écrit que « L'épinard est le plus proche au niveau du goût, mais l'Agretti a la valeur minérale de l'épinard avec un goût plus vif, plein de l'énergie du printemps ». La plante est le plus souvent cuite et consommée comme légume-feuille, la recommandation est de la faire cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce que les feuilles ramollissent tout en restant croquantes (un peu comme la salicorne). En Italie, on les consomme ainsi en antipasti, refroidies, avec de l'huile d'olive, de l'ail et du citron. Elle aurait des vertus diurétiques.. Elles peuvent également être consommées crues. Salsola soda a été étudiée comme une «plante de compagnonnage désalinisatrice" pour les cultures des tomates et poivrons quand ils sont cultivés en sols salins. Salsola extrait assez de sodium du sol pour améliorer la croissance de la plante cultivée, et un meilleur rendement des cultures en résulte malgré la concurrence des deux plantes pour le reste des minéraux du sol.	X								X		X			X							X	
Pot 1L : 5,50€	**Agripaume de Sibérie, Marijuanilla, Yi-mou ts'ao**	*Leonurus sibiricus*	**B**	Lamiacées	1 m	S	Feuilles, fleurs, graines, racines, jeunes pousses	-5°	La Leonurus sibiricus "Marijuanilla" provient à l'origine du sud de la Sibérie, Japon, Chine, Vietnam, de nos jour, elle est également cultivée dans la région du Chiapas (Mexique) et au Brezil. Les feuilles, fleurs, racines de la Leonurus sibiricus sont utilisées depuis des siècles dans la médecine traditionnelle en Asie pour se détendre. En Asie, elle se nomme Yi-mou ts'ao, litterallement la "Plante bénéfique pour la mère" due à ses effets traditionnelle sur la menstruation ou l'accouchement. Nous savons qu'elle fût utilisée à une époque antérieur au Chen Nong pen-ts'ao où elle est un "plante supérieur". En Amérique latine, la marijuanilla tout comme la Wild dagga ou la Klip dagga sont utilisés comme substitut du cannabis. C'est une plante légèrement psychoactive. En médecine asiatique traditionnelle, elle est utilisée depuis des siècles pour ses effets relaxants et apaisants. Les indous fument 1 à 2 grammes de fleurs et feuilles séchées par cigarette. Ils mélangent également la Leonurus sibiricus avec d'autres herbes pour provoquer un effet synergique. La plante est utilisée dans le traitement des menstruations excessives et douloureuses, des saignements post-partum, des œdèmes, des problèmes rénaux, des calculs rénaux, de l'eczéma et des abcès. On l'emploie aussi contre les problèmes d'impuissance masculine. Elle contient environ 0,05% de leonurine, ce qui est la plus faible concentration pour son genre. Elle contient aussi de la léosibirine, la léosibiricine et l'isomère iso-léosibirine à la différence des autres espèces. La plante entière est antibactérienne, antispasmodique, astringente, cardiaque, dépurative, diaphorétique, diurétique, emménagogue, hypnotique, nervine, ocytocique, digestive, tonique, stimulante utérine. Les graines ont une action similaire à celle de la plante, mais sont un diurétique et un dépuratif moins efficaces. On peut en faire un extrait de plantes fraîches qui a des propriétés décontractantes, tranquillisantes et relâchantes,sur le système nerveux, avec un goût agréable, et donne une grande sensation de quiétude. Le Leonurus sibiricus est connue de manière anecdotique comme la "petite marijuana". Les Jeunes pousses, cuites ont une saveur sucrée. La Racine, cuite avec d'autres aliments est utilisé comme aromatique.	X	X				X	X		X	X		X					X		X			X
Pot 1L : 5,50€	**Agripaume du japon, yimücao, motherwort oriental, Virginwort chinois**	*Leonurus japonicus*	**B**	Lamiacées	0,90 m	S/MO	Parties aérienne s, graines		Une des 50 herbes fondamentales de la médecine chinoise,elle est classée dans la catégorie des plantes liées à la régulation du sang. Aide inestimable pour les femmes en aidant à réguler les menstruations, soulager la douleur post-partum et des saignements et à contribuer à éjecter le placenta. Il est utilisé comme emménagogue (qui augmente le flux de lait) et aide à soulager les syndromes prémenstruels. Il est également considéré comme le numéro un des herbes de la médecine chinoise pour le traitement de l'infertilité. Elle est bénéfique pour calmer l'hypertension, elle soigne les blessures et les différents traumatismes dus aux chutes. Les parties aériennes de la plante sont aussi antibactériennes, antifongiques, dépuratives, diurétiques, emménagogue, vasodilatatrices. Les feuilles placées dans l'eau du bain sont vulnéraires et soulagent les démangeaisons et le zona douloureux. Il est bénéfique pour calmer l'hypertension, les néphrites et les douleurs abdominales. On le préconise sous forme de cataplasme pour traiter les plaies et les abcès ainsi que les éruptions cutanées associées à de fortes démangeaisons. La graine est aphrodisiaque, diurétique, emménagogue, ophtalmique Attention aux femmes enceintes, La plante contient de la leonurine, qui encourage les contractions utérines. L'espèce est hermaphrodite (a des organes mâles et femelles) et est pollinisée par les abeilles.	X	X					X	X											X			X
Pot 1L : 5,00€	**Agripaume, cardiaire, guma**	*Leonurus cardiaca*	**V**	Lamiacées	0,80 m	S	Sommités fleuries (feuilles et fleurs après floraison)	-35°	La plante est originaire d'Asie centrale mais est déjà présente en Europe depuis le Moyen-âge dans les jardins médicinaux. Elle est très connue en Eurasie depuis des millénaires. La médecine chinoise traditionnelle utilise cette plante sauvage pour traiter les troubles cardiaques, mais aussi nerveux. C'est une plante connue pour calmer l'esprit et le cœur. En médecine ayurvédique, on la considère aussi comme rafraîchissante, donc pour les constitutions pitta, mais son goût assez pénétrant la rend particulièrement appropriée pour les débalancements de type Kapha. Elle contient beaucoup de minéraux et d'oligo-éléments. De nos jours encore, les guérisseurs ukrainiens, les « Znakaris », la recommandent contre l'artériosclérose, l'hypertension, l'épilepsie, l'hystérie, l'insomnie, la diarrhée et la gastrite, sans oublier les règles douloureuses et les accouchements pénibles. Riche en calcium, elle est efficace pour les fractures, l'ostéoporose et l'arthrite. C'est un fluidifiant sanguin, désobstruant, qui relâche les tissus congestionnés. Elle augmente l'immunité à long terme. L'agripaume, de par son inhibition sur le système nerveux central, permet à la personne de refroidir cet état d'hyperexcitabilité et de stress, d'angoisse et de retrouver un certain équilibre. Elle est très efficace pour les troubles nerveux (agit en quinze minutes pour calmer attaques de panique, crises d'angoisse ou crises d'hystérie). L'agripaume a la propriété d'être un tonique bénéfique pour le cœur: elle permet en effet de réguler le rythme cardiaque et de réduire les palpitations. Son élixir, à confectionner soi-même, sera plus particulièrement indiqué pour traiter l'aspect psychique de nos êtres en constante quête d'équilibre. Elle soigne aussi efficacement les bronchites. Elle est bénéfique pour réduire les bouffées de chaleurs du à la ménopause. Tonique utérin et emménagogue, l'agripaume est déconseillée aux femmes enceintes et à celles qui ont des règles trop abondantes ou des saignements utérins. En outre, elle ne doit pas être utilisée par des personnes présentant une pression sanguine trop basse. Les Japonais utilisent également les fleurs de l'agripaume pour composer une boisson censée favoriser la longévité. Elle peut être utilisée en fumigation avec d'autres plantes comme la sauge bleue, l'armoise, la sauge de buffle. Ces bâtons de fumigation nettoient les énergies négatives pour une personne, un lieu ou un espace. C'est une plante mellifère.	X	X	X		X	X	X										X	X			
G (9X9X9) : 4,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Aibika, chou canaque**	*Abelmoschus manihot*	**A**	Malpighiaceae	1 à 2 m	S	Feuilles, jeunes pousses, jeunes tiges, boutons floraux, graines, racines		Le chou canaque ou Pacific cabbage ou aibika, bele ou pele dans les iles du Pacifique sud semble originaire de l'Asie (Chine ou Indo-malaisie selon les botanistes); C'est un petit arbre ou un arbuste cousin de l'hibiscus ou de l'okra avec lesquels il partage les mêmes types de fleurs bien développées et ornementales. Le grand intérêt d'Abelmoschus manihot ce sont ces feuilles et ces jeunes pousses parfaitement comestibles et diététiquement très intéressantes surtout pour leur contenu en protéines assimilables (5 à 10 %) , en vitamine ou provitamine A, en calcium et en fer (c'est le "steak" des iles me disait un Habitant du Vanuatu). On récolte les jeunes rameaux feuillus quand les premières feuilles (feuilles de la base du rameau) sont complètement développées. On peut aussi cueillir les jeunes feuilles et leur tige sans couper les rameaux. Les feuilles et les jeunes tiges sont légèrement cuites (à la manière des épinards), pas plus de 4 à 5 minutes. Une cuisson un peu trop prolongée leur donne un aspect et une consistance moins appétissante car plus mucilagineuse, "gluante", d'où parfois leur appelation locale : "slippery cabbage". Leur goût neutre ou légèrement aromatique permet de les incorporer dans la majorité des plats. Dans certaines îles du pacifique, c'est un aliment de base qui complète quotidiennement l'apport en glucides, monotone et un peu fade du taro, de l'igname, du manioc doux ou des bananes légumes. En Asie (Inde, Nepal, Chine, Japon) le chou canaque est plutôt considéré comme une plante médicinale. Il est apprécié pour les mucilages qu'il contient et entre dans la composition de plusieurs remèdes de la médecine traditionnelle chinoise. Les Chinois utilisent les fleurs, les graines et dans une moindre mesure les feuilles et les racines pour soigner les troubles urinaires (cystite, infections urinaires basses, cystalgie, envie fréquente d'uriner). Plus généralement dans de nombreux pays où le chou canaque est présent on emploie les feuilles fraiches ou légèrement cuites pour leurs propriétés adoucissantes, anti-inflammatoires, légèrement analgésiques. En application externe sur des zones inflammées : brûlures du premier et deuxième degré, dermatoses (urticaire, piqûres d'insectes, troubles cutanés par contact avec des plantes urticantes ou caustiques et on peut même essayer sur une poussée d'eczéma). Les feuilles et les jeunes rameaux sont adoucissants par leur contenu en mucilage et sont donc utiles pour calmer de nombreux troubles digestifs : gastralgie, colite muqueuse, constipation. En 2006 et 2009, des chercheurs chinois ont mis en évidence le role protecteur des neurones d'un flavonol (faisant partie des flavonoïdes ou pigments jaunes) d'Abelmoschus manihot, la hibifoline (hibifolin en anglais). Ce composé présent également dans d'autres plantes semble atténuer in vitro la toxicité pour les cellules nerveuses du peptide beta-amyloïde de la maladie d'alzheimer.	X	X							X		X										X

Pot 1L : 5,00€	**Aigremoine, thé des bois, eupatoire des grecs, Herbe de Saint-Guillaume, Herbe de Sainte Madeleine, Thé du nord, Soubeirette, Francormier,**	*Agrimonia eupatoria*	**V**	Rosacées	0,80 m	S/MO	Sommités fleuries, jeunes feuilles, graines, racine	-20°	Au Moyen Âge, elle était considérée comme une panacée. On lui attribuait aussi des pouvoirs magiques, on la pensait capable de contrarier les maléfices et elle permettait de démasquer les jeteurs de sorts, et de retourner leur charme contre eux. L'Eupatoire des Anciens, tel est le surnom de cette plante mystérieuse. Elle fait partie des plantes positives qui permet de renvoyer un sort jeté à l'expéditeur. Elle est utilisée dans les sachets et rituels de protection car elle bannit la négativité des esprits protège également contre les gobelins et les diables. Cette plante est aussi efficace pour briser des malédictions car l'aigremoine était utilisée pour détecter la présence des sorcières. Selon la tradition, un ancien rituel voulait que on entoure la tête d'un insomniaque avec de l'aigremoine et ce dernier ne se réveillait pas avant qu'on lui ait retiré.Toutes les parties tendres de l'aigremoine eupatoire, fleurs comprises, sont comestibles et aromatiques. Ainsi, elles peuvent être utilisées en salade ou cuisinées comme légumes. En infusion, les feuilles et les fleurs donnent un thé agréable, au goût citronné, boisson idéale pour calmer la soif des diabétiques et réduire le sucre urinaire. On trouve aussi diverses recettes de « vin d'aigremoine », pour lequel des feuilles ou des fleurs sont mises à fermenter dans de l'eau sucrée, parfois accompagnées d'agrumes et de raisin. Les feuilles de la plante entrent dans la composition du ratafia catalan, une liqueur traditionnelle à base de noix. Selon certaines sources, les graines décor-tiquées sont également comestibles et la racine est utilisée pour aromatiser les ragoûts. L'aigremoine est préconisée pour les digestions lentes, les crises d'hémorroïdes, l'insuffisance veineuse et les coliques néphrétiques. Elle est aussi utilisée en gargarismes contre l'angine, les enrouements et les extinctions de voix. Les propriétés antivirales de l'aigremoine ont été confirmées en laboratoire contre les virus responsables de la grippe et de l'hépatite. Elle entre dans l'eau vulnéraire, le catholicum, l'onguent mondificatif d'ache et plusieurs autres préparations officinales anciennes. En cosmétique la teinture mère est utilisée pour ses propriétés apaisantes et astringentes. L'aigremoine a des tanins parmi ses constituants. On croit que les tanins sont efficaces contre l'acné et les boutons. Il clarifie la peau et la rend plus brillante. Les tanins exfolient légèrement la couche de peau morte, aidant ainsi à améliorer l'apparence de la peau. Usage externe : entorses, foulures, contusions. La décoction d'aigremoine a été employée en Russie comme vermifuge chez le bétail. En florithérapie, l'élixir floral d'aigremoine est recommandé pour ceux qui cachent leurs vrais sentiments et leur inquiétude sous un masque d'insouciance ou derrière une apparence joviale. L'aigremoine permet enfin de donner à la laine différentes teintes de jaune, selon qu'on utilise la plante entière fleurie ou seulement les feuilles. C'est également une plante mellifère pour les insectes butineurs.	X				X	X	X		X	X	X	X					X			X		X	
Pot 1L : 5,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Ail des Incas à fleur bleues, étoile de printemps**	*Ipheion uniflorum 'Wisley Blue'*	**V**	Amaryllidaceae	0,10 à 0,15 m	S / MO	Feuilles	-16°	Charmante petite fleur étoilée qui annonce le printemps, l'Ipheion uniflorum est une plante à bulbe originaire du Paraguay et d'Argentine. Ipheion uniflorum dégage un agréable parfum de miel. Chaque bulbe produit plusieurs tiges florales, ce qui explique la durée de la floraison. Le coloris de la fleur varie du blanc au bleu pale, ou parfois lilas. Toutes les parties de la plante sentent l'oignon quand on les froisse. Les feuilles s'utilisent en cuisine avec les omelettes, les salades, les crudités. Plante mellifère.								X			X							X	X		X
Pot 1L : 4,50€	**Ail des montagnes parfumé, ciboulette vieillissante, ail allemand ou ciboulette à feuilles larges**	*allium senescens ssp. Senescens*	**V**	Alliaceae	0,40 à 0,50 m	S	Feuilles, jeunes fleurs	-20°	Petit ail des montagnes d'Europe à usage décoratif et culinaire. les feuilles ont un léger goût d'oignon et servent à assaisonner les soupes et les plats cuisinés. On les ajoute au dernier moment. Les feuilles hachées agrémentent aussi les salades, les beurres d'herbes, et s'utilisent en garniture de légumes. Les fleurs se consomment fraîches en salade ou sous forme de vinaigre ou de beurres parfumés. Toutes les parties ont un léger goût d'ail, et les bouton floraux fermés occupent une place d'honneur dans la cuisine asiatique. Les feuilles sont légèrement antiseptiques et favorisent la digestion. Il fait bon ménage avec les roses, les carottes, la vigne, les tomates et les arbres fruitiers. Il est censé prévenir la tavelure du pommier et les taches noires des roses. Les mulots les délaissent et les abeilles se délectent de leurs fleurs très mellifères.	X								X	X	X	X			X					X		X
Pot 1L : 4,50€	**Ail des montagnes, ail des collines, ail du Portugal**	*Allium senescens ssp montanum, Syn. lusitanicum Allium*	**V**	Alliaceae	0,40 à 0,50 m	S	Feuilles, jeunes fleurs	-20°	L'ail des montagnes est une ancienne plante sauvage, cultivée dans les potagers allemands du moyen age. Cet ail très vigoureux possède un feuillage persistant vert vif à feuilles charnues ; dans un massif, il s'étale en formant des torsades au ras du sol, qui composent une broderie végétale très décorative... La floraison rose tendre au cœur de l'été ajoute sa touche de charme à l'ensemble. Il peut être utilisé en cuisine ; ses feuilles goûtues, à hacher menu pour vos salades, grillades et fromages de brebis frais. Les feuilles sont légèrement antiseptiques et favorisent la digestion. Il fait bon ménage avec les roses, les carottes, la vigne, les tomates et les arbres fruitiers. Il est censé prévenir la tavelure du pommier et les taches noires des roses. Les mulots les délaissent et les abeilles se délectent de leurs fleurs très mellifères.	X				X				X	X	X	X			X					X		X
Pot 1L : 6,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Ail des ours, ail sauvage, ail des bois**	*Allium ursinum*	**V**	Amaryllidaceae	0,30 m	O	Bulbe, feuilles, fleurs, graines	-15°	L'ail des ours, ou ail sauvage, est utilisé depuis l'Antiquité pour ses nombreuses vertus médicinales. L'Ail des ours est une vivace bulbeuse aromatique et décorative très parfumée, riche en vitamine C, Il possède les mêmes qualités thérapeutiques que son cousin l'ail cultivé, mais ses principes sont en plus grandes quantités. L'ail des ours est antiseptique, diurétique, anti thrombotique, dépuratif, hypotenseur, anthelminthique, effet amincissant , hypoglycémiant, hypolipémiant. L' ail des ours est utilisé pour faire baisser la pression artérielle, pour stimuler la circulation sanguine. Il est recommandé en cas d'athérosclérose, d'arthrite, de rhumatismes. Il est efficace pour les problèmes intestinaux comme les maux d'estomac et les ballonnements. Il facilite la digestion, dégage les voies respiratoires. D'autres usages de l'ail des ours sont documentés, comme la lutte contre la grippe et contre certaines pathologies virales ou les pathologies du foie. Il est encore indiqué pour le traitement des gastrites. Antiaggrégant plaquettaire, il lutte contre la formation d'athéromes. Ses composants soufrés protégeraient contre la survenue des cancers. L'ail des ours était déjà utilisé par les Celtes et les Germains comme plante purifiante. Au Moyen Age, la plante était considérée comme étant supérieure à l'ail normal et était abondamment prescrite. Elle fut considérée comme une plante magique et associée à la magie blanche. En cuisine, il remplace avantageusement la ciboulette ou le petit l'oignon blanc en verdure. On mange les fleurs, les boutons floraux, les feuilles, et jusqu'au bulbe. Les boutons, peuvent être conservés comme les cornichons, les feuilles assaisonnerons les salades, les soupes, les viandes. On peut également les utiliser comme les bulbilles d'ailleurs dans les sauces, comme la vinaigrette, ou la mayonnaise. D'autre part, l'ail contenant un principe actif important pour le jardin, à savoir le soufre, quelques pieds d'ail plantés, en automne, peuvent aussi être efficaces, au milieu des cultures de pomme de terre pour les protéger des attaques de doryphores, au pied d'un pêcher pour le protéger de la cloque du pêcher, grâce à la diffusion d'allicine antiseptique jusque dans la sève du pêcher.	X				X	X			X	X	X	X			X							X
Pot 1L : 6,00€	**Ail rocambole, ail perpétuel, ail d'Espagne**	*Allium scorodoprasum*	**V**	Alliaceae	0,60 m	S/MO	Tige, feuille, bulbilles aériennes, bulbes	-20°	L'ail rocambole est originaire d'Eurasie septentrionale et s'étend jusqu'en Syrie et dans le Caucase. C'est une plante indigène, que l'on trouve à l'état sauvage en Europe septentrionale dans des sols sablonneux. L'ail rocambole sauvage est une espèce protégée dans de nombreuses régions d'Europe, à l'instar de la région Rhône-Alpes en France.. Il est aussi sur la liste rouge des espèces menacées en région flamande et sérieusement menacées en région wallonne. Extrêmement populaire au Moyen-Âge, on n'en trouve cependant aucune trace chez les Grecs ou les Romains, ni dans les capitulaires de Charlemagne. L'ail rocambole est une vivace herbacée qui possède la caractéristique de produire de petit bulbilles comestibles au sommet de ses tiges florales. Ces bulbilles sont utilisées en cuisine, émincées, ou broyées pour l'élaboration de sauces (comme les conserves au vinaigre), ou en assaisonnement de salades. Tout se consomme chez cet ail, les feuilles, les bulbes (dans le sol) et les bulbilles (aériens), dans les salades, avec les soupes, les quiches ou les tartes aux herbes. Plus piquant et plus juteux que l'ail commun, son goût est considéré comme l'un des meilleurs parmi les aulx. L'ail rocambole renferme de nombreux sels minéraux et fait partie des plantes à haute teneur en polyphénols, en disulfure d'allyle (bactéricide puissant) et en huiles sulfurées. L'ail rocambole possède des propriétés digestives et dépuratives (élimination des toxines et purification, spécialement du sang). Le caïeu est utilisé dans le traitement des abcès, dysenterie amibienne, bronchite, choléra, dysenterie, grippe, maladies cutanées et tuberculose. Plante mellifère attirant les insectes pollinisateurs, dont les papillons. Le jus de l'ail rocambole éloignerait les taupes.	X				X				X	X	X	X			X					X		X
Pot 1L : 5,00€	**Ail violet d'Afrique du sud, agapanthe rose, tulbaghie violette**	*Tulbaghia violacea*	**V**	Liliaceae	0,40 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	Originaire d'Afrique du sud, Tulbaghia violacea est très populaire là-bas, défini comme l'ail sauvage et cultivé dans les terres difficiles, ou utilisé pour ses qualités gustatives et ses propriété médicinales. Ses feuilles sont consommées émincées, elles développent alors des saveurs délicates d'ail. Vous pouvez utiliser ses fleurs pour réaliser des amuse-bouches, des salades, pour aromatiser des beurres parfumés et des mayonnaises. Vous pouvez aussi l'employer simplement pour décorer vos assiettes. Cette plante possède des propriétés antibactériennes, antifongiques et vermifuges. Elle sert à combattre la toux et le rhume, à soulager les maux de tête. Son odeur puissante permet de repousser les puces et les tiques. Elle est considérée comme une plante répulsive pour les taupes. Son parfum aillé a l'avantage de faire fuir les moustiques et les pucerons. Plante mellifère.	X								X	X	X	X			X					X		X
Pot 1L : 7,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Airelle rouge fireballs « lirome », vigne du Mont Ida**	*Vaccinium vitis idaea fireballs lirome*	**V**	Ericaceae	0,40 m	O	Feuilles, baies, bourgeons, graines	-25°	'Airelle rouge également appelée Airelle vigne du Mont Ida, Airelle à fruits rouges, Airelle à pomme de terre ou berry (Acadie) est un sous-arbrisseau présent en Arctique, et dans le nord de l'Eurasie, du Japon et de l' Amérique du Nord. En France, elle est assez commune dans le Jura et les Alpes ; rare dans les Ardennes, l'Oise, l'Aube, et la Normandie ; rare à très rare dans les Vosges, le Massif central et les Pyrénées. Ses plantes compagnes sont fréquemment la Callune (Calluna vulgaris), la Myrtille (Vaccinium myrtillus) et l' Airelle des marais (Vaccinium uliginosum). Plante mellifère, variétés horticoles utilisées comme plantes ornementales. Les baies sont acides, caractéristique qui diminue lorsqu'elles sont blettes (gelées et donc également congelées). Elles peuvent alors être mangées crues ou en salade de fruits. Elles font, seules ou en mélange de fruits rouges, des gelées et des confitures utilisées par exemple pour des sauces acidulées en accompagnement des gibiers. En Suède, la confiture d'airelle rouge accompagne de nombreux plats traditionnels comme le köttbullar, recette de boulettes de viande. En Russie est consommé un jus d'airelle rouge appelé mors. Les feuilles ou la plante entière feuillée (avant floraison et après fructification) sont utilisées en teinture mère. Chez les femmes, l'airelle rouge est recommandée dans la ménopause (elle agirait comme œstrogène-like, comme antispasmodique, dans les bouffées de chaleur, les fibromes utérins et l'hyalinose ovarienne (post-ménopause). Chez les personnes âgées, le macérat glycériné et la teinture mère, riches en hétérosides, seraient des désinfectants urinaires et draineurs de la vessie efficaces. Au niveau des articulations, ils faciliteraient l'assimilation du calcium et seraient donc utiles dans l'ostéoporose. Au niveau circulatoire, l'airelle empêcherait la dégénérescence de la paroi vasculaire, elle agirait dans l'athérosclérose hyaline et la péricardite virale. Au niveau digestif, l'Airelle est recommandée dans la constipation chronique, les colites spasmodiques, les diarrhées. Elle constituerait un remarquable draineur et désinfectant intestinal. Le jus d'airelle rouge est le efficace en prévention des cystites (infections urinaires), en effet il a été prouvé que l'airelle agissait contre la bactérie Escherichia Coli qui est souvent présente en cas de cystite. L'airelle utilisée en externe agit sur plusieurs facteurs. L'arbutine qu'elle contient prévient l'hyperpigmentation et est parfois même utilisé en tant qu'éclaircissant pour la peau des femmes africaines. Elle a également des vertus anti-oxydantes et ses acides de fruit permettent d'exfolier la peau. L'airelle peut être utilisée sous forme d'huile faite à partir de grains d'airelle qui aura alors une vertu émolliente, et sera un agent d'entretien et de protection de la peau. L'airelle en gemmothérapie prévient le vieillissement prématuré de la peau. Elle agit sur le processus de hyalinisation (sclérose des tissus) et de vieillissement tissulaire. Il s'agit d'un fruit très efficace pour limiter le vieillissement cellulaire et régénérer les tissus. Les fruits rouges de l'Airelle rouge 'Lirome' sont gros comme des petits raisins à la pulpe légèrement acidulée	X											X	X							X	X	X

Pot 1L : 7,00€	**Airelle rouge red pearl, vigne du Mont Ida**	*Vaccinium vitis idaea red pearl*		Ericaceae	0,40 m		Feuilles, baies	-25°	'Airelle rouge également appelée Airelle vigne du Mont Ida, Airelle à fruits rouges, Airelle à pomme de terre ou berry (Acadie) est un sous-arbrisseau présent en Arctique, et dans le nord de l'Eurasie, du Japon et de l' Amérique du Nord. En France, elle est assez commune dans le Jura et les Alpes ; rare dans les Ardennes, l'Oise, l'Aube, et la Normandie ; rare à très rare dans les Vosges, le Massif central et les Pyrénées. Ses plantes compagnes sont fréquemment la Callune (Calluna vulgaris), la Myrtille (Vaccinium myrtillus) et l' Airelle des marais (Vaccinium uligosinum). Plante mellifère, variétés horticoles utilisées comme plantes ornementales. Les baies sont acides, caractéristique qui diminue lorsqu'elles sont blettes (gelées et donc également congelées). Elles peuvent alors être mangées crues ou en salade de fruits. Elles font, seules ou en mélange de fruits rouges, des gelées et des confitures utilisées par exemple pour des sauces acidulées en accompagnement des gibiers. En Suède, la confiture d'airelle rouge accompagne de nombreux plats traditionnels comme le köttbullar, recette de boulettes de viande. En Russie est consommé un jus d'airelle rouge appelé mors. Les feuilles ou la plante entière feuillée (avant floraison et après fructification) sont utilisées en teinture mère. Chez les femmes, l'airelle rouge est recommandée dans la ménopause (elle agirait comme œstrogène-like, comme antispasmodique, dans les bouffées de chaleur, les fibromes utérins et l'hyalinose ovarienne (post-ménopause). Chez les personnes âgées, le macérat glycériné et la teinture mère, riches en hétérosides, seraient des désinfectants urinaires et draineurs de la vessie efficaces. Au niveau des articulations, ils faciliteraient l'assimilation du calcium et seraient donc utiles dans l'ostéoporose. Au niveau circulatoire, l'airelle empêcherait la dégénérescence de la paroi vasculaire, elle agirait dans l'athérosclérose hyaline et la péricardite virale. Au niveau digestif, l'Airelle est recommandée dans la constipation chronique, les colites spasmodiques, les diarrhées. Elle constituerait un remarquable draineur et désinfectant intestinal. Le jus d'airelle rouge est le efficace en prévention des cystites (infections urinaires), en effet il a été prouvé que l'airelle agissait contre la bactérie Escherichia Coli qui est souvent présente en cas de cystite. L'airelle utilisée en externe agit sur plusieurs facteurs. L'arbutine qu'elle contient prévient l'hyperpigmentation et est parfois même utilisé en tant qu'éclaircissant pour la peau des femmes africaines. Elle a également des vertus anti-oxydantes et ses acides de fruit permettent d'exfolier la peau. L'airelle peut être utilisée sous forme d'huile faite à partir de grains d'airelle qui aura alors une vertu émolliente, et sera un agent d'entretien et de protection de la peau. L'airelle en gemmothérapie prévient le vieillissement prématuré de la peau. Elle agit sur le processus de hyalinisation (sclérose des tissus) et de vieillissement tissulaire. Il s'agit d'un fruit très efficace pour limiter le vieillissement cellulaire et régénérer les tissus. Les fruits rouges de l'Airelle rouge 'Red Pearl' sont plus petits que ceux dela variété Lirome.	X										X	X						X		X	X
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Ajowan, Thym indien, ajowan, ajwain, jamnagar**	*Carum copticum, Trachyspermum ammi*	**A**	Apiacées	0,60 m	S	Fleurs, graines		L'Ajowan est la graine d'une plante originaire du sud de l'Inde proche du carvi, du cumin et de l'aneth. Son goût rappelle celui du thym. L'ajowan est une plante médicinale préconisée dans la médecine traditionnelle ayurvédique (Yamini) et unami depuis la nuit des temps, elle fut plus tard, bien, plus tard, connus et utilisée dans d'autres pharmacopées traditionnelles. C'est une épice utilisée en Inde, surtout dans les plats végétariens. On peut notamment l'utiliser dans des hors-d'œuvre feuilletés, dans des plats de haricots ou dans des galettes indiennes. Elle fait aussi souvent partie des mélanges destinés à la friture d'épices (tadka). En Asie, elle est surtout utilisée dans la fabrication des pains et des pâtisseries ainsi que sur les légumes cuits. L'ajowan est surtout utilisée pour soigner les problèmes gastriques ; il suffit pour cela de mâcher des graines. Cette plante peut aussi soigner des rhumatismes et l'asthme, sous forme de cataplasmes. Elle possède un fort potentiel thérapeutique, grâce à ses qualités antispasmodiques, antibactériennes, antifongiques, anti-inflammatoires et antalgiques. L'ajowan est utilisé dans le traitement de nombreuses pathologies infectieuses et inflammatoires : troubles intestinaux, rhumatismes, paludisme, dermatoses, etc. En cas de symptômes grippaux avec migraine et fièvre, l'ajowan serait d'un bon secours du fait de ses vertus antivirales et antimicrobiennes. C'est aussi un excellent tonifiant pour l'organisme. L'ajowan est également utilisé sous forme d'huile essentielle en application locale pour traiter diverses infections bactériennes même sévères. Le thymol contenu dans l'ajowan sert aussi dans la parfumerie et à la composition de dentifrice.	X		X				X		X			X									X	
Pot 3L : 12,00€ : DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Akébie à cinq feuilles, akébia, vigne chocolat,mu tong**	*Akebia quinata*	**V**	Lardizabalacées	6 à 10 m (L)	S/MO	Fruits, écorce, racines, feuilles, jeunes pousses	-20°	C'est une liane semi-persistante originaire des forêts tempérées d'Asie. Akebia semble étonnamment riche en vitamine C (108-930 mg / 100 g)... la teneur en zinc, de fer et de manganèse est supérieure à celle des fruits majeurs tels que la pomme, la poire, l' orange. En Chine, les jeunes feuilles séchées sont utilisées comme le thé, et les jeunes poussent sont consommées cuites, crues en salade ou après macération dans le sel. Ses bananes gélatineuses pourraient remplacer l'agaragar. Le goût insipide de la pulpe devient *délicat, doux et de texture juteuse, évoquant banane, litchi, et fruit de la passion.* Ses graines torréfiées auraient le goût de chocolat. Les fruits de différentes couleurs selon les variétés (du blanc au pourpre-bleu) mûrissent entre septembre et octobre. La pulpe séparées des graines dans une passoire sert à la confection des glaces, des sorbets, des liqueurs. La médecine chinoise l'utilise en décoction comme antalgique, antifongique, anti-inflammatoire, diurétique, emménagogue, fébrifuge, laxatif, galactogène, stimulant, stomatique et vulnéraire. La recherche chinoise actuelle inventorie les composants d'akébia quinanta et leur action anti-tumorales. Son développement adulte couvre de 6 à 8 m² : comme toutes les lianes, ses tiges s'enroulent autour des grands végétaux (arbres, arbustes) pour conquérir les sommets et atteindre la lumière. Moins vigoureuses qu'une Glycine, ses tiges n'abîment pas les support qu'elles colonisent.	X	X					X			X		X	X						X	X		X
Pot 1L : 4,50€ : DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Alchémille commune, pied-de-lion, plante des alchimistes, herbe aux femmes, manteau de Notre-Dame**	*Alchemilla vulgaris*	**V**	Rosacées	0,30 m	MO	Feuilles	-15°	Consommable aussi bien par l'homme que par le bétail, elle donne un goût particulier au lait et au fromage. On peut utiliser les feuilles séchées, accompagnées de feuilles séchées de primevère officinale, pour parfumer le thé. elle est très riche en vitamine C (200 mg pour 100g de feuilles, soit 5 fois plus qu'un citron. Les très jeunes feuilles peuvent se consommer cuites en soupes ou en gratins avec d'autres herbes. L'alchémille est une plante médicinale qui réduit les troubles de la menstruation, elle favorise et régularise le cycle menstruel et certains symptômes liés à la préménopause, son action étant proche de la progestérone. L'alchémille possède des propriétés thérapeutiques astringentes et diurétiques, hémostatiques et antirhumatismales. Il est efficace pour la cicatrisation des blessures et de la dysenterie. Les anciens observaient que l'alchémille asséchait la plaie, elle freine les suintements purulents et calme l'inflammation. Elle peut être prise en bain de bouche pour tout problème de gencives enflammées type gingivites ou aphtes. La plante peut perturber les traitements par les anti-vitamines K. À utiliser avec prudence chez les personnes présentant un risque de phlébite, ne pas cumuler avec les contraceptifs oraux. C'est grâce à ses nombreuses gouttes de rosée qui se déposent sur les feuilles que l'alchémille à connu son heure de gloire au Moyen Age. Les alchimistes de cette époque plantaient toujours quelques plants autour de leur maison pour récupérer cette rosée afin de fabriquer l'élixir de vie et la pierre philosophale qui devait changer les métaux en or. On lui donne la réputation d'être aphrodisiaque. Cette plante renferme du tanin elle est employée en Livonie pour teindre en jaune. Utilisée en cosmétique : ses feuilles sont cicatrisantes, anti-inflammatoires et astringentes. Plante très bénéfiques en cas de pores dilatés. Également appelée "Le Manteau de Notre-Dame", cette plante restaure le corps éthérique et procure un sommeil réparateur. Vous la brûlerez sur du charbon de bois avec des feuilles de menthe dans la chambre à coucher afin de passer une bonne nuit.	X				X	X	X	X	X	X		X				X		X		X
Pot 1L : 4,50€	**Alliaire officinale, herbe à ail, moutarde ailliée**	*Alliaria petiolata*	**B**	Brassicacée	0,60 à 1 m	MO	Tige, feuilles, fleurs, boutons floraux, graines, racines	-20°	L'alliaire connu aussi comme l'herbe à l'ail est une plante médicinale aux nombreuses propriétés thérapeutiques, prise en gargarisme elle renforce les gencives et évite le déchaussement des dents. Elle soigne les bronchites et active la transpiration. Les feuilles ont des vertus antiasthmatiques, antiscorbutiques (car elles sont très riches en vitamine C), antiseptiques, et vermifuges. Elles soulageraient aussi les douleurs rhumatismales et les crises de goutte. Les feuilles et les boutons floraux se consomment crus, partout où l'on souhaite apporter un goût d'ail : dans les salades, les crudités, les poissons, le riz, voire, avec parcimonie, dans les sandwiches. Avec la tige, vous pouvez par exemple vous préparer un pesto sans ail. Elles peuvent aromatiser le vinaigre ou être cuites à l'eau, puis consommées comme un légume. Ses graines mûres, de couleur noire, sont très piquantes et peuvent servir d'épices, comme substitut à la moutarde noire. Au Moyen Âge, les feuilles d'alliaires étaient parfois séchées pour être ensuite prisées avec le tabac. La feuille d'alliaire est tinctoriale, elle permet d'obtenir une teinture de couleur jaune. Son pouvoir allélopathique a été démontré : l'alliaire libère dans le sol des composés chimiques toxiques capables d'inhiber ou d'éliminer les champignons du sol associés avec nombre de plantes dans des relations symbiotiques de type mycorhizes.	X				X		X		X	X	X	X			X	X	X	X			
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€	**Aloe arborescens, candélabre, plante de l'Immortalité**	*Aloe arborescens*	**V**	Aloeaceae	2 m	S	Feuilles (5 ans)	-5°	Originaire de l'Afrique australe, l'aloe arborescens a été importé dans de nombreux pays tropicaux, subtropicaux ou tempérés chauds, pour ses qualités horticoles et ses vertus médicinales. L'Aloe Arborescens a été mis en avant par un prêtre Franciscain, le Père Romano Zago, qui l'utilisait selon une recette connue aujourd'hui sous le nom de « Recette du Père Romano Zago » et décrite dans son livre « Du cancer on peut guérir ». L'extraordinaire richesse naturelle concentrée dans cette plante trouve son origine dans l'énergie qu'elle a déployée pour survivre aux maladies comme aux sécheresses. Cette plante aux multiples vertus est 200 fois plus puissante que sa cousine l'aloé vera. La richesse naturelle de l'aloe arborescens est atypique et surprenante. En effet, on retrouve dans sa composition biologique une grande diversité de vitamines, acides aminés, oligo-éléments, enzymes et minéraux. Appelée la plante de l'Immortalité du temps des Egyptiens et utilisée pour ses propriétés à soigner les affections de la peau, problème de digestion, rhumatismes et douleurs diverses, ses principes actifs sont nombreux : élimination des toxines, antiseptique, antivirale, antioxydante, anti vieillissement, antibactérienne, antimycosique, anti inflammatoire et anti douleur, cicatrisante, stimulante du système épithélial, immuno modulatrice, régulatrice de hypoglycémie et du diabète, anti Cancer (actif contre cellules cancéreuses et précancéreuses (études in vitro et sur l'animal), régulatrice de l'appareil digestif, régulatrice de l'appareil circulatoire, affections cutanées, rhumatismes, Candida albican, herpes, stimulante de l'appareil immunitaire (en cas de chimiothérapie), appareil respiratoire (poumons et bronches), Cancer du poumon et de la plèvre, cancer du colon, de l'estomac, du foie…etc., L'étude japonaise (Okada K,Yakayama J."studies on in vitro and in vivo effects of aloe extract on hepato carcinogenesis) Journal of the Yakayama medical Society, 1997, 48/85-95) démontre son efficacité en cas d'Hépato-carcinogénèse, grâce à l'Aloctin A qu'il contient, diminuant le développement des cellules cancéreuses, avec un effet inhibiteur sur la naissance des mauvaises cellules. Elle permet entre autres le renforcement des défenses immunitaires. On en utilise la feuille entière (peau et gel) car il contient 8 fois moins d'aloïne que l'Aloe Vera (compter jusqu'à cinq ans pour utiliser ses feuilles). Le gel d'Aloe Vera s'applique pur, directement sur la peau, les cheveux, le cuir chevelu, pour l'hydratation, l'apaisement de rougeurs, les démangeaisons, les brûlures, les coupures, dermites, allergies, eczéma, psoriasis. Elle est employée en cosmétique pour le soin des cheveux et de la peau (crèmes, savons, etc.).	X	X	X	X																	X	X

Pot 1L : 8,00€ / 3	**Aloe vera**	*Aloe barbadensis*	**V**	Aloeaceae	1 m	S	Feuilles	-2° à -3°	L'Aloe vera est une plante dite adaptogène, c'est-à-dire qu'elle a pour effets principaux de permettre à l'organisme de lutter contre les effets néfastes du stress. L'ayurveda recommande depuis toujours l'aloe Vera pour un certain nombre de maladies liées à la digestion : comme l'acidité, les flatulences excessives, l'indigestion, la constipation, la perte d'appétit etc.. L'une de ses principales fonctions est de stimuler les défenses immunitaires. L'aloès agit principalement sur le gros intestin, il est le traitement thérapeutique des constipations opiniâtres. Elle adouci le reflux gastrique et apaise les muqueuses digestives enflammées lors d'une œsophagite, d'une gastrite ou d'un l'ulcère. Son gel accélère la guérison des coups de soleil, des brûlures, des blessures et des ulcères et même des aphtes, contre le psoriasis, et l'herpès génital. C'est une excellente cicatrisante. Elle est conseillée en cas de pellicules et chute des cheveux. En usage interne, elleL'aloe vera est utilisé depuis plus de 5000 ans par différentes grandes civilisations, notamment dans le cadre d'un usage cosmétique. Les médecines anciennes traditionnelles chinoise et ayurvédique, puis grecque, égyptienne et africaine, ont depuis leurs origines utilisé cette plante pour soigner et protéger la peau. baisse le taux de glucose, idéal dans le diabète grâce à ses qualités antidiabétiques. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, l'aloe est utilisé pour lutter contre les douleurs arthritiques et rhumatismales et permet de soigner tendinites, foulures et autres entorses, cette fonction de l'aloe étant d' ailleurs largement utilisée par les sportifs de tous niveaux. Enfin, on dit que l'aloès porte chance. Il est très utilisé dans les rituels chamaniques en raison de son fort potentiel énergétique et parce qu'il purifie l'âme. Plante est aussi réputée comme étant aphrodisiaque : d'après les annales de l'histoire, l'empereur Romain Tibère buvait du jus d'aloès pour amplifier sa libido. Ensuite, selon les légendes indiennes, les propriétés aphrodisiaques de cette plante ont été également évoquées dans le Kama Sutra, et par les indiens Navajo. En cosmétique, l'aloe vera est plus particulièrement adapté aux peaux sèches et abîmées. Le gel d'aloe vera bio répare et redonne de la souplesse aux peaux abîmées (brulûres, lésions, déssèchement..) ; il hydrate intensément les peaux les plus déshydratées grâce à sa forte concentration en vitamines et nutriments. Cette plante miracle s'utilise aussi bien sur la peau du visage et du corps que sur les cheveux ! Elle est en effet particulièrement indiquée pour redonner éclat, souplesse et brillance aux cheveux les plus secs.	X	X	X	X		X		X													X	X
G (9X9X9) : 4,00€	**Alysson maritime, lobulaire maritime, Alysse blanc odorant**	*Lobularia maritima*	**V**	Brassicacée	0,10 à 0,40 m	S	Fleurs	-15°	Cultivé dans les jardins pour faire des bordures, pour garnir le fond des massifs ou pour planter dans les rocailles. C'est une excellente plante mellifère ; les abeilles visitent ses fleurs, même lorsque l'espèce est cultivée. Employé contre les affections scorbutiques et les catarrhes. Appartenant à la famille des brassicacées comme le chou, il n'est pas si étonnant que l'alysson se prête aux joies de la cuisine ! On appréciera particulièrement dans les salades et les mescluns ses aériennes fleurs odorantes à l'arrière-goût rappelant subtilement le chou ou le radis mais aussi ses petites feuilles à la saveur légèrement piquante.	X						X		X		X	X							X			X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Amalaki, amla groseille indienne**	*Emblica officinalis*	**V**	Euphorbiaceae	5 m (L)	S	Feuille, fruits (cuits ou séchés), graines, racine, écorce,fleurs	supporte des gels brefs à -3 °C	L'Amla ou groseillier indien est un arbre fruitier originaire d'Asie qui pousse en Inde, au Sri Lanka et au Népal. L'amla fait partie des plantes médicinales impliquées dans la médecine traditionnelle ayurvédique depuis des millénaires, elle fut réputée durant des siècles pour sa capacité à régénéré l'organisme et lutter contre le vieillissement. Son caractère divin est attribué au fait qu'il contient cinq des six goûts : sucré, acide, amer, astringent et piquant. Seul lui manque le goût salé. Ce mélange de saveurs donne un effet holistique quant à l'équilibre des doshas. Différentes expériences ont démontré ses propriétés anti-oxydantes, immuno-stimulantes et adaptogènes très puissantes. Ce fruit est celui qui contient le plus de vitamine C à l'état naturel. En proportion, sa teneur en vitamine est 20 fois supérieure à celle de l'orange. L'amla est un atout contre les métaux lourds. Elle réduit le niveau de mauvais cholestérol et inhibe la production de cellules cancéreuses. En outre, elle soutient le système gastro-intestinal. Elle améliore l'élasticité de la peau et la purifie. L'Amla est aussi connue pour prévenir la chute des cheveux, pour illuminer le teint et purifier la peau. Elle a d'autres actions intéressantes, comme des effets antitumoraux, anticancer, anti-inflammatoire, antibactérien ainsi que protecteur du foie et du système cardio-vasculaire. Le fruit d'Aamla est surtout utile pour diminuer la chaleur en raison de ses propriétés naturelles. Par conséquent, son utilisation la plus étendue a été observée dans le traitement des maladies associées à l'augmentation de la chaleur corporelle. Par exemple, elle s'avère très utile dans des maux comme la sensation de brûlure dans les yeux et la plante des pieds, l'augmentation de la soif, ou quand il y a grisonnement immature des cheveux en raison de la chaleur excessive à l'intérieur du corps. Elle peut également être utilisée en cas d'anémie ou de faiblesse du système immunitaire. Elle est aussi utile en cas de rhumes ou la grippe fréquents, toux persistante, bronchite ou infections des voies respiratoires supérieures. L'amla est également utilisée en association avec la chimiothérapie ou la radiothérapie pour le traitement du cancer. Le fruit seul est nourrissant et peut être consommé cru, cuit dans un chutney ou séché en poudre. On l'utilise dans les confitures , les gélatines et comme pickles. La peau est fine et comestible, la pulpe adhère au noyau, elle est aigre, sa texture est agréablement croquante. La saison de fructification est exceptionnellement longue puisque les fruits mûrs peuvent rester sur l'arbre plusieurs mois sans rien perdre de leur qualité. En cosmétique, l'Amla est utilisé sous forme de poudre ou d'huile. Pour obtenir la poudre d'Amla, les fruits sont lavés puis séchés à l'air libre, avant d'être débarrassés des graines et broyés. Les feuilles de Phyllanthus emblica servent à teindre en marron les nattes, la vannerie en bambou, la soie et la laine. On obtient des tons gris et noirs lorsqu'on utilise des sels de fer comme mordants. La poudre d'Amla, outre ses propriétés tonifiantes possède un effet colorant. Elle renforce les teintes marron et fonce par conséquent les cheveux clairs.. On peut teindre les nattes en couleurs foncées avec une décoction de l'écorce. Les fruits servent à préparer une encre noire et une teinture pour les cheveux.	X		X	X		X						X	X	X			X					X		X	X
Pot 1L : 4,50€	**Ambrette, musc végétal, musk seeds, latakasturi**	*Abelmoschus moschatus*	**A**	Malvacées	1,5 m	S	Fruits, feuilles, graines, jeunes pousses, fleurs, racines	supporte des gels brefs à -5 °C	L'ambrette est une espèce de plante herbacée originaire de l'Inde et des régions tropicales d'Asie et d'Australasie. C'est le cousin de l'hibiscus d'une taille pouvant atteindre 3,50 m, à grande fleur jaune soufre, avec une gorge brune. L'ambrette est une plante largement cultivée pour ses différentes utilisations, la première étant pour l'huile que l'on en extrait de ces graines qui dégagent un parfum musqué et qui furent en son temps très prisées dans l'industrie de la parfumerie (savons, parfums, crèmes et lotions) malheureusement le coût de cette plante l'a fait remplacer par du musc synthétique.. Cette plante a plusieurs usages au plan culinaire. Les graines sont ajoutées au café pour l'aromatiser; les gousses vertes, les feuilles et les jeunes pousses sont consommées comme légumes. C'est aussi un ingrédient de certaines liqueurs traditionnelles aux herbes, comme la Bénédictine, certaines variétés de vermouth. Différentes parties de la plante ont des utilisations dans la médecine ayurvédique. C'est une plante médicinale qui fut impliquée dans de nombreuses médecines traditionnelles du monde, elle soigne principalement les troubles des intestins comme les crampes et les spasmes. L'ambrette est également une plante agissant contre les maladies vénériennes et celle génito-urinaire de plus elle est bénéfique contre l'asthme. Elle possède possèdent des propriétés thérapeutiques digestives et stomachiques, carminatives et diurétiques, stimulantes et antispasmodiques. Il était un remède des troubles intestinaux, calmant les vomissements et la dyspepsie, la mauvaise haleine et un apaisant de la soif. Les graines d'ambrette réduite à l'état de poudre et mélangé avec du lait étaient usitées sous forme de cataplasme contre les irritations de la peau. Dans l'industrie, le mucilage racinaire fournit un calibrage pour le papier; le tabac est parfois aromatisé avec les fleurs. Dans les croyances et traditions d'autrefois, les graines de l'ambrette étaient très usitées en Orient, le parfum qu'elle distillait avait pour légende de développer l'amour de la famille ainsi que la paix retrouvée dans le foyer, de plus cela permettait d'empêcher les risques de trahison dans les couples. L'huile essentielle de graine d'ambrette est utilisée par les aromathérapeutes pour stimuler la bonne humeur, et elle serait aussi aphrodisiaque. Grandement appréciée comme composant de fragrance en haute parfumerie (compositions musquées), son emploi est en fait fort limité en raison tant de la grande difficulté à la trouver que de son coût : il s'agit en effet de l'une des cing huiles essentielles les plus précieuses au monde. Par le passé elle servait d'agent aromatisant pour les friandises et le pâtisserie fine.	X	X	X			X	X	X	X	X		X					X				X	X	X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Amélanchier à feuilles d'aulne, aronie fleurie, aronie à feuille d'aulne, Saskatoon berry varieté Martin**	*Amélanchier alnifolia « Martin »*	**V**	Rosacées	3 m	S/MO	Baies, racine, écorce	-15°	L'amélanchier produit une baie délicieuse appelée amélanche. Arbrisseau ornemental pouvant être classé dans les fruitiers car il produit en abondance, en juin, des baies d'un goût variant de la myrtille à la pomme. Ce fruit est très intéressant puisqu'il contient beaucoup d'anthocyanes, qui sont les pigments responsables de la couleur pourpre et rouge de la baie. Grâce à ces pigments, les baies de l'amélanchier ont une forte activité antioxydante. Les amélanches sont riches en manganèse, magnésium et fer. En plus petites quantités, elles contiennent du calcium, du potassium, du carotène, du cuivre ainsi que de la vitamine C. Dans la pharmacopée des indiens d'Amérique, il est utilisé pour ses propriétés médicinales pour traiter les problèmes d'ordre gastrique, hépatique et oculaire. Une tisane fabriquée à partir de l'écorce de la racine mêlée avec d'autres plantes médicinales est utilisée comme tonique dans le traitement des saignements menstruels excessifs et aussi pour traiter la diarrhée. La décoction de ses racines aurait soigné les épidémies de dysenterie en Amérique du Nord et peut être utilisée comme astringent et désinfectant interne et externe. Le bois de l'amélanchier du Canada est très utile pour fabriquer des manches d'outils et des cannes à pêche. Qu'il soit frais ou gelé, le fruit peut servir à la cuisson et à faire des jus, des confitures, des gelées, des garnitures pour tarte, des garnitures de glaces, des aromatisants pour crème glacée et du vin. Au canada, on consomme couramment du rôti de boeuf accompagné d'une sauce à l'amélanchier. Au Québec, on trouve en vente des pots de "tartinade de baies d'amélanchier", sorte de compote à utiliser telle quelle ou comme ingrédient pour sauces. Autrefois, les baies d'amélanchiers étaient très utilisées par les indiens d'Amérique qui les faisaient sécher au soleil pour les conserver et les consommaient avec le "pemmican", viande de bison séchée, fermentée et pressée. Floraison parfumée abondante et belles couleurs d'automne pour cette plante de culture facile. Arbuste autofertile (mais sa production est nettement augmentée avec plusieurs individus à proximité). Cette variété est un dérivé de la variété d'amélanchier Thiessen ayant les mêmes qualités avec une maturité plus uniforme des fruits. Ses fruits sont gros et savoureux. Martin est une sélection Canadienne d'un pépiniériste du même nom. Le plant a été trouvé dans un semis d'Amélanchier Thiessen. Les Baies regroupée en grappes sont plus grosses que Thiessen et ont une maturité plus groupée. Cette variété devient assez grande puisque l'arbrisseau peut atteindre les 5 m de haut. On récolte les amélanches à la mi juillet.	X					X	X		X		X	X	X							X	X		X

Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Amélanchier à feuilles d'aulne, aronie fleurie, aronie à feuille d'aulne, Saskatoon berry variété smoky**	*Amélanchier alnifolia « Qmoky »*	**V**	Rosacées	3 m	S/MO	Baies, racine, écorce	-15°	L'amélanchier produit une baie délicieuse appelée amélanche. Arbrisseau ornemental pouvant être classé dans les fruitiers car il produit en abondance, en juin, des baies d'un goût variant de la myrtille à la pomme. Ce fruit est très intéressant puisqu'il contient beaucoup d'anthocyanes, qui sont les pigments responsables de la couleur pourpre et rouge de la baie. Grâce à ces pigments, les baies de l'amélanchier ont une forte activité antioxydante. Les amélanches sont riches en manganèse, magnésium et fer. En plus petites quantités, elles contiennent du calcium, du potassium, du carotène, du cuivre ainsi que de la vitamine C. Dans la pharmacopée des indiens d'Amérique, il est utilisé pour ses propriétés médicinales pour traiter les problèmes d'ordre gastrique, hépatique et oculaire. Une tisane fabriquée à partir de l'écorce de la racine mêlée avec d'autres plantes médicinales est utilisée comme tonique dans le traitement des saignements menstruels excessifs et aussi pour traiter la diarrhée. La décoction de ses racines aurait soigné les épidémies de dysenterie en Amérique du Nord et peut être utilisée comme astringent et désinfectant interne et externe. Le bois de l'amélanchier du Canada est très utile pour fabriquer des manches d'outils et des cannes à pêche. Qu'il soit frais ou gelé, le fruit peut servir à la cuisson et à faire des jus, des confitures, des gelées, des garnitures pour tarte, des garnitures de glaces, des aromatisants pour crème glacée et du vin. Au canada, on consomme couramment du rôti de boeuf accompagné d'une sauce à l'amélanchier. Au Québec, on trouve en vente des pots de "tartinade de baies d'amélanchier", sorte de compote à utiliser telle quelle ou comme ingrédient pour sauces. Autrefois, les baies d'amélanchiers étaient très utilisées par les indiens d'Amérique qui les faisaient sécher au soleil pour les conserver et les consommaient avec le "pemmican", viande de bison séchée, fermentée et pressée. Floraison parfumée abondante et belles couleurs d'automne pour cette plante de culture facile. Arbuste autofertile (mais sa production est nettement augmentée avec plusieurs individus à proximité). Un des meilleurs cultivars nous venant de l'ouest canadien, l'amélanchier à feuille d'aulne Smoky produit de gros fruits (environ 15mm de diamètre) doux, aromatiques et juteux. Smoky est une sélection sauvage trouvé au début du siècle dernier. Les baies sucrées et juteuses sont de calibre moyen (14mm de diamètre). La maturité s'étale un peu plus que les autres variétés. La récolte s'effectue à la mi juillet. C'est une variété de référence qui a été très planté au Canada dans les années 90.	X					X	X		X			X	X	X							X	X		X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Amélanchier à feuilles d'aulne, Saskatoon berry variété honeywood**	*Amélanchier alnifolia « honeywood »*	**V**	Rosacées	3 m	S/MO	Baies, racine, écorce	-15°	L'amélanchier produit une baie délicieuse appelée amélanche. Arbrisseau ornemental pouvant être classé dans les fruitiers car il produit en abondance, en juin, des baies d'un goût variant de la myrtille à la pomme. Ce fruit est très intéressant puisqu'il contient beaucoup d'anthocyanes, qui sont les pigments responsables de la couleur pourpre et rouge de la baie. Grâce à ces pigments, les baies de l'amélanchier ont une forte activité antioxydante. Les amélanches sont riches en manganèse, magnésium et fer. En plus petites quantités, elles contiennent du calcium, du potassium, du carotène, du cuivre ainsi que de la vitamine C. Dans la pharmacopée des indiens d'Amérique, il est utilisé pour ses propriétés médicinales pour traiter les problèmes d'ordre gastrique, hépatique et oculaire. Une tisane fabriquée à partir de l'écorce de la racine mêlée avec d'autres plantes médicinales est utilisée comme tonique dans le traitement des saignements menstruels excessifs et aussi pour traiter la diarrhée. La décoction de ses racines aurait soigné les épidémies de dysenterie en Amérique du Nord et peut être utilisée comme astringent et désinfectant interne et externe. Le bois de l'amélanchier du Canada est très utile pour fabriquer des manches d'outils et des cannes à pêche. Qu'il soit frais ou gelé, le fruit peut servir à la cuisson et à faire des jus, des confitures, des gelées, des garnitures pour tarte, des garnitures de glaces, des aromatisants pour crème glacée et du vin. Au canada, on consomme couramment du rôti de boeuf accompagné d'une sauce à l'amélanchier. Au Québec, on trouve en vente des pots de "tartinade de baies d'amélanchier", sorte de compote à utiliser telle quelle ou comme ingrédient pour sauces. Autrefois, les baies d'amélanchiers étaient très utilisées par les indiens d'Amérique qui les faisaient sécher au soleil pour les conserver et les consommaient avec le "pemmican", viande de bison séchée, fermentée et pressée. Floraison parfumée abondante et belles couleurs d'automne pour cette plante de culture facile. Arbuste autofertile (mais sa production est nettement augmentée avec plusieurs individus à proximité). Variété d'un grand intérêt gustatif des baies, goût proche des myrtilles, avec une note de pomme et de poire. Les pépins dégagent un parfum d'amande amère à la cuisson.	X					X	X		X			X	X	X							X	X		X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Amélanchier du Canada, baies de juin**	*Amelanchier canadensis*	**V**	Rosacées	6 m	S/MO	Baies, racine, écorce	-15°	L'amélanchier produit une baie délicieuse appelée amélanche. Arbrisseau ornemental pouvant être classé dans les fruitiers car il produit en abondance, en juin, des baies d'un goût variant de la myrtille à la pomme. Ce fruit est très intéressant puisqu'il contient beaucoup d'anthocyanes, qui sont les pigments responsables de la couleur pourpre et rouge de la baie. Grâce à ces pigments, les baies de l'amélanchier ont une forte activité antioxydante. Les amélanches sont riches en manganèse, magnésium et fer. En plus petites quantités, elles contiennent du calcium, du potassium, du carotène, du cuivre ainsi que de la vitamine C. Qu'il soit frais ou gelé, le fruit peut servir à la cuisson et à faire des jus, des confitures, des gelées, des garnitures pour tarte, des garnitures de glaces, des aromatisants pour crème glacée et du vin. Au canada, on consomme couramment du rôti de boeuf accompagné d'une sauce à l'amélanchier. Au Québec, on trouve en vente des pots de "tartinade de baies d'amélanchier", sorte de compote à utiliser telle quelle ou comme ingrédient pour sauces. Autrefois, les baies d'amélanchiers étaient très utilisées par les indiens d'Amérique qui les faisaient sécher au soleil pour les conserver et les consommaient avec le "pemmican", viande de bison séchée, fermentée et pressée. Floraison parfumée abondante et belles couleurs d'automne pour cette plante de culture facile. Son feuillage est toxique pour les bovins, cerfs et autres cervidés car il contient de l'acide cyanhydrique (cyanure d'hydrogène) qui peut entraîner des risques d'intoxications. le bois de l'amélanchier du Canada est très utile pour fabriquer des manches d'outils et des cannes à pêche.	X					X			X			X	X	X							X	X		X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Amélanchier glabre, amélanchier lisse, Amélanchier de Wiegand**	*Amélanchier laevis*	**V**	Rosacées	5 à 7 m	S/MO	Baies	-30°	Amelanchier laevis est une plante originaire de l'Amérique du Nord et indigène au Québec. Petit arbre au port étalé. Ecorce striée. Floraison en grappes de fleurs parfumées , blanches ou rosées, suivie de fruits bleu noir sucrés et juteux en été. Les fruits bien mûrs servent à faire d'excellentes gelées, des confitures, compotes, tartes, des vins, sirops, des sauces et servent en pâtisserie. Ce fruit est très intéressant puisqu'il contient beaucoup d'anthocyanes, qui sont les pigments responsables de la couleur pourpre et rouge de la baie. Grâce à ces pigments, les baies de l'amélanchier ont une forte activité antioxydante. Les amélanches possèdent plusieurs valeurs nutritionnelles telles que du manganèse, du magnésium et du fer. En plus petites quantités, elles contiennent du calcium,du potassium, du carotène, du cuivre ainsi que de la vitamine C.	X					X			X			X	X	X							X	X		X
G (9X9X9) : 3,00€	**Aneth officinale**	*Anethum graveolens*	**A**	Ombellifères, Apiacées	0,40 m	S	Feuilles, graines	-5° à -10°	L'aneth est une grande plante annuelle, au feuillage très fin est agréablement parfumée. Son feuillage et sa floraison ressemblent au fenouil, mais l'odeur de l'aneth est plus subtile. Elle est très appréciée, notamment dans les pays scandinaves, pour préparer le gravalax. Ses propriétés sont aussi stomachique, digestive, apéritive, carminative, antispasmodique, diurétique, anti-inflammatoire, galactagogue (lactation), calmante et préparant au sommeil. Utilisé en infusion, l'aneth constitue un excellent stimulant du système digestif. Ses propriétés digestives sont également reconnues en médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde). Ses graines, en infusion, permettent d'arrêter le hoquet, mal de tête, toux des enfants. Autres indications : dyspepsie, vomissements d'origine nerveuse, flatulences, insuffisance hépatobiliaire, aide la lactation, gaz intestinaux, spasmes, crampes et en tant qu'antiseptique intestinal. Dans l'histoire, il fut aussi utilisé pour l'épilepsie, et pour favoriser le lait des nourrices (chez les Grecs anciens), pour calmer les convives ayant trop bu dans les banquets (Charlemagne), pour ses vertus aphrodisiaques et contre les mauvais sorts (sorcières et mages du moyen-âge), pour favoriser les capacités du cerveau (XVIIe siècle), pour « maintenir la chaleur et l'énergie du corps et apporter une intense vitalité » et aussi pour « dynamiser le pouvoir d'attraction sur le sexe opposé ». Cosmétique : l'aneth entre parfois dans la composition de certains produits de beauté. Il a une activité anti-inflammatoire, il aide la peau endommagée à s'améliorer. Appliqué sur la peau, selon les études, il peut rendre la peau plus élastique et plus ferme. Il fournit également l'effet anti-âge. L'aspect général de la peau est amélioré, grâce à l'application régulière de produits contenant de l'extrait d'aneth. En raison de son parfum, il est également utilisé en parfumerie et comme aromatisant. Au Moyen Âge, on portait sur la poitrine un petit sac d'aneth afin de se prémunir contre les sorcières et le mauvais oeil. L'aneth peuvent protéger d'autres végétaux vulnérables contre les infestations de pucerons, car elles sécrètent une huile ou une odeur désagréable qui les repoussent. Plante mellifère.	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X						X		X	
Pot 1L : 8,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Angélique chinoise, dang Gui, ginseng de la femme**	*Angelica sinen*	**V**	Apiacées	0,80 m	S/MO	Racine, feuilles	-15°	L'angélique chinoise mieux connue sous le nom de dang gui (nom chinois) est surnommée le ginseng de la femme, cette plante est un tonique du sang féminin principalement. Elle est considérée comme une plante adaptogène. L'angélique chinoise (dang gui) agit sur le fonctionnement de la menstruation elle régularise et rétablit le flux menstruel, élimine les douleurs et les symptômes de la ménopause (bouffée de chaleur, irritabilité, vertiges, etc.). Elle a des effets analgésiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques et sédatifs. L'angélique chinoise est un stimulant de la libido féminine (ses racines sont un aphrodisiaque féminin par excellence) et de la circulation veineuse. La tradition chinoise veut que l'angélique soit utile pour le traitement des ulcères gastriques et de la constipation en raison de son action antispasmodique. Il est rapporté également qu'elle aurait une fonction thérapeutique sur les infections cutanées et purulentes et sur les furoncles. Elle rétablit les troubles de la circulation sanguine et régularise la tension artérielle. Son arôme aigre-doux caractéristique est très employée dans la cuisine pour renforcer le goût des aliments. Une tradition chinoise relate qu'il est approprier d'arroser les quatre angles d'une habitation par une infusion de cette plante dans le seul but est d'en écarter les mauvais esprits. Il en est une autre qui propose de brûler ces feuilles au sein d'une maison pour y encourager des perspectives joyeuses aux habitants de la demeure. Utilisé en cosmétique : En tant que telle, il n'y a pas d'utilisation directe de cette herbe dans les soins de la peau, mais étant antioxydant, elle peut donner une utilisation significative dans les cosmétiques - soit pour protéger la peau, soit pour protéger les ingrédients actifs de la formulation.	X	X		X				X	X			X							X	X		X	X
Pot 3L : 12,00 EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Angélique japonaise, Udo**	*Aralia cordata*	**V**	Araliaceae	0,80 m	MO	Jeunes tiges, racine	-20°	L'aralia est une plante médicinale ancestrale, il fut retrouvé des traces de son emploi par les Indiens, qui l'utilisait en tant que substitut de la salsepareille, puis les colons herboristes et éclectiques, la prenait en tant que remède contre les maladies atteignant les poumons avec la toux, catarrhe et la tuberculose. Elle a été préconisée contre la leucorrhée et les troubles féminins, puis elle fut intégrée par les herboristes en homéopathie pour ses vertus diaphorétiques et anti rhumatismaux, stomachiques et expectorants. Elle permit aussi de soigner sous forme de cataplasme, les maladies cutanées avec l'eczéma et les ulcères, mais aussi les plaies et les brûlures, les démangeaisons et les gonflements. Très prisée en cuisine orientale, elle est native du Japon, de Chine et de Corée où, d'ailleurs, sa racine séchée est aussi utilisée en médecine. En Chine, elle s'emploie comme remède sudorifique. On la cultive par tout le Japon, dans les jardins et dans les champs. Elle se cultive essentiellement pour sa racine, qui est d'un goût agréable, aromatique et amer, et qu'on mange eu hiver assaisonnée à la manière de nos Sconsonères. Les jeunes tiges se cuisinent comme un légume et sont délicieuses. Les fruits fruits macérés peuvent servir à réaliser une liqueur. La plante est carminative, fébrifuge, stimulante, stomachique, tonique, analgésique, anti-inflammatoire, diurétique. La racine d'aralia fait partie des remèdes homéopathiques qui ont pour principale action d'agir sur la sphère ORL et les affections pneumologiques. L'aralia est le traitement thérapeutique des rhinites de tous genre, qu'elle soit bénignes ou de type allergiques avec le rhume des foins. L'aralia est d'une grande efficacité pour dégager les voies respiratoires et calmer les quintes de toux survenant la nuit. L'aralia est un expectorant et un diaphorétique. Elle est prescrite pour les crises d'asthme surtout celle survenant au coucher et les transpirations nocturnes. La racine est parfois employée en Chine comme succédané du ginseng.La racine d'aralia d'utilisation homéopathique se présente sous le conditionnement de sirops antitussifs et de teinture mère. Plante mellifère.	X	X							X		X									X			X

Pot 1L 6,00€ : DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Angélique officinale, archangélique, herbe aux anges**	*Angelica arch*	**V**	Apiacées	1,5 m	S/MO	Tiges verte et racine (de 2 ans), feuilles, graines	-20°	L'angélique est appréciée depuis les temps les plus reculés pour ses extraordinaires vertus curatives. Elle exercerait son action fortifiante et protectrice sur le cœur, la circulation et le système immunitaire : elle a été utilisée contre les rhumatismes et les affections des voies respiratoires, ainsi que dans les troubles digestifs. Au Moyen Âge, elle fut l'un des ingrédients de la thériaque (contrepoison). L'angélique est une plante médicinale du tube digestif. Elle permet de désinfecter l'intestin, aide à lutter contre les ballonnements et problèmes gastro-intestinaux, activant la production de bile. Elle possède des capacités thérapeutiques cholagogue et antispasmodique, elle soulage des spasmes gastro-intestinaux. Elle est efficace dans les toux et les bronchites, les douleurs des rhumatismes. L'extrait hydroalcoolique de la plante est antibactérien. Pétioles et tiges sont utilisées en pâtisserie et confiserie sous forme de fruits confits. Toutes les parties de l'angélique sont comestibles. De nos jours encore, les populations de Norvège, d'Islande et des Îles Féroé mangent les tiges et les racines comme légume, ou crues, en salade. La racine réduite en poudre peut être utilisée en tant qu'épice ; confite, elle constitue un ingrédient similaire à l'orgeat. La tige confite est une spécialité savoureuse en Bavière et en Suisse. Stimulant la digestion, l'angélique est également un composant apprécié dans les liqueurs. Dans les pots-pourris, elle permet de fixer les parfums. Les feuilles tendres peuvent servir de condiment pour aromatiser salades et potages. Graines et tiges servent à la préparation de liqueurs. Sa racine est un excellent tonique de l'état général, contre la fatigue, l'asthénie. Majestueuse, elle offre de grandes ombelles florales estivales qui attirent les abeilles qui se délectent de leur nectar. Grâce à ses propriétés cette plante peut être utilisée au jardin naturel et biologique pour confectionner par exemple un purin permettant de lutter contre les mauvaises herbes. Au Moyen-Âge, la forme des grandes feuilles enveloppant les boutons émergeants était considérée comme un geste de protection. Dans la croyance populaire, l'angélique était ainsi considérée comme protectrice contre les sorts et les esprits. On se sert également de l'huile essentielle d'angélique en parfumerie et pour la fabrication de divers produits cosmétiques : savons, shampoings, crèmes et onguents. Elle a même servi à aromatiser des cigarettes. L'huile essentielle d'angélique peut être utilisée en cas de dépendance comme celle du tabac par exemple. En effet, cette huile essentielle vient limiter la stimulation du système nerveux lorsqu'il est en manque de nicotine. le camphre contenu dans l'hydrolat d'Angélique aura une action cicatrisante sur la peau. Aide à l'enracinement, notamment après une longue maladie ou une opération. En aromathérapie énergétique, on dit qu'elle développe la capacité à prendre des décisions et à aller au bout des choses, notamment pour les personnes qui ont peur de tout. Elle stabilise le corps et l'âme, renforce les racines., développe courage et volonté ainsi que la confiance en soi. Elle « enracine et ouvre ». Elle tempère également les personnes qui veulent tout diriger ou régenter. Elle peut également aider les personnes qui sont perfectionnistes par manque de confiance en elles. Selon la tradition, cette plante fonctionne efficacement contre la magie noire. Peut s'utiliser comme encens : il protège contre la peur de l'existence et le découragement. Ce type d'encens peut être utilisé dans des rituels de purification, pour éliminer les interférences pouvant causer des blocages énergétiques, dans notre espace de vie ainsi qu'au niveau de l' Aura des personnes . C'est également un excellent encens pour les rituels chamaniques . Odeur rigoureuse de terre chaude et douceâtre. Soutient l'enracinement et renforce le lien à la Terre. Accroît la confiance en soi et l'assurance. La sève fraîche est hautement photo-sensibilisante et provoque avec le soleil des brûlures graves très douloureuses. Cela implique de se laver les mains et les bras abondamment après avoir manipulé de l'Angélique par temps ensoleillé.	X				X	X	X		X	X		X		X			X			X	X	X	X	X	X
G (9X9X9) : 3,00€, NON DISPONIBLE EN 2020	**Anis vert, anis officinal, pimprenelle d'Egypte,**	*Pimpinella anisum*	**A**	Apiacées	0,40 m	S/MO	Graines, feuilles	-20°	L'anis vert originaire d'Asie, est cultivé depuis l'Antiquité pour ses propriétés digestives… et aphrodisiaques. C'est une très ancienne médicinale, elle est mentionnée dans les anciens textes latins et grecs, en médecine chinoise, en médecine Ayurvédique. Ce fut une plante largement utilisée au Moyen-Âge tant pour ses qualités thérapeutiques, aromatiques que culinaires. Le fruit séché en forme d'étoile est brûlé comme encens pour accroître les pouvoirs psychiques. La pimprenelle d'Egypte est surtout connue pour ses graines qui ont un parfum très fin. Annuelle produisant des fleurs en ombelles blanches et le fruit anisé parfumant pains, gâteaux, confitures, liqueurs, bonbons . Les feuilles peuvent également servir à aromatiser les plats comme les crudités à la manière du persil. Le fruit séché en forme d'étoile est brûlé comme encens pour accroître les pouvoirs psychiques. Le fruit de l'anis est un antispasmodique digestif, des douleurs, des coliques et des flatulences. Il est approuvé pour soulager les bronchites et pharyngites, toux des fumeurs et des bronchites chroniques. L'anis est connu pour aider à l'allaitement et calme les coliques du nourrisson. L'anis par sont effet stimulant est indiqué contre la fatigue générale. Il est aussi leucogène c'est à dire a la propriété d'augmenter les leucocytes, qui sont des globules blancs. C'était aussi une plante très utilisée en Chine et en Inde; elle fait encore partie du mélange de petites graines digestives que proposent les Indiens après un repas. C'est aussi le constituant principal de nombreux alcools tels que le pastis, l'ouzo ou l'anisette. Parallèlement on lui confère aussi un effet "oestrogène-like", c'est à dire qu'elle exerce une fonction hormonale similaire à celle des oestrogènes. Et de ce fait, possède des propriétés emménagogues (provoque ou régularise le flux menstruel) qui lui permettent d'être utilisée en cas d'amenorrhée ou d'oligoaménorrhée, et galactagogues (stimule la sécrétion lactée). Elle va aussi palier à certains effets de la ménopause comme les bouffées de chaleur. Enfin, elle présente des propriétés analgésiques et légèrement stupéfiantes donc attention aux fortes doses et aux utilisations prolongées. L'huile essentielle d'Anis,s'utilise surtout par voie cutanée, diluée dans une huile végétale, et devient alors une huile de massage utilisée pour ses nombreuses propriétés. Elle peut être euphorisante voir aphrodisiaque. L'anis purifie et protège des mauvaises influences et des cauchemars. Il aide à la médiumnité et à la méditation si on le brûle avec du laurier. A brûler sur du charbon ardent C'est aussi une plante mellifère.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X				X	X		X		X	
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbousier, arbre aux fraises**	*Arbutus unedo*	**V**	Ericaceae	5 m	S/MO	Racine, écorce, feuilles, jeunes pousses, fleurs, fruits	-15°	L'Arbutus unedo ou Arbre à fraises tire son nom de ses fruits comestibles rouges, comme des fraises. Sa belle floraison en clochettes blanches parfois rosées apparaît fin août. Sa racine est un remède contre l'hypertension artérielle, l'artériosclérose et les troubles de la circulation du sang. son écorce un diurétique. C'est aussi un antiseptique naturel recommandé pour lutter contre les infections urinaires, comme la cystite et l'urétrite. Propriétés astringentes, diurétiques, purgatives et anti-inflammatoires. Les feuilles de l'arbousier sont antiseptiques, anti-inflammatoires, diurétiques, dépuratives, toniques digestifs, antispasmodique intestinal et très astringentes. En gargarisme, il soulage les maux de gorge. Les fleurs possèdent des propriétés sudorifiques réputées. La décoction de l'écorce est prescrite contre les douleurs gastriques. On se sert des fruits de l'arbousier (les arbouses) pour confectionner des gâteaux que l'on déguste particulièrement en Espagne ou au Maroc, on en fait après fermentation une eau de vie très réputée et appréciée. Avec près de 110 calories aux 100 grammes, l'arbouse comestible est hautement nutritionnel, c'est une excellente source de vitamine C et d'éléments antioxydants. Parce que les fruits et les fleurs apparaissent sur l'arbre en même temps, les Romains pensaient que l'arbuste avait des pouvoirs magiques. Dans certaines régions d'Italie, on accroche dans la maison une branche d'arbousier portant trois baies pour attirer la chance. En cosmétique, l'extrait d'arbouse (le fruit de l'arbousier) bio aide à réduire la production de sébum. Côté beauté et esthétique, les feuilles d'arbousier s'appliquent sur les peaux grasses et les jambes lourdes (crèmes). Le bois est utilisé pour le tournage des flûtes grecques. Il fait un bon charbon de bois. Elles ont des effets dépigmentants. Fleurs très mellifères en automne.	X					X					X	X	X						X		X	X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€ : DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Arbre à miel**	*Tetradium daniellii*	**V**	Rutaceae	10 à 15m	S/MO	Ecorce, racines, graines, fleurs (pour apiculture)	-25°	L'Arbre à miel, très rustique, produit une abondante floraison parfumée et un feuillage luxuriant. La particularité de ses fleurs est de produire un nectar des plus sucrés, fournissant ainsi une nourriture abondante et de qualité aux abeilles. Encore très rare en France mais certainement appelé à se développer en raison de ses nombreuses qualités. L'Arbre à miel possède un tronc à l'écorce lisse, utilisé, comme ses racines, dans la pharmacopée chinoise pour soigner les douleurs articulaires et les troubles digestifs. Les feuilles du Tetradium dégagent une forte odeur quant on les froisse. Les graines oléagineuses munies d'un bec restent attachées aux follicules et sont très appréciées des oiseaux qui s'en nourrissent vers la mi-décembre. Elles servent aussi à produire une huile utilisée en cuisine et pour les cheveux en Corée. .	X	X									X		X						X	X	X	X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre à soie, albizia, Silk Tree, Acacia de Constantinople, he huan pi**	*Albizia julibrissin*	**V**	Mimosaceae	3 à 5 m	S	Fleurs, graines, feuilles, écorce	-18°	Il est originaire d'Asie de l'Est et du Sud, mais il a été répandu par l'homme sur presque tous les continents. En Chine et au Japon, l'Albizia julibrissin, symbolise le bonheur, la joie et l'allégresse, et plus particulièrement en Chine le bonheur retrouvé après une réconciliation familiale ou conjugale. L'albizia (he huan pi) est une plante médicinale de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), il est réputé pour être un traitement des troubles liés à l'émotionnel, comprenant l'insomnie et l'irritabilité, il soulage de la colère et calme l'agitation, il est un régulateur des états psychologiques néfastes pour le bien-être. Différentes études ont démontré que des extraits de cette plante ont une action psychotrope liée au système sérotoninergique. Une étude coréenne sur des rats a démontré qu'un extrait aqueux d'écorce de tronc a une action anxiolytique. L'he huan pi est également bénéfique dans les fractures traumatiques et les entorses. Il possède des propriétés thérapeutiques carminatives et digestives, sédatifs et toniques, vermifuges et diurétiques. L'écorce est utilisée pour traiter les ecchymoses, les furoncles, réduit les inflammations, résout les abcès. Les fleurs sont utilisées en médecine traditionnelle pour soulager l'anxiété, le stress et la dépression, mais également pour traiter l'insomnie. L'albizia est utilisée de bien d'autres manières que médicinales, elle est une plante ornementale dont l'inflorescence est dès plus décoratives, on la retrouve dans les jardins et les parcs de plus elle permet un ombrage léger, mais aussi en tant que plante dite d'alignement dans les zones urbaines. Les graines de cet arbre sont très appréciées par le bétail et les animaux sauvages, tandis que ses fleurs sont un doux nectar pour les abeilles et les papillons. Côté humain son feuillage est consommé comme un légume cuit, les feuilles séchées quant à elles servent pour l'infusion d'un substitut de thé. Son écorce est utilisée en cosmétique dans la composition de raffermissants de la peau. Antioxydant et antiglycation, il renforce l'élasticité du derme, soutient les systèmes de détoxification des cellules et protège les parois des vaisseaux sanguins.Mais c'est surtout son talent pour combattre la fatigue cutanée, et notamment les cernes, qui fait que nombre de soins contour des yeux y ont recours. Il est extrait de cette plante une gomme qui a une utilité en tant qu'enduit de plâtre, son bois assez dense sert à la fabrication de meubles ou de bois de chauffage. Les fleurs mellifères attirent les pollinisateurs.	X	X				X			X		X								X		X	X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre à thé, tea tree,**	*Melaleuca alternifolia*		Myrtacées	1 à 3 m	S	Feuilles, tiges	-7°	L'arbre à thé est originaire d'Australie. On extrait des feuilles de l'arbre à thé une huile essentielle : l'huile d'arbre à thé, utilisée en phytothérapie. Cette huile est voisine de l'huile « goménolée » extraite du niaouli. Les feuilles de divers Melaleuca étaient traditionnellement utilisées par les aborigènes d'Australie contre le rhume, la fièvre et les congestions. Ils écrasaient les feuilles pour en inhaler l'essence ou les faisaient infuser pour en boire la tisane. Que Melaleuca alternifolia ait précisément reçu cette utilisation traditionnelle par les aborigènes est plus difficile à établir, quoiqu'il semble que les feuilles servaient à faire un cataplasme appliqué sur les blessures. Les Aborigènes l'utilisaient contre les maux de tête, les rhumes et comme insectifuge. Le plan d'eau dans lequel tombaient les feuilles de cet arbre était ainsi considéré comme une eau miraculeuse. Écrasées, les feuilles se préparent en infusion pour soigner la toux, les rhumes et les maladies de la peau : pied d'athlète, teigne, cors, verrues, acné ou encore furoncles. Il guérit aussi les brûlures infectées, les morsures et piqûres d'insectes. L'huile essentielle de mélaleuca est obtenue par entraînement à la vapeur d'eau à partir de feuilles et de tiges. Le tea tree, issu de M. alternifolia, est aussi un antibactérien à large spectre d'action (notamment pour les staphylocoques et streptocoques), un fongicide, un antiviral, anti-fongique et anti-infectieux majeur, un cicatrisant et stimulant des défenses immunitaires. Il soulage les brûlures, coups de soleil et piqûres d'insectes. Il contribue à l'hygiène buccale, lutte contre les maladies parodontales, tout en donnant une blancheur éclatante aux dents. L'hydrolat de Tea Tree permet de lutter contre les problèmes buccaux tels que les aphtes, les gingivites, les rages et les inflammations dentaires, Il est désormais introduit dans de nombreux produits cosmétiques pour son effet germicide et comme insectifuge (contre les poux). La science confirme l'intérêt médical et cosmétique extraordinaire de cette huile essentielle. Elle entre d'ailleurs aujourd'hui dans la composition de nombreux produits d'hygiène et de soins (shampoings, dentifrices, lotions pour peaux jeunes, après-rasage, etc.). Dans l 'aromathérapie énergétique, l'huile essentielle de tea tree est associée au chakra de la gorge «Vishuddhi». Sa couleur est le bleu. L'huile essentielle de tea tree active le chakra « Vishuddhi ». Elle ôte les tensions au niveau des cervicales, apprend la patience et favorise la parole. Mellifère.	X					X	X												X	X	X	X

Pot 1L : 6,00€	**Arbre à tomates, tamarillo**	*Solanum betaceum*	**V/A**	Solanaceae	4 m	S	Fruits	-2°	Connu sous le nom de « Tomate en arbre » ou de « Tamarillo » dans son Amérique Centrale d'origine, il appartient à la famille des Solanacées, tout comme la tomate. Ses fruits arrivés à maturité sont comestibles. La peau un peu coriace et parfois amère cache une chair orange et des graines noires. Cueillis bien mûrs, il peuvent être mangés crus à la cuillère ou coupés en dés, nature ou en accompagnement d'un plat de crudités ou d'une salade de fruits. En Amérique centrale, son jus est très apprécié et il entre dans la composition de diverses sauces, ou de chutneys. Il est aussi possible d'en faire de délicieuses confitures. Le fruit contient beaucoup de vitamines C, E et A, ainsi que du manganèse, du phosphore, du magnésium et du cuivre.										X		X	X												X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre au caramel, katsura**	*Cercidiphyllum japonicum*	**V**	Cercidiphyllaceae	12 m	S / MO		-20°	Un arbre caduc de taille moyenne, plutôt élancé, cultivé pour son très beau feuillage dont la couleur change au fil des saison. Rose -rougeâtre au printemps, devenant vert en été, il est somptueux en automne, en jaune, orange, rose et rouge, ses feuilles exhalant alors un léger parfum de caramel. L'espèce est menacée en Chine, mais utilisée comme arbre d'ornement dans certains pays. Son bois foncé et dur est parfois utilisé à la conception de goban, plateau du jeu de go. Le Cercidiphyllum japonicum est l'unique espèce composant la famille des cercidiphyllacée, qui lui est donc pleinement dédiée. L'écorce de cet arbre japonais sert de liant inerte, donc sans odeur, pour la préparation des baguettes d'encens de grande qualité. Melifère.																				X	X			X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre au faisan, chèvrefeuille de l'Himalaya**	*Leycesteria formosa*	**V**	Caprifoliacées	1,5 m	S/MO	Fruits	-15°	Cette plante produit de petites baies comestibles. Il faut attendre que le fruit soit bien mûr pour le consommer puisque s'il est mangé encore vert, elle peut s'avérer très piquante, pratiquement plus qu'un piment habanero. Mais une fois bien mure la baie devient rouge et ensuite devenir brunâtre et le fruit n'est pas très sucré mais avec une saveur de caramel. Nous pouvons la consommer crue ou cuite : elle se marie très bien avec pomme, poire, pêche : en sorbet, compote, tarte…												X	X	X						X			
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre aux anémones, calycanthe, arbre Pompadour de Floride, piment de Caroline**	*Calycanthus floridus*	**V**	Calycanthaceae	1,5m	S	Feuilles, écorce, racine	-20°	Le calycanthe est une plante médicinale fort peu connue, cet arbuste fut surtout employé en son temps par les amérindiens. Le calycanthe est efficace en traitement thérapeutique de la toux et pour éliminer les vers intestinaux. Il est un antispasmodique et diurétique. Il est préconisé pour réduire les diarrhées. Il est peu utilisé car considéré comme toxique (contient un alcaloïde qui a un effet dépresseur puissant sur le cœur.). Son écorce est utilisée comme substitut de la cannelle par les Amérindiens. Un thé fait à partir de la racine ou de l'écorce a été utilisé comme diurétique et puissant émétique ainsi que pour soigner les affections des reins et de la vessie. Un thé froid a également été utilisé sous forme de gouttes pour les yeux, pour le traitement de la vue défaillante. Le suintement de l'écorce a été employé pour traiter les plaies des enfants et l'urticaire. Les feuilles contiennent de petites quantités de camphre ; elles peuvent être utilisées comme insectifuge et désinfectant. Abondantes en mai-juin, ses fleurs rouge-brun foncé ressemblent au anémones doubles. Elles dégagent un étrange parfum de fraise et de melon, puis de vin à maturité. Il arrive souvent qu'il refleurisse entre fin août et début octobre. En parfumerie, on extrait des fleurs de calycanthe, une huile essentielle que l'on associe dans certains parfums de qualités. Les feuilles de cette plante épicée teignent en beau jaune, et en brun par un plus long bouillage. Arbuste mellifère. Attention les graines sont toxiques.	X					X	X		X						X		X		X	X	X	X
Pot 3L : 12,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre aux bombons, callicarpa « profusion », callicarpe de Bodinier**	*Callicarpa bodinieri « profusion »*	**V**	Verbénacées	1,5 m	S / MO	Baies	-23°	Le callicarpe de Bodinier, encore appelé arbuste aux bonbons, est un arbuste à feuilles caduques, remarquable par sa production de baies d'un violet vif en grappes serrées le long des tiges. Callicarpa signifie 'jolie baie' en grec. Il est originaire de Chine et du Viêt Nam. Beaucoup de jardiniers "bio" apprécieront la nourriture d'appoint apportée aux oiseaux par cet arbuste à fruits décoratifs.																X							X
Pot 1L : 7,00€ / 3L : 15,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre aux bombons, callicarpa, mûrier des français, arbuste aux bonbons,**	*Callicarpa americana*	**V**	Verbénacées	1,5 m	S / MO	Baies, feuilles, racines	-23°	Le callicarpa est un arbuste originaire d'Amérique et utilisé par les amérindiens dans leur pharmacopée traditionnelle pour son action répulsive des insectes. Le callicarpa est une plante médicinale ayant un principe astringent et diurétique efficace contre la dysenterie et l'hydropisie. Le callicarpa est un traitement thérapeutique des maux d'estomac et des rhumatismes. Certaine partie de cet arbuste, ses racines et ses feuilles, ces baies et son écorce, permette le traitement, soit sous forme de thé ou de décoction, des rhumatismes et des coliques. Les baies de cet arbuste sont utilisées pour la confection de gelée, dessert très prisé aux États-Unis. Les baies du Callicarpa sont comestibles à faible dose - pourquoi, car les fruits sont astringents, vous pouvez en consommer quelques uns tel quel ou en jus. Cuits, ont fait des fruits une excellente gelée. A savoir également, à partir des racines, ont en fait un thé qui traite la dysenterie et les douleurs de l'estomac. Un thé de racine et de baies, permet de traiter les coliques. Dans certaines régions d'Amérique du Sud, cet arbuste était un répulsif des insectes du type moustiques ou taons, pour cela il écrasait et frottait le dos du bétail ou des chevaux avec les feuilles fraîchement récoltées. Aux États-Unis, en 2004, des scientifiques se sont penchés sur les propriétés du callicarpa, ce n'est qu'en 2012 qu'ils ont publié leurs conclusions sur ces vertus anti-insecticides sur certaines espèces de moustiques.	X					X					X	X	X	X									X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre aux cloches d'argent, Halesier de Caroline, perce-neige en arbre**	*Halesia carolina*	**V**	Styracaceae	6 m	S	Fruits	-25°	Il est originaire des forêts humides du sud-est des Etats Unis, de la Virginie à la Floride. Halesia carolina, dénommé l'arbre aux clochettes d'argent, est d'une grande beauté dans un jardin-forêt, illuminant le printemps d'une débauche de fleurs délicatement parfumées. Ce sont les fruits immatures produits en nombre qui sont consommés marinés, comme des concombres. Fleurs mellifères.											X	X	X						X	X		X
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre aux haricots bleus, arbre aux saucisses bleues, arbre aux cornichons**	*Decaisnea fargesii*	**V**	Lardizabalacées	3 m	S	Fruits	-15°	Decaisnea fargesii est un arbuste originaire des régions tempérées de l'Himalaya, principalement de Chine. Il est très original, rare et rustique, surtout décoratif en août par ses grappes de haricots de couleur gris-bleu métallique. Ils ont l'apparence d'une gousse de haricots et sont de texture rugueuse. Ils renferment une chaire épaisse, comestible, avec une saveur proche de la pastèque, au léger parfum de banane.												X	X								X
Pot 1L : 6,5€ / 3L : 12,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre aux perles, symphorine blanche**	*symphoricarpos albus*	**V**	Caprifoliaceae	0,90 à 1,50 m	S / MO	Jeunes rameaux, racines	-39°	Egalement connu sous le nom de «l'arbre à perles », la symphorine est un arbuste très décoratif, souvent planté en haies. Ses fleurs estivales, discrètes cloches rose, se transforment en baies blanches très graphiques jusqu'au mois de janvier. Ses tanins se revelent par photo-oxydation (oxydation sous l'effet de la lumière) et donnent des tons bruns rouges. La belle favorise la biodiversité au jardin car sa floraison est mellifère et ses baies attirent les insectes et oiseaux. Les jeunes rameaux et la racine (réduits en poudre) ont été utilisés comme fébrifuge et diurétique en Amérique du Nord. De son écorce, il était d'usage d'en faire un thé usité dans le traitement de la tuberculose et des MST (maladie sexuellement transmissible). La symphorine blanche est une plante toxique, et une plante médicinale également en homéopathie uniquement, ce sont ses fruits qui sont considérés comme nocifs, l'ingestion de ces baies d'une blancheur de nacre ou leur contact peut avoir des conséquences sur la santé. Cette espèce possède la faculté contre l'érosion des zones riveraines et dans la restauration écologique des zones perturbées. Un usage qui remonte à bien longtemps était avec son bois, il servait à fabriquer des flèches par les Amérindiens, de plus, vu qu'il contient de la saponine, une utilisation en tant que shampoing était de coutume à l'époque. Plante mellifère.	X					X								X			X		X	X
Pot 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre de feu du Chili, notro**	*Embothrium coccineum*	**V**	Proteaceae	4 m	S	Ecorce, feuillage,	-12°	L'Arbre de feu du Chili est un arbuste ou petit arbre très ramifié, drageonnant et érigé, qui est appelé Notro dans son pays d'origine, le sud du Chili comme l'indique en partie son nom vernaculaire qui mentionne également le feu à cause de la floraison écarlate dont se pare l'arbuste avant l'été. Il est utilisé pour la fabrication de cuillers, d'ustensiles de cuisine, d'objets de décoration et d'art mais aussi cultivé comme plante ornementale en Grande-Bretagne et aux États-Unis. Dans ces pays on l'appelle chilean firebush (buisson de feu chilien). Dans la pharmacopée traditionnelle andine l'écorce et le feuillage sont réputés pour leurs propriétés antiseptiques, anti inflammatoires et cicatrisantes. Il est préconisé pour soigner les plaies et calmerles maux de dents. Arbre sacré des indiens Mapuche favorisant l'ouverture spirituelle. Aide à prendre conscience et à transmuter les énergies de bas instincts, telles que la violence, la haine ou l'agressivité, en énergies positives de paix, d'harmonie et de respect mutuel. Elixir recommandé aux personnes qui explosent d'agressivité et qui n'arrivent pas à contrôler cet excès d'énergie négative pouvant les entraîner vers des états d'angoisse, de dépression et de grande fatigue.	X					X																X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre de Judée**	*Cercis siliquastrum*	**V**	Casalpiniacées	5 m	S/MO	Bourgeons, fleurs, boutons floraux, fruits	-17°	Son nom lui vient de sa région d'origine, la Judée. Les bourgeons de ses feuilles ont des propriétés médicinales : ils sont utilisés en gemmothérapie (thérapie par les bourgeons) pour lutter contre les troubles de la circulation (notamment pour les affections de la rétine). Ils exercent une action drainante et facilitent la "désintoxication" de l'organisme. Les fleurs, les boutons floraux et jeunes fruits de l'Arbre de Judée sont comestibles. Faites macérer les boutons floraux dans du cidre pour faire un délicieux condiment. Dégustez les fleurs en salades, dans une préparation pâtissière, en beignets, gelée, dans une salade de fruits. Les jeunes fruits sont cuits comme un légume. Son utilisation tinctoriale est déjà citée au XVIIIe siècle par Dambourney, célèbre chimiste français spécialiste des teintures, comme source d'une «riche couleur de Nankin très solide». Il est attaqué par des psylle tôt en saison et quand les prédateurs de ce psylle, des punaises du genre anthocoris, on fini leurs repas, elles se rabattent alors sur les proies les plus proches et permettent ainsi de procéder à une lutte biologique contre les psylles du pommier, du poirier ou de l'olivier. Fleurs parfumées et mellifères.	X						X		X	X	X	X		X	X		X			X	X		X
Pot 3L : 28,00€ EN CULTURE, NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre de neige, arbre à franges**	*Chionanthus virginicus*	**V**	Oleaceae	3 m	S	Racine, écorce	-25°	Bien que natif du sud des États-Unis, il est rustique dans le Nord et l'Est et est largement planté dans les jardins, où les plus beaux spécimens sont cultivés sur plusieurs troncs. L'arbre de neige était utilisé par les Amérindiens et les colons européens pour soigner les infections oculaires, les ulcères de la bouche et les gencives douloureuses. En Louisiane, les Indiens Choctaws appliquaient l'écorce écrasée sur les coupures et les contusions; en Alabama, d'autres peuples se servaient aussi de l'écorce pour soigner les maux de dents. Au XIXe siècle, l'arbre de neige était apprécié pour ses vertus toniques, et son écorce aidait les patients à se rétablir d'une longue maladie. Les racines séchées et l'écorce étaient utilisés par les Amérindiens pour soigner les inflammations cutanées et pour traiter des problèmes de foie et d'inflammation de la vésicule biliaire. La souche de l'arbre de neige agit sur le foie et est légèrement laxative. On la prescrit pour soulager les douleurs de la vessie, les calculs biliaires, la jaunisse et l'asthénie chronique. Il semblerait qu'elle renforce les fonctions hépatiques et qu'elle fortifie le pancréas et la rate. Elle serait susceptible d'abaisser le taux de sucre dans les urines. L'arbre de neige a des propriétés apéritives et digestives ; ils'avère un excellent remède des affections chroniques, notamment celles qui sont liées à des troubles hépatiques. La souche écrasée peut être préparée en cataplasme pour soigner les irritations et les blessures. Ces composés réduisent les niveaux de sucre dans les urines. Les milliers de fleurs mellifères dégagent un parfum légèrement menthol. L'espèce étant dioïque, les sujets mâles, qui ont la floraison la plus spectaculaire, doivent féconder les fleurs femelles pour qu'elles donnent ses petits fruits bleutés.	X																			X	X		X

Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Arbre du clergé, bois de chenilles, bois de cabris, arbre de la chance**	*Clerodendron trichotomum*	**V**	Verbénacées	4 à 8 m	S	Feuilles, tiges, baies	-15°	Il est cultivé comme plante ornementale pour le parfum et la beauté de ses fleurs mellifères à panicules qui apparaissent à la fin de l'été et dont le calice rouge entoure plus tard une petite baie non comestible de couleur bleue ressemblant à une petite perle. Le clérodendron aurait pour signification dans la langue grec, arbre de la chance ou arbre du destin. Le clérodendron trichotomum est une plante médicinale asiatique, ses différentes propriétés thérapeutiques ne sont pratiquement pas connues en Europe. Le clérodendron trichotomum connait un usage médical sur la diarrhée et en traitement de la jaunisse, il soigne les hypertensions en les régularisant et apaise en soulageant des douleurs des rhumatismes et réduit la fièvre. Il était utilisé dans la pharmacopée asiatique et principalement indienne comme traitement thérapeutique sur les vers parasitaires intestinaux. En Inde, on utilise le clérodendron de Chine pour ses propriétés médicinales : les feuilles sont reconnues comme anti-inflammatoires et antihistaminiques notamment contre l'asthme, et les tiges auraient des vertus contre l'hypertension et les parasites intestinaux. Les pigments bleus des baies peuvent servir de teinture. L'infusion de feuilles broyées sert comme insecticide contre les pucerons.	X	X					X								X		X			X	X		X	
Pot 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Argousier femelle cultivar Hergo**	*Hippophae rhamnoides « hergo »*	**V**	Éléagnacées	3 à 4 m	S	Fruits	-30°	L'argousier est originaire d'Europe et des régions montagneuses et tempérées de l'Eurasie. En Asie, l'argousier est très répandu surtout en Chine et dans les régions de l'Himalaya. On le trouve aussi en Russie, en Mongolie et jusque dans les pays scandinaves. Il est cultivé au Canada et en Chine, notamment pour prévenir l'érosion des sols. Les vertus médicinales de l'argousier, considéré comme plante adaptogène ont été reconnues, il y a une centaine d'années même si les argouses sont consommées depuis des siècles en Europe et en Asie. En Médecine traditionnelle chinoise (MTC), japonaise ou tibétaine, de même qu'en médecine ayurvédique (Inde), on emploie encore beaucoup l'argousier, notamment comme tonique, et pour soigner toutes sortes d'affections de la peau et des muqueuses. Au Moyen-âge ses propriétés astringentes sont reconnues. La concentration en vitamine C est 5 fois supérieure à celle du kiwi et 30 fois supérieure à celle de l'orange. Les fruits, de même que les feuilles et les graines, sont très riches en vitamines (C, E, A, F, K, P et du groupe B), en oligo-éléments (azote, phosphore, fer, manganèse, bore, calcium…), en acides gras saturés (acides palmitique et palmitoléique) et insaturés (acides linolénique et linoléique) et en acides aminés. L'argousier, constitue un allié idéal pour prévenir et soigner les affections hivernales. Grâce à ses propriétés, il améliore les réactions de notre système immunitaire et permet de lutter contre : la grippe, les rhumes, la fatigue, les éventuelles baisses de tonus. Les baies d'argousier permettent de lutter contre l'hypertension artérielle, le mauvais cholestérol, les ulcères de l'estomac, les gingivites, inflammations des gencives, certaines maladies pulmonaires, certains troubles digestifs : indigestions, ulcères de l'estomac et douleurs au foie. Sous forme de crèmes et d'onguents, le fruit permet de traiter les brûlures, les plaies et blessures cutanées, de régénérer, cicatriser la peau et les muqueuses. Les baies peuvent être consommées fraîches ou utilisées pour préparer des jus, sirops, compotes, gelées, bonbons, confitures, liqueurs ou même des vins riches en vitamines L'huile d'argousier, tirée de la pulpe des fruits et des graines, est employée pour la confection de produits cosmétiques, car elle a la réputation de retarder l'apparition des rides. Il reconstitue la fertilité des sols dégradés, fixe les dunes et empêche leur érosion. Les feuilles et les jeunes pousses, qui renferment une matière colorante jaune, la quercétine, sont tinctoriales. Attention: il faut un pied male sur 3 pieds femelles pour la fertilisation. Le cultivar Hergo femelle est moins vigoureux que Leikora, faiblement à moyennement épineux, drageonne beaucoup, qualibre 37g/100 fruits, rendement supérieur à Leikora, maturité fin-août à mi-septembre, récolte par secouage de branche possible.	X	X	X	X	X						X	X	X	X		X		X		X	
Pot 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Argousier femelle cultivar Leikora**	*Hippophae rhamnoides « Leikora »*	**V**	Éléagnacées	3 à 4 m	S	Fruits	-30°	L'argousier est originaire d'Europe et des régions montagneuses et tempérées de l'Eurasie. En Asie, l'argousier est très répandu surtout en Chine et dans les régions de l'Himalaya. On le trouve aussi en Russie, en Mongolie et jusque dans les pays scandinaves. Il est cultivé au Canada et en Chine, notamment pour prévenir l'érosion des sols. Les vertus médicinales de l'argousier, considéré comme plante adaptogène ont été reconnues, il y a une centaine d'années même si les argouses sont consommées depuis des siècles en Europe et en Asie. En Médecine traditionnelle chinoise (MTC), japonaise ou tibétaine, de même qu'en médecine ayurvédique (Inde), on emploie encore beaucoup l'argousier, notamment comme tonique, et pour soigner toutes sortes d'affections de la peau et des muqueuses. Au Moyen-âge ses propriétés astringentes sont reconnues. La concentration en vitamine C est 5 fois supérieure à celle du kiwi et 30 fois supérieure à celle de l'orange. Les fruits, de même que les feuilles et les graines, sont très riches en vitamines (C, E, A, F, K, P et du groupe B), en oligo-éléments (azote, phosphore, fer, manganèse, bore, calcium…), en acides gras saturés (acides palmitique et palmitoléique) et insaturés (acides linolénique et linoléique) et en acides aminés. L'argousier, constitue un allié idéal pour prévenir et soigner les affections hivernales. Grâce à ses propriétés, il améliore les réactions de notre système immunitaire et permet de lutter contre : la grippe, les rhumes, la fatigue, les éventuelles baisses de tonus. Les baies d'argousier permettent de lutter contre l'hypertension artérielle, le mauvais cholestérol, les ulcères de l'estomac, les gingivites, inflammations des gencives, certaines maladies pulmonaires, certains troubles digestifs : indigestions, ulcères de l'estomac et douleurs au foie. Sous forme de crèmes et d'onguents, le fruit permet de traiter les brûlures, les plaies et blessures cutanées, de régénérer, cicatriser la peau et les muqueuses. Les baies peuvent être consommées fraîches ou utilisées pour préparer des jus, sirops, compotes, gelées, bonbons, confitures, liqueurs ou même des vins riches en vitamines L'huile d'argousier, tirée de la pulpe des fruits et des graines, est employée pour la confection de produits cosmétiques, car elle a la réputation de retarder l'apparition des rides. Il reconstitue la fertilité des sols dégradés, fixe les dunes et empêche leur érosion. Les feuilles et les jeunes pousses, qui renferment une matière colorante jaune, la quercétine, sont tinctoriales. Attention: il faut un pied male sur 3 pieds femelles pour la fertilisation. Le cultivar Leikora vigoureux (4-6m) et compact, assez fortement épineux , peu de drageons, qualibre 56g/100 fruits, maturité deux semaines avant Hergo, conserve sa couleur au long de l'hiver	X	X	X	X							X	X	X	X		X		X		X	
Pot 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Argousier mâle cultivar Polmix**	*Hippophae rhamnoides « polmix »*	**V**	Éléagnacées	3 à 4 m	S	Fruits	-30°	L'argousier est originaire d'Europe et des régions montagneuses et tempérées de l'Eurasie. En Asie, l'argousier est très répandu surtout en Chine et dans les régions de l'Himalaya. On le trouve aussi en Russie, en Mongolie et jusque dans les pays scandinaves. Il est cultivé au Canada et en Chine, notamment pour prévenir l'érosion des sols. Les vertus médicinales de l'argousier, considéré comme plante adaptogène ont été reconnues, il y a une centaine d'années même si les argouses sont consommées depuis des siècles en Europe et en Asie. En Médecine traditionnelle chinoise (MTC), japonaise ou tibétaine, de même qu'en médecine ayurvédique (Inde), on emploie encore beaucoup l'argousier, notamment comme tonique, et pour soigner toutes sortes d'affections de la peau et des muqueuses. Au Moyen-âge ses propriétés astringentes sont reconnues. La concentration en vitamine C est 5 fois supérieure à celle du kiwi et 30 fois supérieure à celle de l'orange. Les fruits, de même que les feuilles et les graines, sont très riches en vitamines (C, E, A, F, K, P et du groupe B), en oligo-éléments (azote, phosphore, fer, manganèse, bore, calcium…), en acides gras saturés (acides palmitique et palmitoléique) et insaturés (acides linolénique et linoléique) et en acides aminés. L'argousier, constitue un allié idéal pour prévenir et soigner les affections hivernales. Grâce à ses propriétés, il améliore les réactions de notre système immunitaire et permet de lutter contre : la grippe, les rhumes, la fatigue, les éventuelles baisses de tonus. Les baies d'argousier permettent de lutter contre l'hypertension artérielle, le mauvais cholestérol, les ulcères de l'estomac, les gingivites, inflammations des gencives, certaines maladies pulmonaires, certains troubles digestifs : indigestions, ulcères de l'estomac et douleurs au foie. Sous forme de crèmes et d'onguents, le fruit permet de traiter les brûlures, les plaies et blessures cutanées, de régénérer, cicatriser la peau et les muqueuses. Les baies peuvent être consommées fraîches ou utilisées pour préparer des jus, sirops, compotes, gelées, bonbons, confitures, liqueurs ou même des vins riches en vitamines L'huile d'argousier, tirée de la pulpe des fruits et des graines, est employée pour la confection de produits cosmétiques, car elle a la réputation de retarder l'apparition des rides. Il reconstitue la fertilité des sols dégradés, fixe les dunes et empêche leur érosion. Les feuilles et les jeunes pousses, qui renferment une matière colorante jaune, la quercétine, sont tinctoriales. Attention: il faut un pied male sur 3 pieds femelles pour la fertilisation. L'argousier Polmix est une sélection mâle souvent utilisée comme pollinisateur dans les vergers d'argousiers.	X	X	X	X							X	X	X	X		X		X		X	
Pot 1L : 7,00€	**Armoise arborescente, absinthe marocaine, shiba**	*Artemisia arborescens*	**V**	Asteraceae	0,50 m	S	Feuilles, parties aériennes fleuries,	-8°	C'est l'armoise la plus commune au Magreb , dont le nom arabe est *chiba*. C'est elle qu'on utilise en mélange avec la menthe dans le thé à la menthe, et que l'on trouve partout en vente en France sur les marchés arabes. Les feuilles de cette absinthe sont ajoutées au thé à la menthe classique (en petite quantité, le goût étant très fort) soit pour leur goût particulier et très apprécié, soit pour pallier la rareté de la menthe en hiver, soit tout simplement pour réchauffer le corps. La décoction de cette plante est utilisée pour soigner les troubles intestinaux, la tisane a des vertus voisines elle est chologogue, diurétique et de plus vermifuge. Le thé auquel on a additionné de la « chiha » constitue un apéritif et un diurétique. Son huile essentielle a des propriétés anticatarrhale, mucolytique anti-inflammatoire, antiallergique , antihistaminique, cholérétique. Elle est indiquée pour les bronchites catarrhales et asthmatiformes, pour l'asthme , les dermatoses , les insuffisances biliaires. Attention cette huile essentielle contient de la thuyone . Elle peut provoquer des hallucinations. On dit qu'en tisane avant d'aller au lit, l'armoise favorise le voyage astral et les rêves lucides, et qu'elle peut aussi être utilisée pour favoriser la méditation ou la transe. L'hydrolat peut être utilisé comme base aqueuse dans les cosmétiques. L'infusion de fleurs et feuilles sèches est utilisé en préventif/ répulsif sur carpocapse (ver du pommier). Utilisée dans la composition de grands massifs, elle demande peu d'entretien de désherbage grâce à ses propriétés allélopathiques.	X					X	X		X			X			X	X				X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Armoise blanche, sauge des prairies, Sauge Blanche Lakota des Prairies, armoise de Louisiane**	*Artemisia ludoviciana*	**V**	Asteraceae	1 m	S	Jeunes pousses, feuilles	-15°	Artemisia ludoviciana est une plante vivace rhizomateuse formant une touffe. La sauge des prairies, utilisée comme encens, purifie et sanctifie l'espace. Elle est une plante médicinale possédant de nombreuses propriétés. Elle éloigne aussi les moustiques et autres insectes. C'est la sauge préférée d'Aigle Bleu. Elle provient de l'Ouest canadien où elle pousse librement dans les prairies. Les jeunes pousses tendres et sucrées peuvent être utilisées dans des salades ou dans des apéritifs. La Sauge blanche Lakota ou Sauge des Prairies, est une herbe sacrée pour les peuples autochtones des Grandes Plaines des Etats-Unis. On la retrouve en abondance dans les vastes prairies du Dakota. Utilisée par les Amérindiens à des fins médicinales et rituelles. Les premiers colons s'en servaient d'encens. À haute dose elle présente un caractère toxique. Ses propriétés sont multiples: tonique, fébrifuge, antispasmodique, vermifuge et stomachique. En infusion, elle régularise le cycle des menstruations à la ménopause et elle soigne les infections urinaires. Placée dans les chaussures, elle aurait comme vertu de diminuer la fatigue pendant la marche. Elle peut aussi être utilisée en cas d'épilepsie. En médecine chinoise, elle est utilisée pour fabriquer les moxas, des bâtonnets d'armoise séchée que l'on fait brûler à proximité des points des méridiens pour les chauffer. Ce principe est une alternative à l'acupuncture et l'acupression. C'est une herbe aromatique brûlée comme encens. Elle est utilisée pour la purification, la guérison et la protection, dans les rituels et cérémonies. La Sauge contient toutes les vertus de la force et de la sagesse; elle exclut le mal et chasse le négatif. C'est un purificateur très puissant. Elle exerce une action de "décharge". La plante est allélopathique.	X	X				X			X			X			X	X			X			X

G (9X9X9) : 3,50€	**Armoise chinoise, armoise annuelle, Quing Hao**	*Artemisia annua*	**A**	Asteraceae	0,80 m	S	Feuilles, tiges, sommités fleuries		C'est une plante qui a un long historique d'utilisation en médecine chinoise. On la retrouve aussi en médecine ayurvédique avec une indication commune et très intéressante : on l'utilisait pour ce qu'on appelait les fièvres intermittentes. L'Artemisia annua (Armoise annuelle) est une plante de la pharmacopée chinoise consommée pour ces bienfaits en tant que puissant remède du paludisme (elle détruit le parasite responsable de la maladie, le plasmodium qui circule dans le sang.) et du cancer. L'artémisine détruit très vite 30 % des cellules d'un cancer. Ce qui serait déjà très intéressant. Mais ces résultats vont bien au-delà, car en associant l'artémisine au fer, c'est 98 % des cellules malignes qui sont éradiquées ! Autres indications : Elle agit sur les troubles intestinaux (vers parasitaires et constipation ponctuelle). Réduit les symptômes des insolations et les maux de tête. Diminue notablement les saignements de nez. Elle est également indiquée lors d'une insolation ou pour calmer la fièvre. Plante cousine de l'absinthe, elle offre des arômes parfumés très agréables, ce qui en fait une tisane intéressante. Ses fleurs séchées peuvent être utilisées pour aromatiser des vins maison (cerise à grappes, aronia, sureau), ou pour la macération d'alcool fort. Très odorante, il faut l'utiliser parcimonieusement. Plante allélopathique.	X	X	X				X		X			X			X	X				X			
Pot 1L : 5,50€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Armoise cola, aurone mâle, arquebuse, aurone à odeur de cola, cola végétal**	*Artemisia abrotanum var. Maritima.*	**V**	Asteraceae	0,60 à 0,70 m	S	Feuilles, sommités fleuries	-28°	Le Cola-Végétal, appelé également Armoise cola (Artemisia abrotanum 'Coca cola') est une plante aromatique et ornementale étonnante qui comme son nom l'indique possède un véritable parfum de cola, qui n'est pas sans rappelé le fameux soda ! Il s'agit en fait d'une variété de l'aurone (Artemisia abrogatum tout court), une plante de même allure. Cette armoise a longtemps été utilisé pour soigner les brûlures, notamment celles causées par les arquebuses (ces armes à feu prisées au XVI° siècle). Au Moyen-âge, on prêtait à l'aurone ou armoise citronnelle un effet aphrodisiaque. « On dit qu'une branche d'abrotanum placée sous l'oreiller, était aphrodisiaque et que la plante était très efficace contre les maléfices qui causent l'impuissance ». Aujourd'hui encore, on l'appelle dans les pays anglo-saxons " Kiss me quick and go " Dans la médecine populaire, elle était connue comme plante vermifuge, mais elle possède aussi de nombreuses propriétés (diurétiques, tonique, cicatrisante, astringent, diaphorétique, stomachique). Elle est utilisée en cuisine dans des salades, avec du poisson ou de la viande grasse, mais aussi pour aromatiser le vinaigre. Dans le Dauphiné, elle est toujours utilisée comme le génépi, pour faire de la liqueur d'arquebuse. Elle à un effet insectifuge et infusée on peut s'en servir comme insecticide : séchée : comme anti-mites ou dans les pots-pourris pour son odeur, fraîche : anti-moustique (en la frottant sur la peau !), au potager : entre les choux pour faire fuir les papillons. Plante allélopathique. Les sommités fleuries de l'aurone coloreraient en jaune…	X				X	X	X	X	X		X			X	X	X			X		X
Pot 1L : 5,00€	**Armoise commune, Damanaka, Nagadamani**	*Artemisia vulgaris*	**V**	Asteraceae	0,60 à 1 m	S	Feuilles, sommités, jeunes tiges	-15°	Aussi connu sous le nom de Mugwort, le cronewort est utilisé pour les pouvoirs psychiques, la projection astrale, la guérison et l'induction de rêves. Que ce soit en Chine, au Japon, chez les Amérindiens, les Celtes ou les peuples Nordiques, l'Armoise est considérée comme une puissante herbe de protection contre les forces malveillantes, les esprits malins & les flux d'énergies néfastes. L'armoise, au Moyen Âge, a la réputation d'éloigner les dangers qui menacent le pauvre monde. Ils utilisent l'herbe pour la purification spirituel, pour chasser des mauvais esprits et des énergies négatives. On dit que l'armoise est utile pour induire de rêves lucides et du voyage astral. Elle est connue, tant en Amérique du Nord et en Amérique du Sud qu'en Europe, comme une plante pour la divination et la guérison spirituelle. Hippocrate, Pline et Dioscoride la considéraient comme la plante féminine par excellence. Emménagogue, elle agit sur les menstruations douloureuses, irrégulières ou difficiles. Connue pour accompagner l'accouchement (feuilles en compresses), elle facilite aussi le passage de la femme vers la ménopause. Ses principes amers en font une plante alliée du système digestif. Apéritive, stimulante (atonie de l'estomac), légèrement laxative, vermifuge (oxyures et ascaris) elle aide à normaliser la fonction biliaire. Sédative, l'armoise partage aussi ses forces et ses bienfaits dans les cas de dépression légère ou de tension nerveuse, en infusion. Les jeunes pousses peuvent être hachées dans les salades, on peut aussi les tremper dans une pâte à beignets. Les tiges à la sauveur de l'artichaut sont mangées crues. Les feuilles peuvent être cuites comme légume. On utilise l'armoise en Allemagne et en Angleterre pour aromatiser les rôtis gras et les volailles, car elle rend la chair plus tendre et plus savoureuse. Au jardin, en purin, c'est un répulsif efficace contre les insectes, rongeurs, escargots, limaces. Utilisée en cosmétique : toute la plante peut être utilisée comme gel douche pour le corps en cas de plaies, mais il n'y a pas d'utilisation cosmétique connue. Avec les feuilles on obtient une teinture jaune clair à gris-vert léger. L'armoise sert à purifier les supports de divination par sa fumée. Elle accroît les pouvoirs psychiques, purifie les énergies et permet d'éclaircir les rêves. Comme encens, elle est excellente pour et préparer le travail onirique. Brûler de l'armoise dans votre chambre à coucher encense les rêves, spécialement les rêves lucides et les rêves d'aventures. Purifie et protège contre les énergies négatives, les mauvaises intentions et le danger. En médecine chinoise, on l'utilise pour faire les moxas, des bâtonnets d'armoise séchée que l'on fait brûler à proximité des points des méridiens pour les chauffer. Mélangée avec la canelle, elle est aphrodisiaque. ,Au Mexique l'herbe est souvent fumée comme substitut de marijuana. Elle doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette. Des hautes doses peuvent endommager le système nerveux. Utilisée en cosmétique son hydrolat sert de lotion rafraîchissante et éclaircissante pour peaux couperosées et/ou irritées. Plante allélopathique.	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		X	X	X
Pot 1L : 6,00€	**Armoise japonaise, Kui Hao,yomogi**	*Artemisia princeps*	**V**	Asteraceae	1 à 1,20 m	S	Feuilles, sommités, jeunes pousses, graines	-15°	Les feuilles et les graines sont consommées ou intégrées à diverses préparations traditionnelles, culinaires ou médicinales. En plus d'être insectifuge, la plante sert aussi dans des rituels destinés à éloigner le malheur des maisons et à soigner les troubles psychosomatiques. Cette armoise contient en plus de la chlorophylle et des fibres, des vitamines A, B1, B2 et C, ainsi que des minéraux, notamment du fer, du calcium et du phosphore. Les feuilles renferment des huiles essentielles qui donnent un parfum printanier à la plante, dont l'eucalyptol. Les feuilles et les graines sont consommées ou intégrées à diverses préparations. C'est l'armoise la plus connue au Japon. Le kusamochi (ou le ssook tteok) est un mélange à base de riz gluant, aromatisé d'une préparation à base de jeunes pousses (bourgeons) de cette armoise, pour former les « boulettes aux herbes ». Il sert aussi à aromatiser le yomogi daifuku. Les feuilles de la plante permettent de confectionner des infusions. En décoction, elle est traditionnellement utilisée en Corée, en Chine et au Japon pour soigner la diarrhée, les inflammations et les problèmes circulatoires, ainsi que pour ses propriétés antibactériennes et bénéfiques pour le foie. En extrait, dans l'éthanol, Artemisia princeps est même efficace contre des bactéries résistantes aux antibiotiques. Le parenchyme des feuilles séché et broyé entre dans la composition des « moxas » qui sont généralement conditionnés sous forme de cigare et utilisés en acupuncture. Le bout porté à l'incandescence est approché du point à stimuler. Son huile essentielle est utilisée en cosmétique pour embellir la peau, notamment pour limiter les taches de vieillesse. On retrouve cette plante dans la composition des produits de bain ou de savons. Cette huile essentielle est aussi, selon la concentration utilisée, un répulsif ou un insecticide intéressant en agriculture, pour la conservation des semences. Le simple fait de frotter ou de placer des tiges à proximité peut suffire à se protéger des insectes ou à éloigner les sangsues. En 2006, une étude portant sur la pollution des sols a montré que cette armoise a la propriété d'absorber une quantité de cuivre 2 à 3 fois plus importante que d'autres plantes. Ce métal présent dans le sol à proximité des usines ou au bord des routes où elle pousse volontiers est absorbé par les racines et restitué au printemps dans les bourgeons. Ce qui en ferait donc une plante utile en phytothérapie. En 2007 une étude de la fumée et les extraits de cette même plante a trouvé un effet sur les cellules impliquées dans le cancer du sein. La même année une incidence positive sur le diabète de type 2 était démontrée chez la souris. En 2013, les chinois ont analysé le rôle potentiel que peut avoir l'extrait de la sous-espèce Artemisia princeps var. orientalis, un remède traditionnel chinois, comme antioxydant et anti-cancérigène sur les cellules de carcinome hépatocellulaire. En 2008, une autre étude avait montré un effet limitant la prolifération de certaines cellules de neuroblastomes. Cette plante fait partie des traditions ancestrales japonaise. Les kusamochi font partie des offrandes rituelles faites aux esprits et aux ancêtres au moment des équinoxes. Ses feuilles peuvent être utilisées en encens. Le yomogi possède en outre des propriétés antibactériennes intéressantes dans un savon. Du fait de sa concentration en thuyone, la plante a un fort effet allélopathique	X	X	X			X	X		X			X			X		X	X				X
Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Arnica des montagnes, plantain des Alpes, tabac des Vosges**	*Arnica montana*	**V**	Asteraceae	0,40 à 0,60 m	S/MO	Capitules floraux, racines, feuilles	-35°	Cette plante européenne principalement montagnarde est typique des sols acides et pauvres en éléments nutritifs. Longtemps utilisé comme plante tinctoriale, l'arnica est aujourd'hui principalement cultivé comme plante ornementale. Au Moyen Âge, cette plante fut décrite par Hildegarde de Bingen. Elle aurait découvert cette propriété médicinale et en synthétise ses propriétés magiques ainsi : « Quand un homme et une femme sont amoureux, si quelqu'un étale de l'arnica sur la peau d'une de ces personnes, quand l'arnica a séché ils deviennent éperdus d'amour, jusqu'à en perdre la raison. » Propriétés : Vulnéraire Anti-inflammatoire Anti-névralgique Dissipe les ecchymoses, les bosses, les bleus Fébrifuge L'arnica est utilisé pour ses propriétés anti inflammatoires, pour soulager les contusions, les entorses, les traumatismes, les douleurs musculaires et articulaires, sous forme de teinture ou d'huile essentielle, en applications externes. L'arnica des montagnes (Arnica montana), sous forme de macérât huileux, a des propriétés antioxydantes, qui protègent la peau du vieillissement. Son utilisation interne par voie orale est absolument déconseillée à cause de son effet irritant pour les muqueuses et stimulant pour le coeur. L'extrait obtenu à partir des fleurs de la plante est utilisé en cosmétique : il améliore la circulation sanguine de la peau, en fournissant plus d'oxygène aux vaisseaux sanguins de la peau aide la peau à se débarrasser des toxines. Il est également utilisé en chirurgie réparatrice pré et postopératoire pour apaiser et soulager la douleur. Plutôt que des cosmétiques, il est utilisé pour traiter la douleur associée à l'arthrite, l'enflure ou les ecchymoses. Pour la peau sujette à l'acné, on croit qu'il guérit l'inflammation et la condition douloureuse de la peau. Les paysans montagnards la connaissent depuis fort longtemps et en fument depuis toujours les feuilles en guise de tabac. De grande utilité lors d'une cure de désintoxication de la cigarette. La récolte a lieu après la floraison. En raison de la toxicité de la fleur, il y a intérêt à ne conserver que les feuilles. On peut les fumer sèches mais la fermentation en améliore l'arôme assez proche du tabac. Plante mellifère, l'arnica produit en juillet et en août du nectar et du pollen en quantité relativement moyenne.	X				X	X	X								X	X		X	X	X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Aronia melanocarpa, chokeberry viking, aronie à fruits noirs**	*Aronia melanocarpa viking*	**V**	Rosacées	1,50 à 2 m	S/MO	Baies	-25°	L'aronia est une plante médicinale utilisée depuis la nuit des temps par les indiens de l'Amérique. Les chamanes guérissaient différentes blessures et maladies avec les aronias réduites en purées ou avec leurs jus, ils en fessaient des cataplasmes pour réduire le temps de guérissant. Cette plante méconnue produit des baies noires comestibles réputées pour leurs propriétés antioxydantes et leur forte teneur en vitamine C. Riche en antioxydants, surtout les anthocyanes, l'aronia noire fait l'objet de multiples études scientifiques et attire l'attention et la curiosité des nutritionnistes. Sa concentration en composés actifs est, en effet, cinq fois plus élevée que la canneberge et trois fois plus que la myrtille. La baie possède également de nombreuses propriétés médicinales intéressantes que l'on découvre, ou plutôt que l'on redécouvre, puisque les Indiens d'Amérique du Nord la consomment depuis bien longtemps en tant qu'alicament. L'aronie noire s'est faite adoptée grâce à ses vertus médicinales à traiter le diabète et à lutter contre les maladies cardio-vasculaires et les problèmes dermatologiques. Les polyphénols, contenus en concentration élevée dans les baies de l'aronia noire, régulent les défenses immunitaires au niveau des lymphocytes chez les personnes atteintes d'un cancer. Activité protectrice de la muqueuse gastrique, des reines et du foie contre les aliments toxiques et les métaux lourds. Astringente et diurétique. Prévention des affections urinaires. Le goût de cette baie noire à l'extérieur et rouge à l'intérieur est souvent comparée à celle du cassis, assez astringente lorsque la baie est consommée fraîche. C'est pour cette raison qu'il est préférable de consommer l'Aronia transformé sous forme de jus, tarte, confiture, gelée, fruits secs, ou sirop, plutôt que le fruit frais. Les baies d'Aronia se récoltent de fin août à début octobre. On les mange rarement fraîches car leur goût n'est pas agréable. Par contre, sèches, elles doivent tremper 12 h pour être réhydratées, mais peuvent s'associer à d'autres fruits ou se mêler au muesli. Elles peuvent aussi être intégrées à des confitures, des chutneys, des compotes, du crumble, des smoothies… L'aronia est un excellent adaptogène très méconnu. L'aronia est mellifère et ses fleurs sont propices au maintien des insectes auxiliaires. Les baies de l'Aronia melanocarpa 'Viking' sont utilisées pour réalisé des vins à bases de ses fruits noirs macérés. En Pologne, les fruits noirs de l'Aronie 'Viking' sont séchés puis transformés avec les baies de Ribes nigrum 'Andega' en infusion sucrée légèrement acidulée bu sous forme de tisane. Ce fruit peut également s'utiliser en sauce pour accompagner la viande et le gibier. Le jus d'aronia peut être utilisé dans l'industrie alimentaire comme colorant naturel .	X			X		X	X		X		X	X	X			X			X			X

Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Aronia melanocarpa, chokeberry, aronie à fruits noirs**	*Aronia melanocarpa*	**V**	Rosacées	1,50 à 2 m	S/MO	Baies	-25°	L'aronia est une plante médicinale utilisée depuis la nuit des temps par les indiens de l'Amérique. Les chamanes guérissaient différentes blessures et maladies avec les aronias réduites en purées ou avec leurs jus, ils en fessaient des cataplasmes pour réduire le temps de guérissant. Cette plante méconnue produit des baies noires comestibles réputées pour leurs propriétés antioxydantes et leur forte teneur en vitamine C. Riche en antioxydants, surtout les anthocyanes, l'aronia noire fait l'objet de multiples études scientifiques et attire l'attention et la curiosité des nutritionnistes. Sa concentration en composés actifs est, en effet, cinq fois plus élevée que la canneberge et trois fois plus que la myrtille. La baie possède également de nombreuses propriétés médicinales intéressantes que l'on découvre, ou plutôt que l'on redécouvre, puisque les Indiens d'Amérique du Nord la consomment depuis bien longtemps en tant qu'alicament. L'aronie noire s'est faite adoptée grâce à ses vertus médicinales à traiter le diabète et à lutter contre les maladies cardio-vasculaires et les problèmes dermatologiques. Les polyphénols, contenus en concentration élevée dans les baies de l'aronia noire, régulent les défenses immunitaires au niveau des lymphocytes chez les personnes atteintes d'un cancer. Activité protectrice de la muqueuse gastrique, des reines et du foie contre les aliments toxiques et les métaux lourds. Astringente et diurétique. Prévention des affections urinaires. Le goût de cette baie noire à l'extérieur et rouge à l'intérieur est souvent comparée à celle du cassis, assez astringente lorsque la baie est consommée fraîche. C'est pour cette raison qu'il est préférable de consommer l'Aronia transformé sous forme de jus, tarte, confiture, gelée, fruits secs, ou sirop, plutôt que le fruit frais. Les baies d'Aronia se récoltent de fin août à début octobre. On les mange rarement fraîches car leur goût n'est pas agréable. Par contre, sèches, elles doivent tremper 12 h pour être réhydratées, mais peuvent s'associer à d'autres fruits ou se mêler au muesli. Elles peuvent aussi être intégrées à des confitures, des chutneys, des compotes, du crumble, des smoothies… L'aronia est un excellent adaptogène très méconnu. L'aronia est mellifère et ses fleurs sont propices au maintien des insectes auxiliaires.	X			X		X	X		X			X	X	X			X			X			X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Aronie de Mitchourine Amit à gros fruits**	*Aronia mitschurinii 'Amit', Sorbaronia mitschurinii 'Amit'*	**V**	Rosacées	2 à 3 m	S/MO	Baies	-25°	L'Aronia mitschurinii 'Amit' est un arbuste fruitier originaire de Russie dont les premiers plants hybrides furent obtenus par un pépiniériste arboriculteur soviétique Ivan Vladimirovitch Mitchourine qui donna son nom à cette variété d'Aronie à gros fruit. Les qualités de l'Aronie mitschurinii sont multiples. L'arbuste autofertile est très résistant au froid et sa fructification de grosses baies noires violacées permet une récolte abondante. Ses gros fruits renferment une pulpe douce avec une pointe d'acidité extrêmement riche en antioxydant dont le jus vitaminé a une action bénéfique sur la santé. L'Aronie de Mitchourine à gros fruits serait un croisement entre un Aronia melanocarpa 'Viking' et un Sorbier des oiseaux d'ou ses fruits plus gros et ses feuilles plus larges. Comestible et décoratif, le Sorbaronia mitschurini 'Amit' prend une teinte rougeoyante en automne. Les fruits d'Amit sont aussi très riches vitamine C. On les mange bien blet pour que le fruit perde son astringéance.	X											X	X	X			X			X			X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Aronie pourpre à gros fruits 'Aron',**	*Aronia x prunifolia Aron*	**V**	Rosacées	1,5 à 2 m	S / MO	Baies	-25°	Aronia prunifolia, l'aronia pourpre est un probable hybride naturel entre l'aronia rouge, Aronia arbutifolia et l'aronia noir, Aronia melanocarpa. Il croit en Amérique du nord, dans les espaces ouverts, friches et lisères forestières. Aronia prunifolia était cultivé au 19e siècle en Europe et en Russie, pour ses fruits aux grandes qualités nutritives, puis sa culture a périclité. L'aronia est un fruit acide et astringent, considéré comme meilleurs par certains lorsqu'il a subit une gelée. On peut le consommer, frais ou séché, en confiture ou en jus, mélangé avec d'autres fruits. Ses qualités nutritives sont importantes, et il a longtemps été considéré comme une panacée. Il est riches en vitamines, oligo-éléments, fibres alimentaires, antioxydants et pectine. Les indiens d'amérique du nord utilisaient déjà cette baie comme colorant naturel et comme fruit comestible ayant remarqué ses grandes propriétés médicinales et diurétiques en particulier. Il aide au transit, agit sur le foie et la vésicule biliaire, la tension artérielle. C'est un diurétique et un agent régulateur du système immunitaire, du taux de sucre et de graisses dans le sang. Il est actuellement étudié et utilisé par la médecine. L'aronia prunifolia » est sucrée tandis que son homologue la « melanocarpa » est légèrement amère. Tout de même, les deux variétés possèdent des bienfaits thérapeutiques similaires. Pante mellifère.	X					X						X	X	X			X			X			X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Aronie pourpre à gros fruits 'Nero',**	*Aronia prunifolia « Nero »*	**V**	Rosacées	2 m	S/MO	Baies	-25°	Aronia prunifolia, l'aronia pourpre est un probable hybride naturel entre l'aronia rouge, Aronia arbutifolia et l'aronia noir, Aronia melanocarpa. Il croit en Amérique du nord, dans les espaces ouverts, friches et lisères forestières. Aronia prunifolia était cultivé au 19e siècle en Europe et en Russie, pour ses fruits aux grandes qualités nutritives, puis sa culture a périclité. L'aronia est un fruit acide et astringent, considéré comme meilleurs par certains lorsqu'il a subit une gelée. On peut le consommer, frais ou séché, en confiture ou en jus, mélangé avec d'autres fruits. Ses qualités nutritives sont importantes, et il a longtemps été considéré comme une panacée. Il est riches en vitamines, oligo-éléments, fibres alimentaires, antioxydants et pectine. Les indiens d'amérique du nord utilisaient déjà cette baie comme colorant naturel et comme fruit comestible ayant remarqué ses grandes propriétés médicinales et diurétiques en particulier. Il aide au transit, agit sur le foie et la vésicule biliaire, la tension artérielle. C'est un diurétique et un agent régulateur du système immunitaire, du taux de sucre et de graisses dans le sang. Il est actuellement étudié et utilisé par la médecine. L'aronia prunifolia » est sucrée tandis que son homologue la « melanocarpa » est légèrement amère. Tout de même, les deux variétés possèdent des bienfaits thérapeutiques similaires. L'Aronia prunifolia 'Nero' est un nouveau cultivar issu d'hybridation entre deux variétés d'Aronie ayant comme parent l'Aronia melanocarpa et l'Aronia arbutifolia dans le but de créer un arbuste à gros fruits résistant au froid. Actuellement c'est en Chine et en Corée que cette Aronie pourpre à gros fruits à le plus de succès. Comparées à celles de l'Aronia mélanocarpa 'Viking', les baies de l'Aronia x prunifolia 'Nero' sont deux fois plus grosses et s'apparentent plus aux baies de Ribes nigrum 'Andega' dont le jus lui est également similaire. Planta mellifère.	X					X						X	X	X			X			X			X
Pot 1L : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Arroche marine, atriplex, pourpier de mer, arroche halime**	*Atriplex halimus*	**V**	Chenopodiacéae	1,50 m	S	Feuilles	-7°	L'Arroche marine également appelée « Pourpier de mer » est utilisée comme plante ornementale mais aussi en tant que plante aromatique. Cette espèce peut atteindre de 1,5 à 2 mètres de hauteur et forme rapidement un buisson très touffu. Elle est souvent plantée pour constituer des haies brise-vent sur le littoral. C'est une plante très résistante à la sécheresse et aux embruns. Elle également supporte bien la taille. Les feuilles de l'arroche marine sont consommées crues dans les salades, dans certains pays d'Europe. Elles peuvent aussi être cuites à la vapeur ou à la poêle. Dans la région de Gafsa en Tunisie, elles servent à la préparation d'un couscous spécial, le bethboutha. Elle sert de fourrage nutritif au bétail. Les feuilles sont riches en protéines, vitamines C, A et D et en chrome. En application, elle servait à traiter les inflammations. C'est une plante médicinale antidiabétique.(usage interne). On en fait une teinture indigo à vert olive	X				X				X	X	X						X						X
G (9X9X9) : 3,00€	**Arroche rouge**	*Atriplex hortensis*	**A**	Asteraceae	0,80 m	S/MO	Feuilles, jeunes tiges, graines		Cette plante était déjà citée au Moyen Âge, dans le capitulaire De Villis, parmi les plantes potagères recommandées. L'arroche est un légume ancien de la famille de Chénopodes, à saveur plus relevée que celle de l'épinard. Ce sont les feuilles et les jeunes tiges qui sont comestibles. On peut les manger crues ou cuites dans toute recette où l'on utilise l'épinard ou la bette à carde: soupes, salades, quiches, lasagnes, etc. La coloration rouge du feuillage disparaît à la cuisson, vous laissant avec un légume vert… mais donne une eau rouge qu'on peut utiliser pour donner une jolie coloration rose aux pâtes et au riz (dans un risotto, par exemple). Les graines aussi sont comestibles et l'on peut les réduire en farine ou les ajouter aux soupes, ragoûts, pains, céréales, etc. La plante est riche en vitamines A, C et K et sels minéraux des minéraux avec le magnésium et le fer, le phosphore et le calcium. Elle contient des saponines et un colorant, de l'acide oxalique, du mucilage et du carotène. Elle est idéalement utilisée en cataplasmes pour enrayer les crises de gouttes et apaiser les piqûres d'insectes. L'arroche possède des vertus laxatives très utiles pour remédier à la constipation. L'arroche est dépurative et diurétique, purgative et émétique, elle agit et stimule l'épuration sanguine et draine les reins et la vessie. Elle est émolliente, antirhumatismale. Les espèces aux feuilles rouges donnaient une teinture rouge.	X				X					X	X						X						
G (9X9X9) : 3,00€	**Arroche verte**	*Atriplex hortensis*	**A**	Chenopodiacéae	0,80 m	S/MO	Feuilles, jeunes tiges, graines		Cette plante était déjà citée au Moyen Âge, dans le capitulaire De Villis, parmi les plantes potagères recommandées. L'arroche est un légume ancien de la famille de Chénopodes, à saveur plus relevée que celle de l'épinard. Ce sont les feuilles et les jeunes tiges qui sont comestibles. On peut les manger crues ou cuites dans toute recette où l'on utilise l'épinard ou la bette à carde: soupes, salades, quiches, lasagnes, etc. Les graines aussi sont comestibles et l'on peut les réduire en farine ou les ajouter aux soupes, ragoûts, pains, céréales, etc. La plante est riche en vitamines A, C et K et sels minéraux des minéraux avec le magnésium et le fer, le phosphore et le calcium. Elle contient des saponines et un colorant, de l'acide oxalique, du mucilage et du carotène. Elle est idéalement utilisée en cataplasmes pour enrayer les crises de gouttes et apaiser les piqûres d'insectes. L'arroche possède des vertus laxatives très utiles pour remédier à la constipation. L'arroche est dépurative et diurétique, purgative et émétique, elle agit et stimule l'épuration sanguine et draine les reins et la vessie. Elle est émolliente, antirhumatismale. Il est également extrait de cette plante une teinture bleue similaire à celle de l'indigo.	X				X					X	X						X						
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Artichaut Impérial Star**	*Cynara cardunculus var. scolymus*	**V**	Asteraceae	1,5 m	S	Les feuilles, fraîches ou séchées et, parfois, le jus extrait de la plante entière, bouton floral	-10°	L'artichaut lui-même est un chardon domestiqué et cultivé dont on consomme le réceptacle floral.. Il serait originaire d'Afrique du Nord, d'Égypte ou d'Éthiopie. L'artichaut est apprécié tant pour ses feuilles que pour son coeur au goût raffiné. Source élevée de fibres et de nombreuses vitamines, il possède un fort pouvoir antioxydant qui procurerait de nombreux bénéfices pour la santé. Cholérétique et dépuratif : stimule la sécrétion biliaire et l'élimination de la bile. Diurétique de par sa richesse en potassium et en inuline. Ses fibres facilitent le transit intestinal. Les vitamines, minéraux, fibres et composés antioxydants de la plante jouent un rôle protecteur. Les polyphénols que l'artichaut contient aideraient à combattre le cancer du foie et les fibres le cancer du côlon. Riche en vitamine B9, l'artichaut réduit les risques d'anomalies du tube neural chez le foetus. En phytothérapie, l'artichaut améliore une digestion difficile, aide à traiter les dysfonctionnements hépatobiliaires (jaunisse, insuffisance hépatique, etc.), les ballonnements et les nausées ; facilite l'élimination rénale et urinaire ; lutte contre la constipation en stimulant la sécrétion biliaire. L'artichaut contribue à prévenir le diabète de type II en régulant le taux de glycémie dans le sang. Il aide aussi à prévenir les maladies cardio-vasculaires en limitant les athéromes dans les artères. L'artichaut est une plante tinctoriale…il faut plutôt utiliser ces feuilles qui donnent de jolis jaunes clairs sur la laine. La variété Impériale Star produit de 7 à 8 capitules de 10 à 12 cm de diamètre. De couleur verte teintée de violet, ils offrent une chair fine ainsi qu'une excellente saveur.	X									X	X						X						X

G (9X9X9) : 3,00€	**Artichaut vert globe**	*Cynara carduncululus var. scolymus*	V	Asteraceae	1,5 m	S	Les feuilles, fraîches ou séchées et, parfois, le jus extrait de la plante entière, bouton floral	-10°	L'artichaut lui-même est un chardon domestiqué et cultivé dont on consomme le réceptacle floral.. Il serait originaire d'Afrique du Nord, d'Égypte ou d'Éthiopie. L'artichaut est apprécié tant pour ses feuilles que pour son coeur au goût raffiné. Source élevée de fibres et de nombreuses vitamines, il possède un fort pouvoir antioxydant qui procurerait de nombreux bénéfices pour la santé. Cholérétique et dépuratif : stimule la sécrétion biliaire et l'élimination de la bile. Diurétique de par sa richesse en potassium et en inuline. Ses fibres facilitent le transit intestinal. Les vitamines, minéraux, fibres et composés antioxydants de la plante jouent un rôle protecteur. Les polyphénols que l'artichaut contient aideraient à combattre le cancer du foie et les fibres le cancer du côlon. Riche en vitamine B9, l'artichaut réduit les risques d'anomalies du tube neural chez le foetus. En phytothérapie, l'artichaut améliore une digestion difficile, aide à traiter les dysfonctionnements hépatobiliaires (jaunisse, insuffisance hépatique, etc.), les ballonnements et les nausées ; facilite l'élimination rénale et urinaire ; lutte contre la constipation en stimulant la sécrétion biliaire. L'artichaut contribue à prévenir le diabète de type II en régulant le taux de glycémie dans le sang. Il aide aussi à prévenir les maladies cardio-vasculaires en limitant les athéromes dans les artères. L'artichaut est une plante tinctoriale...il faut plutôt utiliser ces feuilles qui donnent de jolis jaunes clairs sur la laine. L'artichaut Vert Globe est une variété de taille moyenne, résistante au froid. Elle produit de petites pommes rondes de couleur verte.	X									X		X					X					X
G (9X9X9) : 3,00€	**Artichaut violet de provence**	*Cynara carduncululus var. scolymus*	V	Asteraceae	1,5 m	S	Les feuilles, fraîches ou séchées et, parfois, le jus extrait de la plante entière, bouton floral	-10°	L'artichaut lui-même est un chardon domestiqué et cultivé dont on consomme le réceptacle floral.. Il serait originaire d'Afrique du Nord, d'Égypte ou d'Éthiopie. L'artichaut est apprécié tant pour ses feuilles que pour son coeur au goût raffiné. Source élevée de fibres et de nombreuses vitamines, il possède un fort pouvoir antioxydant qui procurerait de nombreux bénéfices pour la santé. Cholérétique et dépuratif : stimule la sécrétion biliaire et l'élimination de la bile. Diurétique de par sa richesse en potassium et en inuline. Ses fibres facilitent le transit intestinal. Les vitamines, minéraux, fibres et composés antioxydants de la plante jouent un rôle protecteur. Les polyphénols que l'artichaut contient aideraient à combattre le cancer du foie et les fibres le cancer du côlon. Riche en vitamine B9, l'artichaut réduit les risques d'anomalies du tube neural chez le foetus. En phytothérapie, l'artichaut améliore une digestion difficile, aide à traiter les dysfonctionnements hépatobiliaires (jaunisse, insuffisance hépatique, etc.), les ballonnements et les nausées ; facilite l'élimination rénale et urinaire ; lutte contre la constipation en stimulant la sécrétion biliaire. L'artichaut contribue à prévenir le diabète de type II en régulant le taux de glycémie dans le sang. Il aide aussi à prévenir les maladies cardio-vasculaires en limitant les athéromes dans les artères. L'artichaut est une plante tinctoriale...il faut plutôt utiliser ces feuilles qui donnent de jolis jaunes clairs sur la laine. L'artichaut Violet de Provence est à consommer avant éclosion. Plus les têtes sont jeunes et plus elles sont tendres : on appelle cela poivrade. Dans ce cas elles peuvent être consommées crues à la vinaigrette. Un peu plus avancées en développement il est préférable de les consommer cuites. L´artichaut ´Violet de Provence´ porte de petites têtes globuleuses très charnues, d'une couleur violet intense. C'est une variété spécifique du midi à la tête un peu plus allongé que les variétés traditionnelles, plus précoce et très productive.	X									X		X					X					X
Pot 1L : 6,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Asclépiade de Curaçao, herbe à chenilles**	*Asclepias curassavica*	V	Asclepiadaceae	1 m	S	Racine, tige	-7°	L'Asclépiade de Curaçao est une très jolie vivace qui nous vient d'Amérique du sud. Multitude de petites fleurs en forme d'ombelle aux couleurs chaudes, orange vif, rouge et jaune, de fin mai/début juin jusqu'aux premières gelées. L'asclépiade de Curaçao contient du latex blanc irritant, dans tous ses organes et très toxique. La racine de la plante, possèdent des propriétés médicinales. Le premier est préconisé pour combattre les verrues, tandis que la deuxième est utilisée contre les diarrhées. Suivant la dose administrée, elle est vomitive ou purgative. On l'emploie également dans le traitement de l'asthme et de certaines affections muqueuses. On attribue également à la racine la propriété de prévenir les effets du poison inoculé par la morsure du serpent colubra capella. La tige trouve son emploi dans le cas de syphilis et dans certaines affections muqueuses. La feuille est très appréciée par les chenilles des papillons d'ou son nom créole herbe à chenilles, à La Réunion Danaus chrysippus et Danaus plexippus déposent leurs oeufs sur cette plante. CETTE PLANTE EST TOXIQUE, ELLE EST DESTINÉE EXCLUSIVEMENT A UN USAGE ORNEMENTAL). Plante mellifère.	X																		X			X
Pot 1L : 6,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Asclépiade tubéreuse**	*Asclepias tuberosa*	V	Asclepiadaceae	1,20 m	S/MO	Racine, jeunes pousses, fleurs	-15°	Originaire des plaines arides de l'Arizona jusqu'au vastes prairies du Canada où elle croît à l'état spontanée l'Asclépiade tubéreuse doit son nom à la protubérance de ses racines pivotantes. Les Amérindiens avaient coutume de l'utiliser pour ses propriétés fébrifuges, spécifiquement pour réduire les fièvres dans les affections pulmonaires et la typhoïde, les états d'hystéries, pour cela il cuisait les racines et les jeunes pousses afin de l'ingérer. Les racines peuvent être cuites et utilisées comme légume. Petites fleurs orange brillant et jaune de juillet à septembre. C'est dans la racine de l'asclépiade tubéreuse que l'on retrouve toutes ses qualités thérapeutiques, elle est un laxatif et purgatif, un antispasmodique et un carminatif, expectorant, toniques et vasodilatateur. La racine de l'asclépiade tubéreuse est un fébrifuge et un expectorant préconisé dans le traitement des grippes et des bronchites ainsi que de la pleurésie. L'asclépiade tubéreuse soulage des douleurs pulmonaires souvent aggravé par l'humidité ambiante. Cette racine est très efficace pour augmenter la transpiration et réduire les états fiévreux. Très nectarifère, elle est appréciée des colibris, des papillons et autres pollinisateurs. Les fleurs sont utilisées pour produire une teinture jaune.	X					X				X							X		X			X
Pot 1L : 8,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Ashitaba, fleur de demain**	*Angelica keiskei*	V	Apiacées	1,20 m	S	Racine, feuille et tige	-15°	Connue et cultivée depuis plus de 2000 ans, depuis la dynastie des Ming c'est l'une des plantes médicinales les plus importantes de la médecine traditionnelle chinoise. Elle pousse de manière sauvage sur l'île de Hachijo, au Japon, où les habitants sont connus pour leur longévité et leur bonne santé. On l'appelle aussi «feuille de demain» parce qu'un nouveau bourgeon apparaît le matin après avoir cueilli une feuille la nuit précédente. Elle appartient à la famille du céleri. On lui attribue notamment la capacité d'accroire la longévité. Au japon, on l'utilise également en cuisine comme légume. Encore peu connue chez nous, l'Ashitaba est déjà une véritable star au Japon, son pays d'origine et depuis quelques mois aux États-Unis, où l'on l'a déjà érigé au rang de « superfood ». Ses tiges sont remplies d'une sève jaune comestible qui contient une quantité élevée de vitamines B12 et de chalcones. Cette sève permet d'éliminer les verrues et les cors aux pieds en l'appliquant sur la peau. Très savoureuse, l'Ashitaba possède un goût proche de celui du céleri, la plante peut être consommée crue ou cuite dans les salades, les soupes, les ragoûts ou encore sous forme séchée pour faire du thé et même sous forme de glace. Les scientifiques ont déclaré que Ashitaba «possédait de puissantes propriétés antibactériennes» et qu'une puissante activité de promoteur anti-tumoral a été trouvée dans "des extraits de la racine d'Ashitaba. D'autres chercheurs ont découvert que Ashitaba avait des effets anti-athérosclérotériques sur le taux de cholestérol élevé. En d'autres termes, Ashitaba est «protectrice des cœurs». Elle favorise également la détoxification du sang, du foie et des reins. Les scientifiques qui ont mené ces travaux ont découvert un flavonoïde, une molécule favorisant l'autophagie, qui évite l'accumulation des déchets dans les cellules. En outre, ils ont mis en évidence dans l'ashitaba des propriétés de ralentissement du vieillissement des cellules. C'est la raison pour laquelle on la trouve dans beaucoup de cosmétiques anti-âge : ses vertus régénérantes en font notamment un allié contre les cernes. Les fleurs mellifères sont de couleur blanc verdâtre et parfumées.	X	X							X	X		X							X	X	X	X
G (9X9X9) : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Asperge des bois, aspergette, ornithogale des Pyrénées**	*Ornithogalum Pyrenaicum*	V	Liliaceae	0,50 à 1 m	S/MO	Fleur en jeune pousse	-25°	Appelée aussi asperge des bois ou aspergette à ne pas confondre avec l'asperge sauvage Asparagus acutifolius. Cette plante est cueillie pour ses épis de boutons floraux qui sont parfaitement comestibles et qui se consomment cuits quelques minutes et qui offrent une subtile saveur. Ces asperges sauvages sont beaucoup plus fines et leur goût est plus fort que les asperges de culture, c'est pour cette raison qu'elles sont fortement appréciées par les fins gastronomes. Après avoir fait blanchir la cueillette, on consomme les aspergettes en salade avec une vinaigrette ou une mayonnaise, en omelette ou en quiche. L'asperge des bois était autrefois utilisée dans la pharmacopée populaire pour les vertus résolutives de son bulbe : il était appliqué sur les œdèmes, les enflures, les engorgements de sang afin d'aider à leur dissolution.	X									X	X	X										
Pot 1L : 12,00€	**Asperge sauvage, asperge à grappe, shatavari**	*Asparagus racemosus*	V	Asparagaceae	1 à 2 m (L)	S	Racine, jeunes pousses	-8°	Cultivé en intérieur sous nos latitudes, il agrémente joliment les compositions suspendues. Les fleuristes l'utilisent aussi fréquemment pour étoffer leurs bouquets. La Shatavari est une espèce asiatique d'Asperge Sauvage. Considérée comme une plante adaptogène. Consommée en Asie, elle "aide à guérir le corps tout en laissant planer l'esprit, elle déclenche aussi des voyages mentaux pendant le sommeil. Ce sont ses Asperges (les racines de la plante) qui sont utilisées depuis des millénaires et considérées comme des plantes majeures de 2 grandes médecines ancestrales : l'Ayurvéda & la Médecine Chinoise. Cette plante est chérie des moines, shamans & yogis pour sa capacité à ouvrir le coeur et l'emplir d'énergie. Elle dissout la Dualité apparente pour créer l'harmonie & l'unité à l'intérieur de l'Etre. De nature "Sattvique" (en Ayurvéda) la Shatavari est pure & harmonieuse, elle est réputée pour apaiser l'esprit. Elle est ainsi considérée comme antidépresseur naturel et tonique général pour l'énergie sexuelle (Femmes & Hommes). En général, 5 à 6g de racines sont bouillies une vingtaine de minute dans l'eau afin d'être bues tout au long de la journée. Les racines sont souvent utilisées plusieurs fois afin d'en extraire tout les composés actifs. La Shatavari est une plante régénérante qui rafraîchit le corps et nourrit les tissus. Elle soutien le système immunitaire & aide à la digestion, tant physique que mental. Elle apporte avec elle Force, Vitalité & Vigueur. Il est dit qu'elle apporte la Sagesse, de part sa capacité à tonifier les voies respiratoires. Ses effets bénéfiques sont reconnus sur les troubles féminins et nerveux, la dyspepsie, la diarrhée, la dysenterie, des tumeurs, des inflammations, la neuropathie, des pathologies hépatiques, la toux, la bronchite, l'hyperacidité et certaines maladies infectieuses. Shatavari aide la femme dans toutes les étapes de sa vie et soutient la transition de la ménopause. Il maintient le système reproducteur féminin en bonne santé et soutient la fertilité et la libido. Il est tonique nutritif pour les femmes et les hommes. Il aide à prévenir l'ostéoporose et la déshydratation des muqueuses. Il encourage la production du sperme chez les hommes. Dans la médecine Ayurvédique, l'extrait de racine de Shatavari est prescrit pour augmenter la sécrétion de lait au cours de l'allaitement. Aide dans le traitement de l'ulcère duodénal et traite les troubles digestifs et les maux d'estomac. La poudre de racine sèche est utilisée par la médecine Ayurvédique pour traiter la dyspepsie. Asparagus racemosus contient des bioflavonoïdes, de la vitamine B, du calcium et du zinc, qui contribue à augmenter la libido féminine. Elle est aphrodisiaque. Elle atténue les syndromes prémenstruels tels que : l'irritabilité, l'anxiété, les douleurs, le gonflement de la poitrine, la rétention d'eau, les maux de tête… Elle soutient la fertilité, et agirait comme tonique utérin et aiderait à prévenir les fausses couches. Lors de la pré/péri-ménopause, elle atténue les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les angoisses et l'irritabilité. Prévient les sécheresses vaginales et augmente la libido. Elle augmente la production du lait maternel. Le Shatavari est le meilleur allié de la femme car elle stimule la sécrétion des hormones (FSH, LH œstrogènes et progestérone) et ainsi aide à leur équilibre. Ne résiste qu'à de petits gels. Les jeunes pousses tendres sont cuites et consommées comme légumes. Une conserve faites des jeunes pousses blanchies est réputée comme très agréable. Le tubercule est confit et mangé comme sucrerie. La seule saveur qui ressorte est celle du sucre. la racine pressée est utilisée pour le lavage des vêtements. Elle entre dansla composition d'huile de massage, crèmes ayurvédique. Dans les endroits où le gel est important, il faudra récolter les tubercules à l'automne, les stocker dans un endroit frais mais à l'abri du gel pour être replantés au printemps.	X	X	X	X		X	X	X		X		X			X						X	X

Pot 1L : 5,00€	**Aspérule odorante, gaillet odorant, petit Muguet, reine-des-bois, thé suisse, belle-étoile**	*Galium odoratum*	**V**	Rubiacées	0,20 m	O/MO	Sommité fleuries, racines	-25°	Le gaillet odorant ou aspérule odorante est une plante très appréciée depuis le début du Moyen âge et qui a donné lieu à bien des croyances et superstitions. Au chapitre des croyances populaires, on a longtemps porté de l'aspérule séchée dans un petit sac de cuir, ce qui devait protéger du mal sous toutes ses formes, attirer l'abondance et conférer la victoire aux athlètes aussi bien qu'aux soldats. Elle est préconisée dans les affections du foie, tels que l'ictère et les congestions. Propriétés thérapeutiques antiseptiques et stimulantes, vulnéraires et diurétiques. L'aspérule calme l'excitation du système nerveux, apporte sommeil et détente. En usage externe, l'aspérule odorante est utilisée comme collyre, pour soigner les conjonctivites ou les blépharites. Cette plante est calmante si on la consomme fraîche. Curieusement plus elle est sèche, plus elle devient aphrodisiaque. Avec son parfum, l'aspérule odorante s'utilise exactement comme de la vanille. Elle est utilisé dans quelques boissons alcoolisées : certains vins apéritifs (vin de mai), bières ou eau de vie. Elle peut s'utiliser fraîche ou sèche pour parfumer des gâteaux, cookies. Dans les pays nordiques, on l'emploie pour la fabrication des saucisses. Mêlées à des feuilles de menthe et de tussilage, les feuilles ont été utilisées comme substitut au tabac (fortifiant de la poitrine et des poumons). En raison de sa teneur en coumarine, cette plante doit donc être utilisée à petites doses Depuis longtemps utilisée par les paysans, dans des sachets parfumés rangés près du linge. En plus de l'odeur agréable, la coumarine fait fuir les mites. Elle peut être utilisée dans la fabrication de répulsifs contre les insectes. On extrait un colorant rouge des racines qui peut être utilisé pour teindre la laine.	X				X	X	X	X	X		X	X			X		X	X			X			
Pot 1L : 8,00€	**Astragale, Radix Astragali, Huang-Qi**	*Astragalus membranaceus*	**V**	Fabacées	1,50 m	S	Racines	-20°	L'astragale a été utilisée en médecine traditionnelle chinoise pendant des milliers d'années pour traiter certaines maladies chroniques, pour soigner les affections virales et accroître les défenses immunitaires. La plante contient une teneur très concentrée de polysaccharides immunostimulants. Elle agit en augmentant le nombre de cellules souches dans la moelle osseuse et le tissu lymphatique, la production d'interférons contre les virus, etc. Avec une fonction première d'anti vieillissement, l'astragale est capable de ralentir le processus dégénératif lié au vieillissement. Doublée d'une action antioxydante, l'astragale est assurément la plante qui ajoute des années à la vie. La racine d'astragale est considérée comme étant un adaptogène, c'est-à-dire un remède qui augmente la résistance, la vitalité de l'organisme ainsi que sa capacité à s'adapter aux différents stress (physique, mental ou émotionnel). L'astragale possède également des propriétés antioxydantes, antibactériennes, antivirales, antimicrobien, diurétique, anti diabétique, anti angoreux, vasodilatateur et anti-inflammatoires. Cette plante médicinale a la vertu de stimuler le système immunitaire et aide le corps à mieux combattre les infections. Elle aide à lutter lutter contre le cancer du poumon, et celui du colon. Elle est efficace dans les maladies cardiaques, les rhumes, les infections des voix respiratoires, la grippe. Elle augmente l'endurance et est efficace pour accroître la résistance au froid. En Chine la racine d'astragale est très utilisée dans le traitement de l'hépatite chronique Elle est le remède des engourdissements, de l'asthme et de la nervosité. En général, la racine d'Astragale est utilisée en décoction ou elle est mijotée dans les ragoûts ou le riz (la racine doit être retirée avant de consommer le plat). En lamelles ou râpée, sa racine incorporée aux soupes et bouillons de légumes (15g pour 2 litres d'eau) contribue à la prévention et à l'hygiène de vie. Utilisé en cosmétique : elle contient des polysaccharides comme la calycosine, l'astragaloside IV et la formonononétine, qui sont censés diminuer les niveaux d'acide nitrique dans le corps, favorisant la vasodilatation de la peau. En conséquence, réduit l'inflammation et accélère la récupération des irritations de la peau et des blessures.	X	X	X	X			X		X			X											X	X
Pot 1L : 8,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Atractyle, Bai Zhu**	*Atractylodes macrocephala*	**V**	Asteraceae	0,60 m	O/MO	Racine	-20°	L'atractyle ou bai zhu possède un rhizome ou une racine ayant des vertus thérapeutiques utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise, elle est diurétique, sédatives, hypoglycémiantes, stomachiques, toniques et carminatives. L'atractyle ou bai zhu est un carminatif et un anti-diarrhéique employé dans le traitement des troubles digestifs, pour arrêter les vomissements et les diarrhées. Cette racine rend l'appétit et réduit les ballonnements, elle est très efficace pour stopper les transpirations excessives et les rétentions d'eau, elle est préconisée dans les dysuries (difficulté à uriner) et les oedèmes et pour apaiser l'agitation du fœtus surtout dans les cas de fausses couches (l'employer sous avis médical seulement). Cette herbacé est bénéfique pour soulager et réduire les allergies aux acariens et dans les douleurs rhumatismales et articulaires. Des études suggèrent qu'elle renforce l'endurance. La racine d'atractyle fait partie aussi de certains vins à usage médical, en effet il existe des recettes alcoolisées pour combattre la fatigue ou pour renforcer les défenses immunitaires. Utilisé en cosmétique : Il a des propriétés anti-inflammatoires, il apaise la peau lorsqu'il est appliqué. Il peut être utile pour les peaux sujettes à l'acné et irritées.	X	X					X					X											X	X
Pot 1L : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Aunée, Pushkaramula, œil de cheval**	*Inula helenium*	**V**	Asteraceae	1,50 m	MO	Racine, jeunes feuilles	-20°	La Grande Aunée fait partie des plantes comestibles. On apprécie en particulier sa racine très aromatique, utilisée séchée pour parfumer certains desserts. Ils ne dégagent pas une odeur très agréable, mais une fois grattés et séchés, ils répandront un délicieux parfum de violette. Le goût est fort et amer. On peut le râper pour parfumer salades de fruits, gâteaux, desserts ou liqueurs. Où, on peut le couper en morceaux et le confire dans un sirop de sucre, une fois confite, elle devient une délicieuse friandise à déguster. L'aunée aromatise des vins préparés et d'autres boissons alcoolisées. C'est par exemple un ingrédient pour la préparation du véritable vermouth, dans lequel elle produit l'effet « bitter » caractéristique. Ainsi préparé, il est censé faciliter la digestion. Les jeunes feuilles encore tendres se mangent après avoir cuit dans l'eau. Au moyen Age, Sainte Hildegarde, Albert le Grand et l'École de Salerne s'en servent pour traiter la coqueluche, la bronchite, l'asthme et toutes sortes d'autres maladies. L'aunée est traditionnellement connue pour le bien-être respiratoire et la vitalité des poumons, car elle aide à évacuer les sécrétions bronchiques, lutte contre la contraction anormale des muscles bronchiques, et possède une action anti-infectieuse. C'est une plante de choix pour les fumeurs. Antiseptique calmant, asséchant des voies respiratoires, elle sert à soigner bronchite, toux, tuberculose pulmonaire, asthme bronchique. Tonique, diurétique, diaphorétique, emménagogue, antispasmodique respiratoire, expectorant, cholagogue et cholérétique, bactéricide, antiviral, tonique, vermifuge. Elle soigne aussi les néphrites, l'anémie, la fatigue générale, les règles douloureuses ou l'absence de règles, les pertes blanches, les parasites intestinaux, la diarrhée, la goutte, Par voie externe elle est antifongique, elle soigne les dermatoses, les prurits, les ulcères, les escarres et la trachéite. Dans une étude menée par le Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de New York, les chercheurs ont démontré que les extraits de la racine d'*Inulahelenium* possèdent des proprietes capable de détruire les cellules cancéreuses. Riche en inuline, un sucre non assimilable, elle serait utile aux diabétiques, l'usage de cette plante est particulièrement déconseillé aux femmes enceintes ou allaitant, et il est recommandé de n'en prendre que sur prescription médicale en raison de ses effets non souhaités, tels que diarrhées, vomissements et douleurs pelviennes. On porte sur soi la racine d'aunée, en général cousu à son vêtement, comme talisman, pour attirer l'amour. Ainsi, en Pologne, les jeunes filles vont-elles aux fêtes avec un vêtement rose tout cousu de racines d'aunée coupée en fines rondelles. On brûle sur des charbons la racine d'aunée moulue, pour en respirer les vapeurs entêtantes, ce qui favorise la transe et provoque les rêves prémonitoires. Des sectes ukrainiennes utilisaient ce procédé. L'aunée est une plante protectrice : on l'arrache entière et on la suspend au milieu de la maison, la tête en bas. Elle était considérée par les peuples Slaves comme une plante magique pouvant conjurer les démons, son parfum éloigne aussi les démons modernes, tels que le stress et la dépression. Utilisé en cosmétique. La partie racine de la plante est utilisée pour faire l'extrait. Il active certaines enzymes détoxifiantes à la surface de la peau. Le contenu phénolique de l'extrait agit comme un antioxydant, il combat les radicaux libres présents dans l'environnement et protège la peau des dommages qu'ils peuvent causer. Il agit également comme émollient, maintient la peau hydratée et lisse au toucher. Il est également utilisé comme agent masquant, pour prévenir toute odeur désagréable. L'huile essentielle tirée de la racine fraîche est insecticide. Plante mellifère.	X				X	X	X		X	X		X			X		X		X	X		X	X
Pot 1L : 5,00€	**Aurone, arquebuse, Aurone mâle, Armoise citronnelle**	*Artemisia abrotanum*	**V**	Asteraceae	0,50 à 1 m	S / MO	Feuilles, jeunes pousses, fleurs	-30°	L'aurone est originaire du sud de l'Europe et du Moyen-Orient, peut-être initialement en Turquie, puis a été trouvée (dès le VIIIe siècle) en Italie, en France et en Espagne. Cette plante était déjà citée au Moyen-Âge, dans le capitulaire De Villis, parmi les plantes potagères recommandées. Elle est maintenant connue dans de nombreuses régions tempérées de l'hémisphère nord. En fait, l'habitat d'origine reste obscur. L'aurone, également appelée l'armoise citronnelle ou aurone mâle, est une plante vivace aromatique poussant en touffe buissonnante. Elle est largement cultivée pour ses nombreuses propriétés médicinales, mais aussi comme insectifuge au verger ou potager. Elle est odorante, avec une odeur mélangée d'absinthe et de citron. La culture d'Artemisia abrotanum repousse la plupart des insectes, en particulier les mites d'arbres fruitiers lors d'une culture dans un verger. La plante fraîche peut aussi être frottée sur la peau pour éloigner les insectes. Les jeunes pousses peuvent être séchées pour une utilisation à l'intérieur de l'habitat (elles restent efficaces pendant 6-12 mois) : des bouquets d'aurones servent à repousser les fourmis ; les tiges complètes peuvent être brûlées dans la cheminée pour enlever les odeurs de cuisine de la maison ; quelques gouttes d'huile essentielle d'aurone repoussent les mites (d'où le nom de « garde-robe » parfois utilisé). Les jeunes pousses ont une saveur citronnée amère et sont utilisées en petites quantités comme assaisonnement dans les gâteaux, les salades et les vinaigres. Un thé est fait avec les jeunes pousses amères. Les feuilles ont un parfum de citron amer, et peuvent être ajoutées dans des boissons rafraîchissantes. Elles sont utilisées en pot-pourri en cuisine. Même si l'aurone est maintenant rarement utilisée en phytothérapie, elle reste une herbe amère fortement aromatique qui améliore la digestion et la fonction du foie en augmentant les sécrétions dans l'estomac et les intestins. Elle stimule l'utérus et encourage le flux menstruel, réduit les fièvres, détend les spasmes et détruit les vers intestinaux (usage vermifuge). L'herbe, les fleurs, et surtout les jeunes pousses, sont en effet vermifuges, antiseptiques, cholagogues, désobstruantes, emménagogues, stomachiques et toniques. L'utilisation principale de cette herbe est emménagogue, mais elle est aussi un bon tonique stimulant. L'aurone relaxe les articulations douloureuses notamment les tendinites. L'aurone est parfois administrée aux jeunes enfants afin d'expulser les vers parasitaires, et en application extérieure, elle est posée sur de petites blessures pour arrêter les saignements et les aider à guérir. La plante est également utilisée dans des bains aromatiques et en cataplasme pour traiter les affections cutanées. L'aurone ne doit pas être prescrite aux femmes enceintes, en particulier dans le premier trimestre de la grossesse, car elle peut favoriser l'écoulement menstruel. L'aurone, plante mâle, présuppose un pouvoir aphrodisiaque : « On dit qu'une branche d'habrotonum placée sous l'oreiller, était aphrodisiaque et que la plante était très efficace contre les maléfices qui causent l'impuissance » Une huile essentielle des feuilles et des pousses florifères est utilisée en parfumerie afin d'ajouter certains tons subtils. Un colorant jaune est obtenu à partir des tiges. Une infusion de la plante est utilisée comme un tonique de cheveux. Rentre dans la composition de lotions anti chute des cheveux. Plante allélopathique.	X				X	X	X	X	X			X			X	X	X				X	X	X

Pot 3L : 20,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Azerolier, épine d'Espagne, pommette,**	*Crataegus azarolus*	**V**	Rosacées	6 m	S	Fruits, feuilles, fleurs	-12°	L'azérolier est une plante médicinale qui a été exploitée pour longtemps en médecine traditionnelle, déjà cultivée au moyen âge. De plus, elle a été largement utilisée dans les préparations pharmaceutiques. Plusieurs enquêtes ethnobotaniques et ethnopharmacologiques sur l'utilisation thérapeutique des plantes indigènes ont révélé que la décoction des feuilles et des fruits mûrs de l'azérolier est utilisée en médecine traditionnelle pour traiter les maladies cardiovasculaires, ainsi que le cancer, le diabète et les faiblesses sexuelles. C'est une herbe précieuse pour un cœur fort et sain en raison de ses propriétés antioxydantes puissantes. Mis à part les maladies cardiovasculaires, les différents organes de l'azérolier (feuilles, fleurs, pousses, racines) ont été utilisées en médecine traditionnelle pour diverses maladies telles que la toux, la grippe, l'asthme, les maux d'estomac, les douleurs rhumatismales, la néphrite et les hémorroïdes. Les jeunes feuilles et fleurs sont comestibles. l'azérole, possède un goût agréable (parfumé et acidulé) qui rappelle parfois la pomme. Il est au moins deux fois plus gros que les cenelles des autres aubépines. Les azeroles sont principalement utilisées en gelées ou confitures. L'azerole est très appréciée en Chine où elle est consommée en brochette caramélisée. Leur pulpe est riche en flavonoïdes, vitamine A et vitamine C. Les pommettes aident à lutter contre les radicaux libres et la dégénérescence des cellules. Les fleurs parfumées et mellifères ont également des vertus médicinales, elles sont utilisées pour traiter l'hypertension, l'anxiété, la nervosité, les problèmes cardiovasculaires et les troubles du sommeil. Elles peuvent servir à agrémenter une salade. L'azérole est utilisée en cosmétique et en pharmacie, car son huile essentielle contient de la quercétine, qui constitue un bon antioxydant. En cosmétique, on l'apprécie pour son effet anti âge. On peut aussi utiliser l'azérolier comme porte-greffe nanifiant pour poiriers et pommiers.	X				X	X	X				X	X	X	X					X	X	X	X
Pot 3L : 35,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Badianier de Chine, badiane, anis étoilée,**	*Illicium verum*	**V**	Illiciaceae	4 à 5 m	MO	Fruits séchés	-8°	Le badianier de Chine est un arbre sempervirent originaire de Chine méridionale. Introduit en Europe au xviie siècle où il pousse dans des régions tempérées et moyennement froides, le badianier de Chine peut résister à des températures pouvant aller jusqu'à -8°C. L'anis étoilé est une épice à l'arôme plus puissant que l'anis vert qui entre dans la composition du mélange de la poudre aux cinq épices (五香粉, wǔxiāngfěn) : badiane, poivre du Sichuan, cannelle, clou de girofle, graines de fenouil. Dans la cuisine de la province de Hubei, en Chine, elle est souvent utilisée avec le poivre du sichuan et des piments de Cayenne pour préparer les légumes sautés. L'arôme de la badiane est principalement dû à l'anéthol. Il est utilisé en Europe, notamment dans la fabrication de l'anisette, du pastis, de l'ouzo ou de la sambuca. En pâtisserie, il aromatise gâteaux et galettes traditionnelles de l'ouest de la France (infusé dans du lait). En Allemagne, il est utilisé dans la fabrication des marmelades. Il facilite les digestions difficiles, d'où son succès en apéritif, en digestif ou en dessert. Elle atténue les colites, entérocolites, indigestions, dyspepsies, flatulences, spasmes du tube digestif, stimule la sécrétion biliaire, agit sur les spasmes de la vessie infectée et atténue les douleurs liées aux calculs, régule les troubles de la tension artérielle et des pulsations cardiaques (propriétés tonicardiaques), réduit les dérèglements hormonaux et les bouffées de chaleur liés à la ménopause, diminue la fatigue physique, l'asthénie, l'anxiété, la dépression, stimule la libido. La badiane est reconnue pour ses propriétés antivirales. Elle est également un puissant aphrodisiaque et aide à stimuler les sens. Elle a une grande dimension lunaire. Elle apaise les angoisses, les déprimes. Elle aide à avoir un sommeil reposant. Elle développe considérablement les pouvoirs psychiques. Elle éloigne les forces maléfiques et le mauvais œil. En décoction, elle facilite la méditation et la médiumnité. Elles peuvent être des alliées cosmétiques dans la réalisation de parfum, baumes et savons. L'huile essentielle s'ajoute souvent en produits cosmétiques pour aider à atténuer les inflammations et rougeurs de la peau.	X	X				X	X	X	X			X									X	X	X
Pot 1L : 8,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Baie de porcelaine, vigne vierge à fruits bleus**	*Ampelopsis brevipedunculata, Ampelopsis glandulosa*	**V**	Vitacéae	9 m (liane)	S/MO	Uniquement décorative	-25°	La vigne vierge à fruits bleus est une plante grimpante ligneuse , originaire de Chine du Nord-Est et des régions environnantes. Elle est cultivée comme plante ornementale pour ses raisins aux couleurs remarquables allant du mauve au bleu turquoise, raison pour laquelle elle est dénommée « porcelain berry », baie porcelaine, en anglais. Les baies de 6 à 12 mm sont bleu-noir parfois turquoise, non comestibles par l'homme mais très appréciées par les oiseaux. En Chine, la tige feuillée et les racines sont utilisées comme matière médicale. Les racines de l'Ampelopsis glandulosa contiennent des ampélopsines (polyphénols) anti-hépatotoxiques. Le fruit serait aussi vinifiable. Plante mellifère.	X																			X		X
Pot 1L : 8,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Baie des sables, mydyim berry,**	*Austromyrtus dulcis*	**V**	Myrtacées	0,50 à 0,80 m	O / MO	Baies, feuilles	-5°	Austromyrtus dulcis viens de l'Île Fraser, dans le Queensland, il pousse dans les sols sableux de type bruyère et dans les forêts sèches et ouvertes. Les baies sont un aliment de brousse traditionnel et populaire, consommé par les Australiens autochtones et les non-autochtones. Les baies fondantes sont douces et aromatiques, avec une agréable saveur de gingembre. Bien que leurs qualités gustatives soient reconnues, les baies n'ont pas été commercialisées en raison de problèmes de récolte et de manutention. Le fruit est petit, mais il y en a beaucoup. Au goût légèrement poivré ils peuvent être transformés en confiture; sauces ou confiserie mais sont plus souvent cueillis et consommés directement sur la plante, ils sont de ce fait très populaires auprès des enfants. Les feuilles de Midyim Berry peuvent également être utilisées pour préparer un thé. Les baies sont aussi une source de nourriture saisonnière pour les oiseaux vivant au sol.									X			X	X	X								X
Pot 1L : 5,00€	**Ballote vivace méditéranéenne, ballote à feuille de dichtamne, ballote blanche**	*Ballota pseudodictamnus*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S	Sommité fleuries	-10°	Ballota pseudodictamnus, la ballote pseudodictame, est l'espèce la plus couramment commercialisée et utilisée dans les jardins. Elle est Originaire du sud de la Grèce et de l'ouest de la Turquie. Autrefois, en Haute-Egypte et plus particulièrement à Thèbes, on brûlait des marrubes dans les cérémonies qui célébraient la fusion du Dieu-Epervier Horus avec Ammon-Râ. Au Moyen-Age, la ballote est alors encore confondue avec le marrube blanc : on emploie tantôt l'une, tantôt l'autre pour les mêmes maladie. Dioscoride (M.M. III, 32) note que la plante est laxative, qu'elle fait sortir de la peau les épines et les échardes, qu'elle est bonne pour soigner les affections de la rate, mais qu'elle la consume; il indique qu'elle convient également pour soigner les morsures des bêtes sauvages, chasser les serpents, expulser le fœtus mort et faciliter les accouchements. Les sommités fleuries de la ballote noire étaient utilisées dans la pharmacopée de la Grèce antique, en interne comme antitussif et en externe pour cicatriser les plaies. Au XIXe siècle, on l'employait pour réguler les troubles de l'humeur. Depuis, les progrès de l'analyse chimique des principes actifs ont permis de mettre en évidence ses propriétés sédatives, anxiolytiques et antispasmodiques. La ballote constitue un excellent couvre-sol qu'il est inutile de désherber grâce à sa densité de feuillage, et surtout grâce à ses propriétés allélopathiques. En effet, elle produit des substances actives qui inhibent la croissance de plantules autour d'elle. La ballote peut donc servir à végétaliser les talus ensoleillés pour un effet plus naturel et plus esthétique que les toiles de paillage tissées en polypropylène. Ses bractées laineuses étaient autrefois utilisées comme mèches pour les lampes à huile. Plante mellifère.	X				X							X	X					X		X
G (9X9X9) : 3,50€	**Balsamine des jardins, impatiente, herbe de Sainte Marie, Bongsun-wha**	*Impatiens balsamina*	**A**	Balsaminaceae	0,80 m	S/MO	Feuilles, fleurs, jeunes pousses, graines		Impatiens balsamina (Balsamine des jardins) est une espèce d'impatiente originaire d'Inde et de Birmanie et importée en Europe au xvie siècle. C'est une plante annuelle qui se cultive dans les jardins. La floraison a lieu à l'été et à l'automne. La couleur de la fleur va du blanc au rose, rouge et violet. Elle a été utilisée en baume comme médecine indigène en Asie pour le traitement des rhumatismes, des fractures, et de certaines inflammations. Les feuilles, en décoction, sont employées pour le lavage des cheveux pour stimuler la pousse. Les fleurs entrent dans la composition du vernis à ongles. Les graines s'utilisent dans les accouchements difficiles. La plante aurait des propriétés antifongiques, antibactériennes et antiprurigineuses et serait utilisée en dermatologie. Des études pharmacologiques modernes ont démontré les propriétés antifongiques, antibactériennes et antitumorales de cette plante. Ses fleurs auraient également des propriétés antibiotiques. Fleurs : fraîches ou sèches, en infusion contre les « vents » ou coliques gazeuses. En Inde, on se teint les ongles en rouge avec le jus de la plante et de l'alun. Feuilles : gonflements; ulcères; coupures. Feuilles : fraîches ou sèches, en décoction : antiseptique pour le lavage des blessures purulentes. Plante fraîche: émétique; diurétique; laxatif. Fruits : frais ou secs, en infusion contre les spasmes cardiaques - en décoction comme purgatif. Elle entre dans la composition de nombreux cosmétiques. Pour les Turcs, elle représente l'amour ardent à cause de ses fruits qui libèrent leur graines spontanément au moindre contact lorsqu'elle arrive à maturité. Les jeunes pousses et feuilles peuvent être cuites dans plusieurs eaux puis rincées. Ses fleurs sont comestibles et peuvent être ajoutées aux salades, comme décoration. Plante mellifère.	X	X				X	X			X	X	X				X			X		X
Pot 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Bananier de Yunnan 'burmese blue »**	*Musa itinerans*	**V**	Musacées	3 à 4 m	S	Fruits	-12°	Le Musa burmese blue est originaire du nord de la Thailande . Musa itinerans Bananier aux magnifiques inflorescences bleues. Fruits à la peau violacée. Superbe en ornementation. Mellifère, Nectarifère. C'est un bananier à fruits comestibles. Ses fruits, d'une étonnante couleur bleue, sont utilisés dans la cuisine thaïlandaise comme banane à cuire. Les feuilles des bananiers gèlent en hiver, mais le bananier repart de la souche au printemps, ou en formant des rejets autour de celle-ci. La production de fruits intervient la troisième année, si le pseudo-tronc n'a pas gelé. La souche ayant porté les fruits meurt, mais la pérennité du bananier est assurée par les rejets (évitez de les déplacer la première année).												X	X	X								X
Pot 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Bananier Helen's Hybrid**	*Musa "Helen's hybrid"*	**V**	Musacées	1,5 m	S	Fruits	-15°	Il y a quelques années on a découvert, avec grand intérêt, sur les contreforts de l'Himalaya indien, dans la région du Daarjeeling, un croisement naturel entre une variété de bananier rustique (Musa sikkimensis) et une autre comestible (Musa chini-champa). Ce "nouveau" bananier, qui devait pourtant être là depuis fort longtemps, issu d'une hybridation spontanée sans intervention humaine, a été baptisé Musa "Helen's hybrid". Les conditions climatiques de sa terre d'origine étant similaire au notre (hiver froid, été tempérés à chaud), il est capable de pousser dans nos jardins et de produire des bananes comestibles sous le climat d'Europe. Même si les fruits sont petits et pleins de graines, leur goût est sucré et appréciable. Comme beaucoup de variétés ornementales, les feuilles en hiver meurent à partir de 5°c et les pseudo-troncs disparaissent en dessous de -5°c, un peu comme le canna et les plantes vivaces, mais la souche peut, elle, résister au-delà de -15°c. Puis la plante réapparait au printemps pour reprendre son cycle végétatif durant une nouvelle saison. Ce bananier peut produire des fruits au bout de trois ans seulement. Le pied meurt après la fructification qui dure plusieurs mois, mais de nombreux rejets prennent alors le relais au printemps suivant. C'est un très beau bananier, avec des feuilles légèrement irisées de rouge et un pseudo-tronc (rappellez-vous qu'il s'agit d'une herbe) légèrement duveteux. Les bananiers, comme les agrumes, aiment pousser dans une terre neutre, fraîche, humifère et relativement humide. Etant donné qu'ils détestent avoir les racines dans l'eau stagnante, il est important de placer au fond du trou de plantation rempli d'un mélange à part égale de terreau et de terre de jardin, un lit de gravier (5 à 10 cm) en guise de drain. Au printemps et en été, l'arrosage doit être abondant mais il est quasiment inutile, voire dangereux en hiver car la plante est alors en repos végétatif, et les racines pourraient pourrir à cause de l'excès d'eau.												X	X	X								X

Pot 1L : 4,00€	**Bardane française, grande bardane, herbe aux teigneux, glouteron**	*Arctium Lappa*	**B**	Asteraceae	1,50 à 2 m	S	Racine, feuilles, fruits, plante entière	-25°	Plante féminine dédiée à Vénus, elle fait partie des légumes sauvages, anciens et oubliés. Elle s'utilise comme légume ou assaisonnement, suivant que l'on apprécie ou non sa saveur légèrement terreuse. Les jeunes pousses peuvent se manger braisées ou servir à faire des soupes. Les toutes jeunes feuilles (avant qu'elles ne deviennent trop amères) peuvent se préparer à la façon des épinards ou crues en croc au sel. Les racines se mangent crues (râpées) ou cuites. Elles ont un peu le goût de l'artichaut. La bardane est riche en potassium, magnésium, phosphore, fer et calcium. La bardane est une plante médicinale qui joue un rôle important dans les affections cutanées, l'acné et l'eczéma. Dans les médecines traditionnelles Chinoise et Indienne (médecine ayurvédique), la bardane était utilisée pour soigner les infections des voies respiratoires, les douleurs articulaires et les abcès. Au Moyen Age, les européens s'en servaient pour lutter contre les problèmes de peau, les maladies vénériennes, les problèmes de vessie et de rein et les tumeurs cancéreuses. La bardane est intégrée dans de nombreuses lotions capillaires, puisque ces racines freine la chute des cheveux. La bardane recèle, en outre, une substance hypoglycémiante qui appartient au groupe des vitamines B et plus particulièrement apparentée à la vitamine B2. C'est pour cela que l'on prescrit la bardane pour le diabète, où son usage amène une nette diminution de la glycémie. Elle a une action relaxante sur les muscles. La bardane fraîche a un pouvoir antibiotique, en effet elle agit sur le staphylocoque et donne de très bons résultats dans la furonculose, l'acné, certaines formes d'eczéma, les croûtes de lait. On emploie généralement la racine par voie interne et les feuilles en cataplasme. La bardane est diurétique et sudorifique, elle agit en portant son action dépurative et en favorisant l'élimination des éléments résiduels de l'organisme par les glandes sudoripares, la racine est recommandée, de plus aux personnes souffrant de la goutte et des rhumatismes. Les racines de la bardane sont utilisées dans le traitement des peaux grasses. Les feuilles de la bardane ont des vertus adoucissantes de la peau. a bardane est connue pour son efficacité dans le traitement des affections de la peau: eczéma et psoriasis, acné, abcès et furoncles, mycoses, dartres et irritations de la peau. Elle a également une action sur l'excès de séborrhée, tant au niveau cutané que du cuir chevelu, et apaisante pour les peaux sensibles. C'est un ingrédient courant des lotions capillaires, pour son action sur les cheveux gras et à pellicules, et sur son efficacité dans la lutte contre la chute des cheveux. Utilisé en cosmétique : Il a un effet antiseptique et antibactérien sur la peau. Il est utile en cas de peau sujette à l'acné, peau avec des troubles dermatologiques comme les verrues, les furoncles, et l'eczéma. Il hydrate également la peau sèche, retient l'humidité sur la peau et aide la peau à rester hydratée et fraîche. La décoction de ses petits fruits luisants développe la flore intestinale et apaise les douleurs intestinales. Sa racine a traditionnellement été recommandée comme agent aphrodisiaque. Il est utilisé pour traiter l'impuissance et la stérilité en Chine. Une feuille de bardane écrasée et frottée sur une piqûre de guêpe en calme rapidement la douleur. La Bardane ainsi que l'Armoise est fumée depuis des siècles par les Mongols. Le purin de bardane est un très bon fongicide, permettant de lutter contre le mildiou et de restructurer le sol, et de donner de l'énergie aux plantes qui manquent de tonus. C'est aussi possible en paillage avec la plante entière. C'est une plante très mellifère, les abeilles y récoltent un nectar abondant donnant du miel de bonne qualité.	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X			X			X		X		X	
G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic à feuille de laitue**	*Ocimum basilicum crispum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Variété produisant d'énormes feuilles vertes, cloquées, très parfumées, au goût légèrement anisé. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X			X					X			
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic Africain ou Kivumbasi Ndimu**	*Ocimum canum, ocinum americanum*	**A**	Lamiacées	0,50 à 1 m	S	Feuille, fleurs, graines		Cet écotype de Basilic Africain est originaire de l'Île d'Unguja à Zanzibar. Il a été introduit par Richo de Strictly Medicinal Seeds en Oregon. Le Basilic Africain est surtout utilisé pour soigner le diabète mais également les refroidissements, les infections parasitaires, les fièvres et les inflammations articulaires. La Médecine Traditionnelle a reconnu ses valeurs dans le traitement de la dysenterie, des problèmes dentaires et des fièvres telle que la malaria et la fièvre jaune. Des études récentes ont mis en exergue ses qualités anti-bactériennes, anti-fongiques et anti-virales. L'huile essentielle des feuilles est utilisée pour traiter des problèmes respiratoires et comme antipyrétique. Il est réputé, en agro-écologie, pour son activité contre les pathogènes du sol et contre les insectes ravageurs des graines et des semences. Il est également utilisé en Afrique pour éloigner les moustiques porteurs de la malaria et la dengue. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X			X					X			
Pot 1L : 5,00€	**Basilic Africain Poivre vert**	*Ocimum gratissimum*	**V**	Lamiacées	1 à 2 m	S	Feuille, fleurs, graines	-5°	Un basilic africain très original à l'odeur caractéristique de poivre vert. Une vraie découverte aromatique.Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X			X					X			
Pot 1L : 5,00€	**Basilic arbustif africain, basilic suave à senteur de girofle**	*Ocimum gratissimum ou O. urticifolium*	**V**	Lamiacées	1 à 2 m	S	Feuille, fleurs, graines	-5°	Basilic arbustif pouvant dépasser les 2m de haut. Les feuilles sont fortement aromatiques, le goût extraordinairement riche et la saveur piquante, comme un origan "grec". Originaire d'Afrique, sa saveur est un mélange complexe de clou de girofle mêlé d'un parfum âcre rappelant celui du caloupilé (Murraya koenigii, servant à la réalisation de curry Indiens et aussi utilisé à la réunion sous le nom de "feuilles de cari"). Populaire comme épice en Afrique mais aussi dans certaines parties d'Inde et d'Asie. Le Basilic Africain entre également dans la composition de nombreux produits cosmétiques du fait du grand nombre de propriétés thérapeutiques qu'il possède. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X			X					X			

G (9X9X9) : 4,00€	**Basilic arbustif cubain**	*Occimum SP cubain*	**V**	Lamiacées	2,5 m	S	Feuilles, fleurs, graines	-5°	Basilic arbustif, petites feuilles, vivace Ce basilic frais peut s'ajouter dans les mojitos, il apporte de la fraîcheur tout en vous déstabilisant. Très différent du mojito cubain à la menthe ce cocktail sera une découverte.. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d' Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X		X					X			
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic camphré du Malawi, Basilic Camphré du Kenya**	*Ocimum canum, ocinum americanum*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines	-3°	Cet écotype d'Ocimum canum est originaire du Malawi en Afrique. Genre différent de celui des basilics condimentaires. Ce basilic africain n'est pas utilisé en cuisine du fait de son odeur de camphre mais plutôt comme plante médicinale traditionnelle et ornementale. Ses jeunes feuilles sont rouges puis deviennent vertes. Ses petites fleurs sont roses entourées de bractées pourpres. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X		X					X			
G (9X9X9) : 2,50€	**Basilic canelle**	*Ocimum basilicum 'cinnamon'*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Son parfum et son goût mêlant cannelle et basilic est très apprécié avec les desserts, on peut ciseler quelques feuilles sur des salades de fruits, des compotes, avec des sorbets, des confitures ou des gelées. Mais ce basilic peut aussi s'ajouter aux salades, avec les tomates ou les soupes. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d' Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X		X	X	X		X	X		X					X			
G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic citron**	*Ocimum basilicum citriodorum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Son parfum très citronné est idéal pour accompagner des salades, les poissons ou partout où vous souhaitez apporter une petite touche citronnée, on peut ciseler quelques feuilles sur des salades de fruits, des compotes, avec des sorbets, des confitures ou des gelées. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X		X	X	X		X	X		X					X			
G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic citronnelle**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Variété de basilic à petites feuilles au parfum de citronnelle. Excellent en tisane, dans les plats asiatiques. Garde son arôme après séchage . Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X		X	X	X		X	X		X					X			
Pot 1L : 5,00€	**Basilic Du Kilimandjaro**	*Ocimum kilimandscharicum*	**V**	Lamiacées	1 m	S	Feuille, fleurs, graines	-5°	Basilic africain des conforts de l'Himalaya utilisé en médecine traditionnel ou sous forme de thé. Odeur assez caractéristique camphrée.Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X		X					X			

G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic fin vert**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Le Basilic fin vert nain compact est une variété naine à port en boule. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic. Utilisées en cosmétique : les feuilles sont tonifiantes et indiquées pour les peaux sèches. Les infusions de feuilles sont excellentes dans le bain et pour les cheveux, elles les tonifient et freinent leur chute.	X				X		X	X	X		X	X			X					X		X	
G (9X9X9) : 2,50€	**Basilic genovese**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	S	Feuille, fleurs, graines		Le Basilic Genovese est originaire de Gênes en Italie. Une variété au parfum intense très intéressante à cuisiner, notamment pour réaliser le fameux pesto alla genovese. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic. Utilisée en cosmétique : les feuilles sont tonifiantes et indiquées pour les peaux sèches. Les infusions de feuilles sont excellentes dans le bain et pour les cheveux, elles les tonifient et freinent leur chute.	X				X		X	X	X		X	X			X					X		X	
G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic grand vert**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	S	Feuille, fleurs, graines		Le basilic grand vert est un grand classique de la cuisine provençale, où il accompagne les tomates, les salades, les pâtes, le riz, les poissons et bien sûr pour préparer la fameuse soupe au pistou. Il possède des grandes feuilles arrondies, d'une taille supérieure au basilic vert. Le basilic doit être planté dès que tout risque de gel est écarté. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X		X	X	X		X	X			X					X			
G (9X9X9) : 2,50€	**Basilic grec**	*Ocimum basilicum greek*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Variété de basilic à port compact, aux toutes petites feuilles très aromatiques. Floraison tardive. Convient particulièrement pour la culture en pot et en balcon. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X		X	X	X		X	X			X					X			
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic Indien ou Subja**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Très beau basilic pourpre avec des inflorescences très voyantes émanant d'une mer de feuillage brillant. Se trouve dans toute l'Inde où ses graines sont utilisées pour faire un milk-shake populaire appelé falooda. Les graines sont trempées dans l'eau pour former un gel, puis on l'agite dans du lait en même temps que du sirop de rose et de la glace pilée. Les graines ont pas d'arôme ou de goût mais ils ajoutent un effet de fraîcheur à la boisson et sont dites d'augmenter la force du corps. Également utilisé en médecine Unani pour le contrôle des vers intestinaux, de l'acidité et de la toux. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X						X	X	X		X	X			X					X			

G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic marseillais**	*Ocimum basilicum Massilia*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Le basilic marseillais est traditionnellement cultivé par les maraichers de la région de Marseille pour ses qualités gustatives exceptionnelles. Cette variété de Basilic serait issue de souche Génovèse. C'est le plus parfumé des basilics traditionnels de la cuisine méditerranéenne. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X						X	X	X		X	X			X						X							
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic Mexicain Yoeme ou Alvaaka**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Basilic très rare du Mexique dont quelques graines ont été prélevées chez une femme de New Pascua qui utilise le feuillage pour faire un thé qui est « bon pour l'estomac et comme tonique généra ». Les plantes ont un arôme de réglisse forte et assez exceptionnel. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X						X	X	X		X	X			X						X							
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic Mrihani**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Cultivar traditionnel de Zanzibar. Les feuilles non-lisses ont une odeur de basilic à la saveur forte avec des nuances de fenouil. Les fleurs sont de couleur pourpre. Les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées comme ingrédient dans les sauces à base de noix de coco en Afrique. Cette plante entre également dans la composition de parfums artisanaux (manukato) portés dans une petite poche autour du cou. C'est également une plante de protection contre les sortilèges. Les agronomes des Universités de Rutgers et de Cornell aux USA ont découvert que cet écotype est strictement résistant, génétiquement parlant, au mildiou du basilic (Peronospora belbahrii) qui est arrivé d'Europe et qui a envahi les USA depuis une dizaine d'années. Ce mildiou se transmet avant tout sur les basilics doux de type Italien (Genovese, Grand Vert, etc) qu'il détruit en très peu de temps. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X						X	X	X		X	X			X						X							
G (9X9X9) : 2,50€	**Basilic Opal violet foncé**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Feuilles pourpres foncées et luisantes. Délicieux et ornemental. Forte saveur bien adaptée à la cuisson. Belles fleurs violettes pâles. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X						X	X	X		X	X			X						X							
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic péruvien, albahaca del monte, basilic amazonien, basilic doux sauvage,**	*Ocimum campechianum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Plante aromatique originaire de l'Amérique Centrale, les feuilles sont localement utilisées comme épice. Les feuilles d' Ocimum campechianum sont consommées dans la jungle amazonienne du Brésil. Semblable au basilic , il a une saveur âcre et contient des huiles essentielles qui ont été utilisées ethnomédicinalement . En Amazonie, les feuilles aromatiques sont utilisées comme mélange dans les bières ayahuasca . La plante est appelée xkakaltun dans la péninsule du Yucatan au Mexique, où elle est considérée comme une plante de miel et est utilisée comme abortif. L'huile essentielle d' O. Campechianum a été testée pour ses activités biologiques liées à l'alimentation in vitro et s'est révélée comparable aux huiles essentielles de basilic et de thym commun et supérieure dans sa capacité d' antioxydant . Il s'est également avéré posséder une activité antifongique contre les levures gâtant les aliments. Les feuilles ont la plus forte concentration d'huile essentielle (4,3%). Cette variété produit peu de fleurs de couleur lavande et des feuilles vertes plates et pointues. Elles offrent une saveur quelque peu "médicinale" en mêlant des parfums de menthe, d'origan et de camphre. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X			X						X							

G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic réglisse**	*Ocimum basilicum glycyrrhizum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Etonnant basilic au parfum de réglisse.Son parfum de réglisse est intéressant à utiliser avec les desserts, on peut ciseler quelques feuilles sur des salades de fruits, des compotes, avec des sorbets, des glaces, des confitures ou des gelées. Il peut aussi s'associer aux salades, avec des crudités, les tomates. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X						X	X	X		X	X			X					X			X			
G (9X9X9) : 4,00€	**Basilic sacré tulsi kapoor**	*Ocimum basilicum glycyrrhizum*	**A**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Le tulsi ou basilic sacré est une plante médicinale ancestrale, son implication dans la pharmacopée traditionnelle ayurvédique remonte à près de cinq mille ans, elle est considérée comme étant un élixir de vie et l'une des herbes les plus puissantes en terme de rendre la santé et aider à la longévité. Le tulsi est un hypoglycémiant, il réduit le glucose sanguin dans les cas de diabète, il agit aussi sur les affections virales. Il fluidifie légèrement le sang et favorise une bonne circulation. Le tulsi est réputé pour ses vertus apaisantes et équilibrantes du corps et de l'esprit. Il réduirait sensiblement le stress et la déprime. Il est par conséquent recommandé aux nerveux et hypertendus. Concocté en tisane, il permet de bien dormir. Certains érudits ont évoqué les effets psychoactifs de Tulsi. En effet, Tulsi est aussi "une plante à rêves" utilisée, depuis des millénaires, dans un mélange à fumer qui contient également les plantes suivantes: Hemidesmus indicus (Salsepareille de l'Inde), Nelumbo nucifera (Lotus), Aegle Marmelos (Bael), Picrorhiza kurroa (Kutki) et Carthamus tinctorius (Carthame). Ce mélange fumé est réputé induire des visions et agir comme un catalyseur vers des états profonds de rêve éveillé. [88] Selon les Traités Aurvédiques, « Tulsi ouvre le coeur et le mental et distribue l'énergie d'amour et de compassion ». Le basilic sacré est très mellifère. Parmi les nombreuses variétés de Tulsi connues, les plus courantes sont le Krishna Tulsi, le Rama Tulsi et le Vana Tulsi. Le basilic 'Tulsi Kapoor' fait partie des basilics sacrés d'Inde. C'est l'un des plus faciles à cultiver dans nos zones tempérées. C'est une plante annuelle, proche du basilic méditerranéen, au port ramifié d'environ 60 cm de haut. Les feuilles vertes, aromatiques, dégagent un parfum poivré. Des fleurs mauves et blanches éclosent en été. Ce basilic fait partie de la Pharmacopée d'Inde depuis des siècles.	X		X	X		X	X	X	X		X	X						X		X			
G (9X9X9) : 4,00€	**Basilic sacré tulsi Krishna**	*Ocimum sanctum, ocimum tenuiflorum*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Le tulsi ou basilic sacré est une plante médicinale ancestrale, son implication dans la pharmacopée traditionnelle ayurvédique remonte à près de cinq mille ans, elle est considérée comme étant un élixir de vie et l'une des herbes les plus puissantes en terme de rendre la santé et aider à la longévité. Le tulsi est un hypoglycémiant, il réduit le glucose sanguin dans les cas de diabète, il agit aussi sur les affections virales. Il fluidifie légèrement le sang et favorise une bonne circulation. Le tulsi est réputé pour ses vertus apaisantes et équilibrantes du corps et de l'esprit. Il réduirait sensiblement le stress et la déprime. Il est par conséquent recommandé aux nerveux et hypertendus. Concocté en tisane, il permet de bien dormir. Certains érudits ont évoqué les effets psychoactifs de Tulsi. En effet, Tulsi est aussi "une plante à rêves" utilisée, depuis des millénaires, dans un mélange à fumer qui contient également les plantes suivantes: Hemidesmus indicus (Salsepareille de l'Inde), Nelumbo nucifera (Lotus), Aegle Marmelos (Bael), Picrorhiza kurroa (Kutki) et Carthamus tinctorius (Carthame). Ce mélange fumé est réputé induire des visions et agir comme un catalyseur vers des états profonds de rêve éveillé. [88] Selon les Traités Aurvédiques, « Tulsi ouvre le coeur et le mental et distribue l'énergie d'amour et de compassion ». Le basilic sacré est très mellifère. Parmi les nombreuses variétés de Tulsi connues, les plus courantes sont le Krishna Tulsi, le Rama Tulsi et le Vana Tulsi. La Tulsi Krishna est un basilic sacré dont les feuilles et les tiges peuvent être vertes et/ou violettes. La Tulsi Krishna contient environ en mg/gr: 4,90 d'eugénol et 10,47 d'acide rosmarinique. C'est l'une des Tulsi les plus médicinales de par cette concentration élevée.	X		X	X		X	X	X	X		X	X						X		X			
G (9X9X9) : 4,00€	**Basilic sacré tulsi Rama**	*Ocimum sanctum L.*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Le tulsi ou basilic sacré est une plante médicinale ancestrale, son implication dans la pharmacopée traditionnelle ayurvédique remonte à près de cinq mille ans, elle est considérée comme étant un élixir de vie et l'une des herbes les plus puissantes en terme de rendre la santé et aider à la longévité. Le tulsi est un hypoglycémiant, il réduit le glucose sanguin dans les cas de diabète, il agit aussi sur les affections virales. Il fluidifie légèrement le sang et favorise une bonne circulation. Le tulsi est réputé pour ses vertus apaisantes et équilibrantes du corps et de l'esprit. Il réduirait sensiblement le stress et la déprime. Il est par conséquent recommandé aux nerveux et hypertendus. Concocté en tisane, il permet de bien dormir. Certains érudits ont évoqué les effets psychoactifs de Tulsi. En effet, Tulsi est aussi "une plante à rêves" utilisée, depuis des millénaires, dans un mélange à fumer qui contient également les plantes suivantes: Hemidesmus indicus (Salsepareille de l'Inde), Nelumbo nucifera (Lotus), Aegle Marmelos (Bael), Picrorhiza kurroa (Kutki) et Carthamus tinctorius (Carthame). Ce mélange fumé est réputé induire des visions et agir comme un catalyseur vers des états profonds de rêve éveillé. [88] Selon les Traités Aurvédiques, « Tulsi ouvre le coeur et le mental et distribue l'énergie d'amour et de compassion ». Le basilic sacré est très mellifère. Parmi les nombreuses variétés de Tulsi connues, les plus courantes sont le Krishna Tulsi, le Rama Tulsi et le Vana Tulsi. La Tulsi rama est un basilic sacré dont les feuilles et les tiges sont vertes. Rama est également l'un des principaux avatars de Vishnu.	X		X	X		X	X	X	X		X	X						X		X			
G (9X9X9) : 4,00€	**basilic sacré tulsi vana**	*Ocimum gratissimum, ocimum suave*	**A**	Lamiacées	1,50 à 2 m	S	Feuilles, fleurs, graines	-5°	Le tulsi ou basilic sacré est une plante médicinale ancestrale, son implication dans la pharmacopée traditionnelle ayurvédique remonte à près de cinq mille ans, elle est considérée comme étant un élixir de vie et l'une des herbes les plus puissantes en terme de rendre la santé et aider à la longévité. Le tulsi est un hypoglycémiant, il réduit le glucose sanguin dans les cas de diabète, il agit aussi sur les affections virales. Il fluidifie légèrement le sang et favorise une bonne circulation. Le tulsi est réputé pour ses vertus apaisantes et équilibrantes du corps et de l'esprit. Il réduirait sensiblement le stress et la déprime. Il est par conséquent recommandé aux nerveux et hypertendus. Concocté en tisane, il permet de bien dormir. Certains érudits ont évoqué les effets psychoactifs de Tulsi. En effet, Tulsi est aussi "une plante à rêves" utilisée, depuis des millénaires, dans un mélange à fumer qui contient également les plantes suivantes: Hemidesmus indicus (Salsepareille de l'Inde), Nelumbo nucifera (Lotus), Aegle Marmelos (Bael), Picrorhiza kurroa (Kutki) et Carthamus tinctorius (Carthame). Ce mélange fumé est réputé induire des visions et agir comme un catalyseur vers des états profonds de rêve éveillé. [88] Selon les Traités Aurvédiques, « Tulsi ouvre le coeur et le mental et distribue l'énergie d'amour et de compassion ». Le basilic sacré est très mellifère. Parmi les nombreuses variétés de Tulsi connues, les plus courantes sont le Krishna Tulsi, le Rama Tulsi et le Vana Tulsi. Le tulsi vana est vivace dans les régions au climat très doux. Il peut atteindre 2m50 de hauteur. Ses feuilles sont vertes. Son port est très ramifié. La saveur est très épicée, la floraison abondante et la croissance vigoureuse. Les fleurs sont de couleur mauve et blanche. Dans les zones tempérées, cette Tulsi requiert beaucoup plus de chaleur que la Tulsi Rama. Il est également appelé Basilic en Arbre. La Tulsi Vana contient beaucoup d'eugénol: en mg/gr: 8,89 d'eugénol et 3,51 d'acide rosmarinique. Elle est originaire d'Afrique de l'est, de Madagascar et de l'Asie du sud-est.	X		X	X		X	X	X	X		X	X						X		X			
G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic thaï**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Basilic au parfum d'agrumes délicat et une saveur qui font de cette variété un des favori pour les cuisines de l'Asie du Sud-est. Plant buissonnant compacte avec des feuilles vertes moyennes et pointues. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X				X	X	X	X	X		X	X			X					X			

G (9X9X9) : 2,50€	**Basilic Thaï citronné**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Basilic au parfum d'agrumes délicat et une saveur qui font de cette variété un des favori pour les cuisines de l'Asie du Sud-est. Plant buissonnant compacte avec des feuilles vertes moyennes et pointues. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X					X	X	X	X		X	X									X			
G (9X9X9) : 2,50€	**Basilic Thaï de Penang**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Cette variété de basilic thaï citronné est le leader incontestable en Thaïlande. Les plantes sont fortes, vigoureuse et produisent de longues feuilles vertes pâles au goût doux. Il est adapté pour les conditions climatiques humides et chaudes. Recommandé sous serres. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X					X	X	X	X		X	X									X			
G (9X9X9) : 2,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic thai Siam Queen**	*Ocimum basilicum var. thyrsiflora*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Le basilic Thaï Siam Queen est très utilisé en Asie et particulièrement en Thaïlande. L'extrémité des tiges devient pourpre-rouge. Les feuilles dégagent une odeur très parfumée mêlant Cannelle et anis avec un goût épicé. Ce basilic s'utilise dans la cuisine Thaïlandaise et Vietnamienne. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X					X	X	X	X		X	X									X			
G (9X9X9) : 2,50€	**Basilic thailandais à grandes Feuilles**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Variété fantastique des basilics thaïs doux produisant de grandes feuilles brillantes vertes claires. Plus doux que la variété Siam Queen. Sa floraison tardive aux fleurs pourpres permet des récoltes plus tardives. Feuilles de couleur vert clair et tiges et fleurs de couleur violette. Parfum d'anis et de clou de girofle. Plante de grande taille. Variété originaire de Thaïlande et très prisée dans la cuisine du sud-est de l'Asie. Il est appelé Horapha en Thaïlande et Húng Quế au Vietnam. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X					X	X	X	X		X	X									X			
Pot 1L : 5,00€	**Basilic thym**	*Ocimum basilicum*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Le Basilic Thym, comme son nom le laisse présager, est une surprenante variété de basilic aux arômes de thym. Le basilic selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge… Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.																								
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic tulsi Kali**	*Ocimum canum*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Cette Tulsi à fleurs blanches offre des feuilles vertes pointues, légèrement allongées, au parfum de menthe. Ce basilic est très réputé en Thaïlande, au Vietnam, au Cambodge, etc. En Inde, Tulsi, Ocimum tenuiflorum, le Basilic sacré, est appelée la "Reine des Herbes", "l'Incomparable". C'est une plante extrêmement révérée d'un point de vue religieux et spirituel – d'où ses appellations Ocimum sanctum, basilic sacré, holy basil… Tulsi est l'une des plantes les plus essentielles des trois systèmes de Médecine et de Pharmacopée traditionnelles de l'Inde – Ayurveda, Unani et Siddha. Tulsi a été utilisée, depuis des milliers d'années, dans le traitement de la bronchite, de la diarrhée, de la dysenterie, de l'arthrite, de la malaria, des piqûres d'insectes, des problèmes oculaires, des problèmes dermatologiques, des refroidissements, des maux de têtes, des inflammations, des problèmes gastriques, des empoisonnements, etc. Tulsi possède également des propriétés pour traiter le cancer, la stérilité, le diabète, les infections microbiennes, bactériennes et fongiques, les problèmes cardiaques. C'est aussi un analgésique, un anti-spasmodique et un antipyrétique. En bref, c'est un adaptogène, un anti-oxydant, un "élixir de vie", réputé prolonger la vie. Ses graines sont parfois portées sur le corps en tant que charme de protection : Tulsi est réputée purifier l'aura. Certains érudits ont évoqué les effets psychoactifs de Tulsi. En effet, Tulsi est aussi "une plante à rêves" utilisée, depuis des millénaires, dans un mélange à fumer qui contient également les plantes suivantes : Hemidesmus indicus (Salsepareille de l'Inde), Nelumbo nucifera (Lotus), Aegle Marmelos (Bael), Picrorhiza kurroa (Kutki) et Carthamus tinctorius (Carthame). Ce mélange fumé est réputé induire des visions et agir comme un catalyseur vers des états profonds de rêve éveillé. Selon les Traités Aurvédiques, « Tulsi ouvre le coeur et le mental et distribue l'énergie d'amour et de compassion ». Sa saveur est forte et astringente. Elle est consommée en poudre, en feuilles sèches ou fraîches. Dans certaines préparations médicinales, les graines sont tout autant utilisées que les feuilles. De plus, dans une grande partie de l'Asie, Tulsi est mâchée comme un substitut de la Noix de Bétel. Sur le plan agricole, Tulsi est utilisée traditionnellement pour conserver les grains.	X		X	X		X	X	X	X		X	X		X		X		X						

G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic tulsi Mtule**	*Ocimum suave*	***A***	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Variété originaire de Tanzanie et de l'archipel de Zanzibar. Variété originale au goût très particulier. La tige peut devenir très robuste. C'est un basilic qui peut être vivace dans les régions au climat doux. Il peut atteindre près de 2 mètres de hauteur et d'amplitude. Ses feuilles sont vertes et duveteuses. Elles exhalent un très fort parfum de camphre et de clou de girofle. En Inde, Tulsi, Ocimum tenuiflorum, le Basilic sacré, est appelée la "Reine des Herbes", "l'Incomparable". C'est une plante extrêmement révérée d'un point de vue religieux et spirituel – d'où ses appellations Ocimum sanctum, basilic sacré, holy basil… Tulsi est l'une des plantes les plus essentielles des trois systèmes de Médecine et de Pharmacopée traditionnelles de l'Inde – Ayurveda, Unani et Siddha. Tulsi a été utilisée, depuis des milliers d'années, dans le traitement de la bronchite, de la diarrhée, de la dysenterie, de l'arthrite, de la malaria, des piqûres d'insectes, des problèmes oculaires, des problèmes dermatologiques, des refroidissements, des maux de têtes, des inflammations, des problèmes gastriques, des empoisonnements, etc. Tulsi possède également des propriétés pour traiter le cancer, la stérilité, le diabète, les infections microbiennes, bactériennes et fongiques, les problèmes cardiaques. C'est aussi un analgésique, un anti-spasmodique et un antipyrétique. En bref, c'est un adaptogène, un anti-oxydant, un "élixir de vie", réputé prolonger la vie. Ses graines sont parfois portées sur le corps en tant que charme de protection : Tulsi est réputée purifier l'aura. Certains érudits ont évoqué les effets psychoactifs de Tulsi. En effet, Tulsi est aussi "une plante à rêves" utilisée, depuis des millénaires, dans un mélange à fumer qui contient également les plantes suivantes : Hemidesmus indicus (Salsepareille de l'Inde), Nelumbo nucifera (Lotus), Aegle Marmelos (Bael), Picrorhiza kurroa (Kutki) et Carthamus tinctorius (Carthame). Ce mélange fumé est réputé induire des visions et agir comme un catalyseur vers des états profonds de rêve éveillé. Selon les Traités Aurvédiques, « Tulsi ouvre le coeur et le mental et distribue l'énergie d'amour et de compassion ». Sa saveur est forte et astringente. Elle est consommée en poudre, en feuilles sèches ou fraîches. Dans certaines préparations médicinales, les graines sont tout autant utilisées que les feuilles. De plus, dans une grande partie de l'Asie, Tulsi est mâchée comme un substitut de la Noix de Bétel. Sur le plan agricole, Tulsi est utilisée traditionnellement pour conserver les grains.	X		X	X		X	X	X	X		X	X			X			X		X				
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic Tulsi ou basilic sacré Nicobar**	*Ocimum tenuiflorum*	***A***	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Feuille, fleurs, graines		Variété originaire de l'archipel des Îles Nicobar dans l'océan indien. Feuilles vertes et très odoriférantes. Il est utilisé en médecine ayurvédique comme un « adaptogène » pour lutter contre le stress de la vie. Il est considéré comme une plante sacrée par les hindous et est souvent planté autour des temples hindous. En Inde, Tulsi, Ocimum tenuiflorum, le Basilic sacré, est appelée la "Reine des Herbes", "l'Incomparable". C'est une plante extrêmement révérée d'un point de vue religieux et spirituel – d'où ses appellations Ocimum sanctum, basilic sacré, holy basil… Tulsi est l'une des plantes les plus essentielles des trois systèmes de Médecine et de Pharmacopée traditionnelles de l'Inde – Ayurveda, Unani et Siddha. Tulsi a été utilisée, depuis des milliers d'années, dans le traitement de la bronchite, de la diarrhée, de la dysenterie, de l'arthrite, de la malaria, des piqûres d'insectes, des problèmes oculaires, des problèmes dermatologiques, des refroidissements, des maux de têtes, des inflammations, des problèmes gastriques, des empoisonnements, etc. Tulsi possède également des propriétés pour traiter le cancer, la stérilité, le diabète, les infections microbiennes, bactériennes et fongiques, les problèmes cardiaques. C'est aussi un analgésique, un anti-spasmodique et un antipyrétique. En bref, c'est un adaptogène, un anti-oxydant, un "élixir de vie", réputé prolonger la vie. Ses graines sont parfois portées sur le corps en tant que charme de protection : Tulsi est réputée purifier l'aura. Certains érudits ont évoqué les effets psychoactifs de Tulsi. En effet, Tulsi est aussi "une plante à rêves" utilisée, depuis des millénaires, dans un mélange à fumer qui contient également les plantes suivantes : Hemidesmus indicus (Salsepareille de l'Inde), Nelumbo nucifera (Lotus), Aegle Marmelos (Bael), Picrorhiza kurroa (Kutki) et Carthamus tinctorius (Carthame). Ce mélange fumé est réputé induire des visions et agir comme un catalyseur vers des états profonds de rêve éveillé. Selon les Traités Aurvédiques, « Tulsi ouvre le coeur et le mental et distribue l'énergie d'amour et de compassion ». Sa saveur est forte et astringente. Elle est consommée en poudre, en feuilles sèches ou fraîches. Dans certaines préparations médicinales, les graines sont tout autant utilisées que les feuilles. De plus, dans une grande partie de l'Asie, Tulsi est mâchée comme un substitut de la Noix de Bétel. Sur le plan agricole, Tulsi est utilisée traditionnellement pour conserver les grains.	X		X	X		X	X	X	X		X	X			X			X		X				
G (9X9X9) : 4,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic vivace d'Ethiopie**	*Ocimum sp.*	**V**	Lamiacées	1,20 m	S	Feuille, fleurs	5°	Feuillage très aromatique. Goût proche du basilic annuel, en plus fort et plus épicé. Floraison continuelle. A rentrer l'hiver. (5°C mini). Utilisé en éthiopie sous forme de beurre (laisser imprégner quelques hampes florales et de l'oignon rouge dans une pommade de beurre, chauffer, filtrer et laisser durcir) pour accompagner les céréales. Si l'on souhaite obtenir une production hivernale, il faudra plus que le minima de 5°C ! Ne pas hésiter à lui réserver la meilleure des places dans la maison : beaucoup de lumière et beaucoup de chaleur. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X					X	X	X	X		X	X			X					X				
G (9X9X9) : 4,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic vivace de Crimée, basilic Tauris,**	*Ocinum Tauris*	**V**	Lamiacées	1 m	S	Feuille, fleurs	-5°	Originaire de Crimée, la variété 'tauris' a un parfum prononcé et tire son originalité de ses tiges rouges et de ses fleurs bleutées. Le basilic vivace de Crimée est un basilic très recherché car très vigoureux et facile à cultiver. son feuillage vert soutenu et brillant lui donne une belle allure, puis il se couvre de nombreux épis de fleurs bleutées très mellifère comme son cousin du Kenya. Ses fleurs et ses fleurs son vraiment très parfumées, elles se rapprochent du parfum du basilic Marseillais avec des notes de camphre et d'épices, c'est vraiment savoureux et rafraîchissant en cuisine. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X					X	X	X	X		X	X			X					X				
G (9X9X9) : 4,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Basilic vivace Russe**		**V**	Lamiacées	0,70 à 1 m	S	Feuille, fleurs	-5°	Le Basilic russe est une variété ayant l'avantage d'être vivace ou perpétuelle. C'est une plante aromatique et condimentaire dont les larges feuilles vert foncé dégagent un arôme puissant. Les feuilles dégagent un parfum aux notes poivrées et camphrées, assez différent de celui des variétés annuelles de Basilic. Il est rustique jusqu'à -5°C et se cultive de préférence en pot à rentrer en intérieur l'hiver. Plantation d'avril à juin, après les dernières gelées. Ce sont les égyptiens qui ont été les premiers à le cultiver il y a environ 4000 ans. Il s'est répandu d'abord au proche-Orient, puis en Grèce, puis dans l'empire romain. Le basilic est très riche en vitamine K (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang), et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore. Le basilic est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. Traditionnellement, on le retrouve en Méditerranée, et notamment dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine italienne : pâtes au pesto ou au pistou, tomates mozzarella basilic… En effet, c'est une plante délicate et parfumée qui se marie avec de nombreuses recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées Le basilic est reconnu pour ses vertus lactogènes, sédatives, antispasmodiques, diurétiques, antibactériennes, carminatives, stomachiques et faiblement stupéfiantes, aphrodisiaque. En usage externe il est un puissant bactéricide Les égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification comme antibactérien. On connaît très bien le basilic dans notre assiette, mais les graines de basilic, connues sous le nom de graines de basilic, ou Toucmaria à Maurice ou encore graines de Sabja en Hindi ne ne sont pas encore très répandues en Europe. Les graines sont riches en protéines, fibres, glucides et graisses essentielles. Peu caloriques, elles sont riches en antioxydants, aident à contrôler le diabète et sont également bénéfiques pour la peau. Les graines de Sabja apaisent les brûlures d'estomac et leurs fonctions diurétiques évacuent les toxines de votre corps. Elles agissent comme un nettoyant pour l'estomac. Elles permettent aussi de limiter la présence de gaz gastro-intestinaux et aident à la digestion. Dans certaines régions d'Afrique, le basilic est utilisé pour conjurer le mauvais sort. Dans l'Europe du Moyen âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Le basilic, en infusion, agira comme un insecticide contre les aphidés et la mouche de l'asperge.. Il faudra le pulvériser directement sur les plantes. Les moustiques apprécient peu le basilic.	X					X	X	X	X		X	X			X					X				
Pot 1L : 5,50€	**Baume de galaad, Baume de Gilead, thé des Canaries**	*Cedronella triphylla, Cedronella canariensis*	**V**	Lamiacées	1,20 m	S	Feuilles, fleurs	-12°	Le baume de gilead est une plante vivace du climat méditerranéen. Elle est originaire des Îles Canaries (plante endémique) et répandue en Afrique du Nord et Australie. La feuille froissée est **très aromatique** rappelant l'essence de térébenthine, le camphre et celle du "baume du tigre". Le baume de gilead dont on infuse les feuilles, sert à faire le thé des Canaries. Cette plante au parfum si particulier peut accompagner des desserts, des salades de fruits ou être mise à infuser dans du lait pour préparer des flans ou des crèmes. Elle est aussi employée en médecine douce pour les problèmes respiratoires telles que les crises d'asthme et les bronchites. Grâce à son action antimicrobienne, le baume de Galaad aide l'organisme à combattre les infections provoquées par les bactéries. Les feuilles et les fleurs sont utilisées pour la confection de baume, qui a des propriétés pectorales. Elle a aussi un effet hypoglycémique et régulateur de la tension artérielle. Elle traite aussi l'eczéma et les peaux sèches. Les feuilles frottées sur la peau éloignent les moustiques.	X						X		X		X	X			X						X		X

Pot 1L : 6,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Bécabar bâtard, Macatia vert, Herbe pintade, Katsi, Beamena, Speading hagweed, Mkwakwara ou Mkwayakwaya, Punarnava**	*Boerhavia diffusa*	**A**	Nyctaginacea	1 m	S	Feuilles, graines, racine	-8°	Boerhavia diffusa* est une plante cosmopolite en Inde mais aussi en Amérique du Sud et sur le continent africain. Dans les textes ayurvédiques, cette plante découverte par un botaniste et médecin néerlandais au 18e siècle, Hermann Boerhaave, apparaît comme un ingrédient majeur dans 35 formules ayurvédiques. Selon les croyances traditionnelles, cette plante permet de retrouver jeunesse, force et puissance intellectuelle et prévenir les maladies en augmentant la résistance du corps. Elle est employée comme légume-feuille dans de nombreuses régions notamment en Inde. Dans une étude indienne de 2014, les propriétés attribuées à cette plante ont été passées en revue afin de définir si elles étaient pharmacologiquement fondées. Il s'avère que la Punarnava possède des acides aminés essentiels, de la vitamine C, B3, B2, du calcium et de nombreux métabolites secondaires. Ces métabolites secondaires sont des substances produites par la plante pour se protéger des agressions extérieures et qui lui profèrent toutes ces propriétés. La Punarnava possède deux substances immunostimulantes, le syringaresinol et la punarnavine, qui auraient une activité anti-rhumatismale, anti-ostéoporotique et anti-inflammatoire. Également présents dans cette plante, des anti-oxydants majeurs comme la quercétine et le kaempférol, expliquent que Boerhavia diffusa soit utilisée dans les cas de morsures de serpent et de scorpions pour diminuer l'inflammation causées par celles-ci. Cette plante est aussi un remède de choix dans tous les problèmes gynécologiques. En effet, à ses substances luttant contre l'anémie, s'ajoute des substances anti-hémorragiques et contre les spasmes. Boerhavia diffusa a également des propriétés hépatoprotectrice, diurétique, hypoglycémiante, antibactérienne et antifongique. Ainsi, il faudra être prudent si l'on souhaite utiliser cette plante avec un traitement médicamenteux contre le diabète ou la coagulation du sang. Ce sont surtout ses racines, ses feuilles et ses graines qui sont utilisées et les racines figurent dans la pharmacopée indienne. Des parties de la plante servent de stomachique, cardiotonique, hépatoprotecteur, laxatif, diurétique, anthelminthique, fébrifuge, expectorant et, à fortes doses, émétique et purgatif. Une décoction de racines permet de soigner l'ulcération de la cornée de même que la cécité nocturne. Des usages similaires ont été signalés en Amérique centrale et en Asie du Sud-Est. En Afrique tropicale, les racines bouillies sont utilisées contre les ulcères, les abcès et pour faciliter l'extraction du ver de Guinée. Les racines et les feuilles bouillies passent pour être expectorantes et fébrifuges, et à fortes doses, émétiques. On consomme également une décoction des parties aériennes pour lutter contre les douleurs gastro-intestinales, les convulsions, les vers intestinaux ainsi que pour réguler la menstruation. En Mauritanie, on broie les graines dont on fait ensuite des gâteaux ; ceux-ci une fois cuits sont consommés comme remède à la dysenterie. En Côte d'Ivoire, on fabrique une pâte à partir de poudre de feuilles, que l'on applique sur la poitrine afin de soulager l'asthme. Les feuilles sont appliquées sur le front en cas de maux de tête violents et autour des oreilles en cas d'otalgie. On utilise le jus des racines en lotion pour administrer des frictions en cas d'affection du rein, de rhumatisme, de douleurs généralisées et d'entorses. Au Ghana, les décoctions de racines servent aussi à soigner l'anémie et sont appliquées en externe sur le pian, tandis que les racines réduites en poudre peuvent être mélangées à du beurre ou de l'huile pour traiter les tumeurs abdominales. Une décoction de racines permet aussi de soigner les maladies cardiaques, les palpitations et la jaunisse. Au Congo, on se frictionne le cou et la gorge de jus de racines pour soigner les oreillons, la laryngite et les brûlures. Soit additionné d'eau ou d'huile de palme soit en décoction, il sert à soigner les affections de la rate, la diarrhée, la dysenterie, l'hématurie et la gonorrhée. Les racines passent également pour être abortives et sont employées pour accélérer l'accouchement. Elles sont aussi utilisées comme antidote contre les morsures de serpent et comme aphrodisiaque. Une décoction de feuilles sert en R.D. du Congo à traiter la gonorrhée et à soulager la douleur. Une décoction de racines permet en Angola de soigner la jaunisse. En Namibie, les Bergdamaras mâchent ou font bouillir les racines en cas de problèmes gastro-intestinaux, alors que les Damaras boivent une infusion de racines pour soigner le prolapsus utérin. En Afrique de l'Ouest et de l'Est, les feuilles sont quelquefois préparées en sauce comme légume, les graines quant à elles étant ajoutées aux céréales au Sénégal et au Mali. Les feuilles sont cuisinées comme légume dans des caris et des soupes en Inde également, et tant les racines que les graines sont mélangées à des caris et des pains. Les tiges feuillées sont énormément pâturées par les ovins et les bovins, et peuvent aussi être récoltées comme fourrage. Utilisée en cosmétique : en raison de la présence de divers alcaloïdes et flavones, c'est un anti-inflammatoire et antibactérien. Par conséquent, il est utilisé comme protecteur de la peau. Il protège la peau des dommages causés par l'environnement ainsi que des dommages causés par les radicules libres. Il agit également comme un conservateur dans la formulation cosmétique, qui ne permet pas la croissance de microbes qui peuvent nuire à la peau. Il est utilisé dans les produits de soins du visage ou du corps.	X		X				X	X	X	X	X	X										X	X
Pot 1L : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Berce commune, grande Berce, angélique sauvage, panais sauvage, patte d'ours, branc-ursine, herbe à lapin, heraclée, herbe du diable, charavie, acanthe d'Allemagne**	*Heracleum sphondylium*	**V**	Apiacées	1 à 2 m	S / MO	Feuiles, racines, pétioles, jeunes tiges, jeunes pousses, fruits	-15°	Toutes les parties sont comestibles : les racines se récoltent en fin d'automne et se consomment cuites. Leur saveur étant extrêmement aromatique et piquante, on ne les emploie qu'en condiment dans les soupes par exemple. On a rapproché leurs propriétés médicinales de celles du Ginseng. Les racines et les feuilles peuvent être utilisées en tisane digestive et hypotensive et diminuant le taux d'urée. Elle était jadis utilisée contre l'épilepsie. La teinture est utilisée pour soigner les troubles sexuels chez l'homme et la femme. Elle est utile dans les syndromes prémenstruels et les hémorragies dysfonctionnelles. Elle est aussi utilisée dans les troubles de la ménopause. Et ses graines, au moyen-âge, étaient utilisées contre l'impuissance masculine. On la considère d'ailleurs comme un excellent aphrodisiaque. Toutes les parties sont comestibles : les racines se récoltent en fin d'automne et se consomment cuites. Leur saveur étant extrêmement aromatique et piquante, on ne les emploie qu'en condiment dans les soupes par exemple. Les pétioles et les jeunes tiges de printemps crues et pelées ont une odeur forte au froissement, qui rappelle l'odeur de la noix de coco ou de mandarine. Cuites, elles perdent cet arôme délicat et leur texture croquante, semblable, en plus tendre, à celle du concombre. Les jeunes pousses, feuilles et inflorescences non développées se mangent crues ou cuites. Les inflorescences épanouies ont par contre une odeur qui rappelle trop l'urine de chien. Les fruits au goût d'orange amère se cuisinent, frais ou séchés : ils assaisonnent salade, soupe, gâteau, pain d'épice, vins chauds, ou parfument les sorbets et les glaces, donnant des parfums d'agrumes. Au xixe siècle on utilisait les jeunes pousses et les jeunes feuilles pour accompagner les viandes en mélange avec d'autres herbes. On peut aussi les utiliser en potage ou cuite comme des épinards. La plante était utilisée en Russie pour confectionner le bortsch (potage traditionnel). Au printemps la plante est riche en vitamine C. Elle est riche en glucides, en protéines. Elle est aromatique et riche en éléments minéraux. Les graines sont très aromatiques et utilisées comme aromates. Macérées dans l'alcool, elles donnent une liqueur digestive et calmante, au goût d'orange amère. En Russie, on fait sécher les tiges coupées en rondelles que l'on utilise comme friandise au goût de mandarine. Les feuilles et les tiges fermentées servaient à faire une soupe traditionnelle, le Bortsch, mais cette plante est aujourd'hui remplacée par le Céleri en branche. les populations pauvres du nord de l'Europe (Pologne, Lituanie), jusqu'aux zones les plus reculées de l'Asie septentrionale usèrent de la berce pour élaborer une sorte de « bière », boisson le plus souvent fermentée connue sous divers noms parst, bartsh, bartsch, barszcz. Les fleurs des berces sont riches en nectar et sont visitées par de nombreux insectes et en particulier les abeilles.	X		X		X		X	X	X	X		X								X	X		
Pot 1L : 4,50€	**Bétoine officinale, épiaire officinale, tabac des gardes**	*Stachys officinalis*	**V**	Lamiacées	0,70 m	S	Feuilles, sommités fleuries	-30°	La bétoine était utilisée dès l'antiquité, considérée comme une plante magique capable de chasser le mauvais esprit. Le nom bétoine est dérivé de celui d'un peuple ibérique ; les Vettones qui utilisa cette plante dont la réputation s'est maintenue pendant le Moyen Âge et au delà. Au Moyen-Âge, elle permettait d'extirper « les diables et le désespoir », et était employée contre ce que l'on appelait la maladie de l'elfe, causée par de malins esprits. Tonique profond du système nerveux, la bétoine convient autant en aigu qu'en chronique : étourdissement, maux de tête, névralgie, nervosité, dépression, perte de mémoire et de concentration. Elle possède des propriétés expectorante, dépurative, astringente, et stomachiques. Elle est légèrement sédatives et est utilisées pour traiter les maux de tête et la douleur de la migraine, les crampes menstruelles, ainsi que le stress et la tension. C'est un tonique pour les nerfs et en usage externe elle est vulnéraire et antiputride. Des études in vitro ont montré l'action bactéricide de nombreuses variétés de Stachys sur le Staphylocoque, l'Escherichia Coli, les Klebsiellas, et le Pseudomonas aeruginosa. Au Moyen-Age, la plante fut aussi largement fumée sous le nom de « tabac des gardes ». De ces feuilles, on a aussi constitué un succédané de thé. Les jeunes pousses s'utilisent fraîches en salades, les fleurs sont comestibles. Pour traverser les orages de la vie avec sérénité, il y a le vin chasse diable. Il existe un élixir floral à base de fleurs de bétoine : on l'utilisera avec profit afin de résoudre des conflits internes liés à la pratique sexuelle. Cet élixir permet d'harmoniser les pratiques excessives et de surmonter les besoins compulsifs et fantasmatiques. Les extraits de Bétoine, adoucissants, anti-oxydants, et astringents, rentrent dans la composition de crèmes adoucissantes et régénératrices de la peau. Très bonne plante mellifère : 101 à 200 kg / ha. La bétoine est aussi une plante tinctoriale teignant la laine en brun.	X				X	X	X		X	X	X	X						X	X		X		X	X
G (9X9X9) : 4,50€	**Bissap, oseille de guinée**	*Hibiscus sabdariffa*	**A**	Malvacées	1 à 2 m	S	Feuilles, fleurs, racine, jeunes pousses	2°	Le karkadé ou oseille de Guinée, a la faculté de transformer l'eau plate en un breuvage rafraîchissant appelé bissap, boisson traditionnelle du Sénégal. Cette plante est aussi connue en Égypte et au Mexique où on l'appelle ''Flor de Jamaica''. Cet hibiscus contient des composants antibactériens et antifongiques actifs contre certains pathogènes responsables des infections urinaires. Le karkadé possède des propriétés antioxydantes, anti-hypertenseurs, diurétiques et uricosuriques (augmente l'excrétion d'acide urique dans l'urine). Des études récentes suggèrent que l'hibiscus pourrait être efficace contre le syndrome métabolique, en particulier pour réduire la glycémie, les triglycérides et le cholestérol total. Il a également été démontré, lors d'études, que l'hibiscus est efficace pour abaisser la pression artérielle chez les adultes pré-et modérément hypertendus. Les fleurs remédient aux douleurs menstruelles. La racine est utilisée pour calmer la toux et dégager les voies respiratoires. L'hibiscus permet de soigner les eczémas suintants, les allergies, les dermatoses. On l'utilise alors en cataplasme. Il fluidifie le sang et réduit les effets de l'alcool sur le système, c'est donc une boisson parfaite pour lutter contre la gueule de bois, notamment en association avec des feuilles d'artichaut. Les jeunes pousses, les feuilles et les calices de roselle sont employés comme légume cuit ou finement émincé en sauces. Les feuilles et les calices frais verts s'utilisent pour confectionner une soupe à texture assez mucilagineuse. Aux Etats-Unis, les feuilles et les jeunes pousses se consomment également crues en salade, et les lobes du calice rouges et charnus découpés en petits morceaux entrent dans la composition de salades de fruits. Son goût fruité et acidulé, rappelant le poivre sacré de Patagonie, parfumera vos desserts tels que vos crèmes brûlées ou encore vos cakes. En raison de leur forte teneur en pectine, les confitures et les gelées de roselle sont également très appréciées, en particulier au Sénégal, dans les Caraïbes et dans le sud de l'Asie. Dans les pays occidentaux, les calices séchés servent de base à de nombreuses tisanes et sont une source de colorants alimentaires rouges. Après la récolte des calices en Afrique de l'Ouest, les plantes de roselle servent souvent de fourrage pour le bétail. La plante est réputée dans la médecine Ayurvédique pour lutter contre les pellicules, l'apparition des cheveux gris, la chute des cheveux, et pour renforcer la pousse, rendre le cheveux brillant et faciliter le démêlage. Fleurs odorantes et mellifères	X		X			X	X	X	X	X	X	X						X			X	X	X	X

Pot 1L : 4,00€	**Bouillon blanc, molène, cierge de Notre dame**	*Verbascum densiflorum*	**B**	Scrofulariacées	1,50 m	S	Feuilles, fleurs, racines	-15°	Le bouillon blanc est une plante médicinale et de décoration pour les massifs. La spécialité de la molène réside en sa capacité de régénérer les alvéoles des poumons. Les feuilles de molène sont incontournables pour traiter en profondeur le système respiratoire sur lequel elle a un effet tonique, adoucissant et calmant, parfait pour prémunir contre bronchites, rhumes, asthme, toux et congestions respiratoires, inflammations de la gorge. Traditionnellement, on applique de l'huile de fleurs de molène autour des oreilles en cas d'otite afin de décongestionner les conduits auditifs, d'apaiser l'inflammation et de diminuer la douleur. L'application de cette huile est recommandée en cas de paralysie faciale, de spasmes musculaires ou encore pour soigner le syndrome du tunnel carpien, par exemple. La racine de molène, prise pendant quelques semaines sous forme de teinture ou en décoction, renforce le sphincter de la vessie, ce qui augmente la capacité de rétention de l'urine. La molène est une plante de protection qu'on porte sur soi pour éloigner les animaux sauvages, se donner courage et chasser les cauchemars. En Inde, on l'utilise pour se protéger de la magie, des esprits négatifs et malins, suspendues au-dessus des portes et fenêtres ou portée sur soi dans un sachet. La hampe était utilisée au Moyen-âge comme torche. Les feuilles étaient enlevées et la tige enduite de poix, d'où le nom de Cierge de Notre-Dame donné à la plante. Autrefois, elle était utilisée par les paysans qui en remplissaient leurs sabots pour les rendre plus confortables et se protéger du froid. La molène a une saveur rafraîchissante, sucrée, astringente et légèrement amère, alors que ses fleurs jaunes ont une odeur douce, rappelant le miel. Attention, la graine est toxique. Les fleurs, comestibles, peuvent décorer les salades et parfumer les sorbets. Les fleurs fournissent des colorants jaune vif ou vert, qui ont été utilisés pour la teinture des cheveux et comme plante tinctoriale pour les textiles. Les feuilles de bouillon-blanc ont longtemps été utilisées comme substitut du tabac. Les indiens d'Amérique ont adopté cette plante venue d'Europe dans leurs cérémonies, notamment dans les mélanges à fumer. Elle doit représenter environ 50 % du mélange total de la cigarette. la molène est présente dans beaucoup de mélanges au tabac en tant qu'ingrédient végétal. C'est un bon ingrédient de base, qui produit une fumée légère, un parfum subtil et une combustion lente. La plante est utilisée depuis très longtemps comme remède végétal et en fumer peut aider à libérer les poumons (chez les fumeurs), encourager la circulation lymphatique et même apaiser une gorge sèche. Plante mellifère.	X				X	X	X				X	X					X	X		X			X
Pot 1L : 6,50€ / 3L : 15€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Bourdaine**	*Rhamnus frangula, Frangula alnus*	**V**	Rhamnacée	1 à 5 m	S	Ecorce, baies	-15°	La bourdaine appartient au groupe des plantes mellifères ligneuses qui permettent, parfois, de récolter un miel de cru très particulier et rare. Son écorce est reconnue pour ses vertus purgatives et laxatives. Elle est également utilisée pour traiter le diabète. Autrefois, on utilisait la bourdaine en applications locales, pour traiter les parasitoses telles que la teigne ou la gale. Stimulation des intestins, du pancréas, du foie, de la rate, de la bile. Insuffisance hépatique ou biliaire ; contre des parasites intestinaux ; pour soulager des hémorroïdes ; constipation. On doit éviter d'utiliser la plante fraîche (bourdaine) car les effets sont très violents et nocifs. Avant d'être consommée, l'écorce est toujours séchée au moins 1 an, voire deux, afin qu'elle devienne amère et légèrement astringente, sinon, fraiche, elle provoquerait nausées, vomissements et coliques. La bourdaine est aussi un arbuste tinctorial. Selon les techniques de teinture et la partie utilisée, elle permet d'obtenir plusieurs couleurs : son écorce fraîche donne des tons nuancés de rouge à framboise, son écorce sèche et son bois varient du rouge au brun, ses baies violettes peuvent même donner du vert. Pendant les séances d'exorcisme, la bourdaine était brûlée pour ses pouvoirs de purification des lieux après l'expulsion des démons. On la croyait également capable de protéger les pensées et écrits secrets afin que personne ne puisse les percer. Selon la légende, elle aurait aussi la capacité d'attirer les elfes susceptibles d'exaucer un vœu ! Le charbon de bois obtenu avec cet arbuste permettait vers 1860 de fabriquer de la poudre noire à faible vitesse de déflagration, utilisée dans les carrières de pierre ornementale pour fournir de gros blocs non fracturés.	X																X		X	X			X
G (9X9X9) : 3,00€	**Bourrache blanche**	*Borago officinalis 'Alba'*	**A**	Boraginaceae	0,60 à 0,70 m	S	Feuilles, tiges, fleurs, graines		La bourrache blanche (Borago officinalis 'Bianca') est une belle variété de bourrache à fleurs blanches. Tout comme la bourrache à fleurs bleues, les feuilles et les fleurs sont comestibles et possèdent un petit goût iodé, qui rappelle un peu l'huître, mais qui se rapproche aussi du concombre. Mêmes propriétés et utilisations que la bourrache mauve.	X				X	X	X		X	X	X	X			X					X			X
G (9X9X9) : 3,00€	**Bourrache mauve**	*Borago officinalis*	**A**	Boraginaceae	0,60 à 0,90 m	S	Feuilles, tiges, fleurs, graines		Originaire de Syrie son nom vient de l'Arabe (abu er-rach) qui signifie « le père de la sueur » essentiellement du a ses propriétés sudorifiques. Borago officinalis, l'audacieuse a une action positive sur les glandes surrénales qui produisent plus de DHEA une hormone de jouvence La bourrache est une plante médicinale qui agit en traitement thérapeutique sur les grandes fièvres, les rhumes et les rhumatismes. Les fleurs de la bourrache sont préconisée pour leur vertu sudorifique, elles sont efficaces dans les refroidissements et les bronchites,elles agissent aussi contre la cystite. Les feuilles sont lactogogues, pectorales, toniques, fébrifuges, diurétiques, laxatives, émoliennes. Son huile essentielle est bénéfique dans le syndrome prémenstruel et l'artériosclérose. La fleur de la bourrache, parce qu'elle est lumineuse, nous rappelle qu'elle soulage les épuisements physiques ou émotionnels ainsi que les états mélancoliques et dépressifs. La Bourrache consommée dès la préhistoire est utilisée de nos jours par certaines tribus de l'Europe de l'est (les Lemko) pour ses vertus aphrodisiaques. Les feuilles crues et hachées accompagnent les salades, les crudités, elles peuvent être utilisées comme herbe fine pour les sauces accompagnant les viandes, les ragoûts, dans les soupes aux pois, dans les omelettes, dans la panure de poisson et les marinades; Elles peuvent également se consommer cuites ou en beignets. Les fleurs agrémentent délicatement les salades. Bouillies, elles rappellent l'épinard et leurs pilosités disparaissent. Avec les jeunes feuilles on fait de délicieux beignets. La fleur, servant à agrémenter les desserts, contient un alcaloïde pyrrolizidinique, la thésinine, qui donne son goût dans la fabrication de bonbons au miel à base de bourrache. Le goût des fleurs rappelle la saveur de l'huître, alors que celui des feuilles rappelle la saveur acidulée du concombre. Les fleurs sont mangées en salade, mises en conserve, utilisées en confiserie, en sirop ou comme garniture sur les pâtisseries. Elles sont utilisées aussi pour colorer en bleu ou décorer le vinaigre, les alcools et les jus de fruits. L'extrait de graines de bourrache peut être utilisé comme agent de conditionnement de la peau. Il a également un effet apaisant lorsqu'il est appliqué sur la peau irritée. Il possède également une propriété filmogène : il est utilisé dans les masques, les traitements des yeux. Il hydrate et nourrit la peau, améliore les conditions de la peau squameuse. Il a un effet anti-inflammatoire et régénérant sur le vieillissement de la peau, grâce à sa teneur en vitamines grasses et en minéraux. La bourrache est très attirante pour les abeilles. Elle donne un miel de couleur claire. Dans la lutte contre les ravageurs, il semblerait que la bourrache repousse les pucerons. La bourrache a des propriétés anti-fongiques prouvées, entre autres contre la moisissure grise. Au Moyen Âge, la bourrache était considérée comme une plante magique aphrodisiaque. La bourrache donne de l'assurance et de la hardiesse dans les entreprises amoureuses. Un rameau de bourrache fleurie permet au séducteur de remporter le succès auprès d'une femme. Certaines populations lemko (montagnards d'Ukraine et de Pologne) utilisaient cette plante pour préparer des potions censées avoir des effets aphrodisiaques. Ces pratiques, interdites sous le régime communiste, sont perpétuées par ce peuple.	X				X	X	X	X	X	X	X	X			X		X			X		X	X
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Bourse à pasteur**	*Capsella bursa-pastoris*	**A**	Brassicacée	0,10 à 0,40 m	S	Feuilles, fleurs, racines, graines	-20°	Petite brassicacée au goût moutardé, la capselle "bourse à pasteur" nous offre une propriété des plus intéressantes. Elle est, entre autres choses, l'une des meilleures plantes hémostatiques (stoppe les saignements), d'où le nom de Sanguinaria qu'on lui donnait au Moyen-Âge. Cette plante freinerait également la libération des œstrogènes d'où son emploi traditionnel dans les troubles de la menstruation : son fort pouvoir hémostatique serait très efficace pour diminuer les ménorragies (flux menstruel trop abondant) des jeunes adolescentes et soulager les douleurs qui lui sont associées. De récentes recherches pharmaceutiques ont prouvé que la bourse-à-pasteur est capable de soulager les maladies de la vessie. Elle est ainsi parfois employée comme antiseptique urinaire et aurait la précieuse propriété de dissoudre les calculs rénaux. En tant que plante médicinale circulatoire, elle vous aidera peut-être à venir à bout de problèmes courants : les varices et les hémorroïdes. Enfin, la plante est aussi employée aujourd'hui pour lutter contre les troubles cardiaques. En Europe, on mangeait les feuilles aussi bien crues que cuites. Au Japon, où elle fait partie des sept herbes consommées traditionnellement au printemps, elle est hachée et cuisinée avec du riz. En salade, on consomme ses petites fleurs blanches au goût légèrement sucré. La racine et les graines sont utilisées comme condiment. Appropriée comme plante mellifère.	X				X		X		X	X	X	X					X						
G (9X9X9) : 3,50€	**Bredy mafane, cresson du Pará**	*Acmella oleracea*	**A**	Asteraceae	0,10 m	S/MO	Feuilles, tiges, fleurs, boutons floraux		Le brede mafane ou cresson de para est une petite plante annuelle à tiges étalé et a fleurs jaunes, coniques. Ses feuilles et ses boutons floraux ont une saveur très piquante. Les fleurs ont un effet anesthésiantes, très particulier. Elle est consommée dans les Comores, Madagascar, Réunion, Maurice ainsi qu'en Inde et au Brésil et couramment en Asie. L'usage principal des feuilles d'Acmella est comme légume cuit à la vapeur. Au Brésil et en Inde, les feuilles crues sont utilisées pour rehausser le goût des salades, des soupes et des plats de viande. Originaire du Brésil, elle est très utilisée à la Réunion ou à Madagascar : il accompagne le romazava, une sorte de ragoût local, mais il aromatise aussi les poissons, les volailles, les salades, les crudités, les bouillons ou les viandes grasses. Le Mafane serait anti-inflammatoire et anesthésique et est préconisé dans les affections de la bouche (aphtes, gingivites) sous forme d'infusion des feuilles à utiliser en gargarisme (30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante). Pour soigner les abcès, douleurs et caries dentaires, il est conseillé de mastiquer des feuilles fraîches. Croquées, les feuilles stoppent les rages de dents. Les médecins malgaches conseillent de consommer du cresson de Para pour combattre le paludisme et la fatigue due à la chaleur. La plante est considérée pour ses vertus antiscorbutiques, digestives, anesthésique, diurétique. Elle est utilisés dans la Médecine Ayurvédique pour ses qualités antiscorbutiques, cathartiques, diurétiques, digestives, odontalgiques, laxatives, sialagogue, stimulante, tonique et pour traiter les infections de la gorge et des gencives, l'eczéma, les maux de tête, les vers intestinaux, la paralysie de la langue, le bégaiement. Si le Mafane est anti-inflammatoire et anesthésique, c'est grâce à la présence de spilanthol dans ses parties aériennes, et c'est justement ce spilanthol qui en fait un actif cosmétique de choix entraînant une diminution des rides existantes et freinant l'apparition des nouvelles. Bio-insecticide végétal (la plante contient du Spilanthol, poison pour les invertébrés, inoffensif sur les créatures à sang chaud).	X		X			X			X	X	X	X			X							X	X
Pot 1L : 5,50€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Bruyere commune**	*Calluna vulgaris*	**V**	Ericaceae	0,30 m	S	Sommité fleuries	-24°	La bruyère était autrefois considérée comme une plante magique et d'augure, ayant des vertus protectrices. La bruyère (calluna vulgaris) augmente le volume des urines tout en désinfectant et éliminant les mauvaises odeurs. Elle agit sur les états inflammatoires d'origine infectieuse dans les congestions et l'hypertrophie de la prostate. La bruyère par ses propriétés dépuratives et désintoxicantes est utilisé pour évacuer les résidus d'urée, d'acide urique et oxalique. Ses vertus diurétiques la font employer comme médicament des reins, ainsi que dans le traitement de l'insuffisance cardiaque, des rhumatismes et de la goutte. La bruyère est fortement recommandée aussi à tous ceux dont l'alimentation trop riche, et surtout trop carnée, donc chargée en purines, encombre l'organisme en produit déchets. En bain complet chaud, elle est employée pour relever le tonus musculaire. Elle est donc utile aux sportifs et aux malades convalescents qui sont affaiblis par un long séjour au lit. La plante est un excellent nectarifère, fournissant aux abeilles l'abondante matière d'un miel brun recherché pour la fabrication du pain d'épices. Utilisé en cosmétique : il contient de l' Arbutine et de l'acide ursolique, tous deux précieux pour les soins de la peau. Grâce à la présence de flavonoïdes, il exerce un fort effet antioxydant. Il réduit les dommages causés par les radicaux libres sur la peau en les bloquant. Les tanins ou procyanidines présents dans l'extrait ont un effet astringent sur le produit, ce qui permet un léger effet exfoliant. L'acide ursolique est de nature anti-inflammatoire et peut donc être utile en application topique contre les rougeurs et les démangeaisons de la peau. Il est recommandé pour les produits utilisés dans les soins de la peau. C'est une plante tinctoriale dont on utilise les sommités fleuries pour produire une couleur jaune. On obtient un jaune doré très solide. Les rameaux de la callune servaient pour fabriquer des balais rustiques. La Callune peut être utilisée pour tout ce qui concerne les nouveaux départs ou lorsqu'il faut apaiser les conflits. Porter de la Callune attire les énergies positives et la chance. La Callune est un ingrédient du gruit, un mélange d'arômes utilisé dans le brassage de la bière au Moyen Âge avant l'utilisation du houblon.	X				X	X	X		X						X					X		X	X

Pot 1L : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Buglosse tinctoriale, buglosse officinale, commune vipérine, oréanette, fausse bourrache**	*Anchusa officinalis*	**B**	Borraginacées	0,30 à 0,80 m	S	Feuilles, fleurs, racine	-28°	La buglosse officinale est originaire des steppes d'Europe du sud-est. Les jeunes feuilles contiennent de la vitamine C et peuvent être consommées en salade et utilisées pour lutter contre la fatigue. La buglosse était, dans le passé, recherchée car elle possédait des vertus thérapeutiques pour soigner les affections cardiaques et urinaires. La buglosse officinale était utilisée comme sédatif et analgésique et, à plus fortes doses, comme laxatif. Actuellement, la buglosse est utilisée essentiellement pour ses effets émollients (permettant de relâcher les tissus de l'organisme) et expectorants. Les jeunes feuilles peuvent être également hachées et consommées en salades ou préparées comme des épinards. Les fleurs sont comestibles et peuvent être ajoutées aux salades pour la décoration. Sa racine donne un colorant rouge qui était utilisé pour teindre les tissus. C'est une excellente plante mellifère.	X						X			X	X	X				X		X			X	
Pot 1L : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Bugrane épineuse, herbe aux ânes, tabouret du diable, arrête-boeuf**	*Ononis spinosa*	**V**	Fabacées	0,40 à 0,50 m	S	Racine, jeunes pousses,	-15°	Son nom Ononis spinosa vient du mot grec « onos », âne, et de oninemi qui signifie qui plaît aux ânes, car ceux-ci apprécient particulièrement en manger. De plus comme la deuxième partie de son nom l'indique (spinosa signifie épineuse en latin), les ânes l'apprécient également car la présence d'épines leur permet de s'y gratter le dos. L'appellation "Arrête-Bœuf" évoque la résistance des racines lors du passage de la charrue. Il produit en été des fleurs de pois rose-violacé, parfois blanches. Cette jolie plante sauvage inféodée aux sols calcaires ou sableux est aussi connue pour ses vertus médicinales. C'est une plante de climats et de sols secs, rustique, frugale et fixatrice d'azote dans le sol. La bugrane est un diurétique apprécié depuis le Moyen Age. La racine, riche en saponines est utilisée en phytothérapie. On utilise la racine broyée d'Ononis spinosa dans des préparations ayant plusieurs usages. Cette racine a une odeur doucéâtre et nauséabonde et a un gout amer. Elle est majoritairement utilisée sous forme d'infusion ou de décoction. Elle est principalement reconnue pour ses effets sur la vessie (diurétique) et sur les reins lorsqu'elle est consommée de manière interne, mais on en fait également une utilisation externe pour guérir les plaies et lutter contre l'eczéma et d'autres maladies de peau. Son action diurétique et calmante des inflammations urinaires est aujourd'hui incontestée dans les cystites, urétrites, gravelle, néphrites calculeuses, catarrhes chroniques de la vessie, hydropisie, jaunisse, goutte, rhumatisme chronique, scrofule, gonorrhées, calculs biliaires, prostatites et albuminurie chronique. On remarque également des effets antibactérien, antifongique, antiviral et analgésique. Feuilles et fleurs sont également efficaces en gargarisme contre les angines. les allemands les utilisent comme dépuratif. Dans le nord de l'Angleterre, les enfants déterraient la racine et la mâchaient comme de la réglisse. Les jeunes pousses de certaines variétés peuvent être consommées en épinards. Dans l'Antiquité on en faisait des salades. L'arrête-boeuf a des vertus adoucissantes et reminéralisantes. Il est par ailleurs astringent. Ces propriétés font de l'arrête-boeuf un actif recommandé dans des shampooings pour cheveux gras, des lotions pour cheveux mous et plats, abîmés et fragiles, des masques et crèmes astringents pour peaux grasses ou mixtes à tendance acnéique, des crèmes reminéralisantes pour peaux abîmées, des laits et lotions adoucissants pour le visage destinés aux peaux irritées, sensibles et fragiles, des crèmes de jour et de nuit pour peaux matures La décoction des sommités fleuries donnaient à la laine une couleur brun-gris. La bugrane est une plante mellifère qui est très butinée par les abeilles.	X				X		X			X		X			X		X			X	
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Buisson de perles « The Bride »**	*Exochorda macrantha « the Bride »*	**V**	Rosacées	2 m	S		-28°	L'Exochorda 'The Bride' est pleut-être le représenant le plus connu de ce genre d'arbustes caducs originaires d'Asie, et sans doute le plus planté dans les jardins. Il doit sa notoriété à son allure de dôme fleuri extrêmement gracieuse au printemps, servie par un beau port pleureur et une floraison printanière abondante, ruisselante, d'un blanc éblouissant. L'Exochorda 'The Bride' est une obtention horticole assez ancienne issue de l'Exochorda (x) macrantha, lui-même fruit du croisement entre l'Exochorda racemosa (originaire de l'est de la Chine) et de l'Exochorda korolkowii (originaire du Turkestan). Mellifère.																			X		X
Pot 1L : 6,50€	**Bulbine jaune, baume du Cap**	*Bulbine frutescens*	**V**	Asphodélacée	0,30 à 0,40 m	S / MO	Feuilles	-7°	La bulbine jaune est originaire d'Afrique du Sud, elle a été introduite pour l'ornement dans de nombreux pays. En Afrique du Sud pousse la Bulbine Frutescens, une plante appréciée depuis l'Antiquité pour ses vertus apaisantes et régénérantes. Ses feuilles sont utilisées en médecine d'une manière similaire à ceux de l'aloe vera. La feuille fraîche produit une sève très bonne pour les brûlures, les rougeurs, les ampoules, les piqûres d'insectes, les lèvres fêlées, l'acné, les plaies froides, les ulcères de la bouche et les lésions de peau fêlée. Elle aurait de plus des vertus médicinales étonnantes pour des douleurs articulaires ou musculaires. La résine de bulbine jaune est un vrai un booster de collagène: elle agit à la fois comme agent de comblement pour les zones creuses et comme agent liftant pour lutter contre le relâchement cutané.Vous pouvez tout aussi bien l'appliquer sur vos lèvres gercées, sur un bouton d'acné, des mains crevassées.... c'est un incontournable de la phytopharmacie de jardin. Plante mellifère.	X																			X		X	X
Pot 1L : 7,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Busserole, raisin d'ours, gayuba**	*Arctostaphylos uva-ursi*	**V**	Ericaceae	0,30 m	S	Feuilles, baies	-15°	La busserole est une plante médicinale amérindienne, asiatique et européenne, dont l'utilité thérapeutique fut d'une grande renommée. Les premiers colons l'utilisaient pour dissoudre les calculs rénaux. La busserole est connue depuis le Moyen Âge pour son action de diurétique et antiseptique naturel des voies urinaires en cas de cystite, énurésie, incontinence. Cette herbe, qui dans ces propriétés pour la santé a beaucoup de points communs avec la myrtille, dirige tout son effet selon la médecine traditionnelle chinoise sur le réchauffement inférieur. C'est une puissante anti bacterienne, on l' utilise pour soigner en particulier les cystites et les urétrites, si les reins ne sont pas touchés, elle traite et apaise l'incontinence et la rétention d'urine. Les baies de la busserole s'accommodent volontiers avec des viandes, des bouillons et des soupes aussi. Les tannins contenus dans le raisin d'ours peuvent provoquer des nausées et d'autres effets. Si l'on veut réduire au minimum la teneur en tannins de la boisson, il est préférable de la préparer avec de l'eau froide et de la laisser reposer pendant 10 à 24 heures avant de la consommer. Les fruits du raisin d'ours peuvent servir d'aliment en cas d'urgence. Les Ojibway les faisaient bouillir avec la venaison, tandis que d'autres Amérindiens les faisaient soit frire, soit sécher comme ingrédient du pemmican. Les fruits sont encore consommés de nos jours en gelée, en confiture ou en sauce. L'extrait de busserole est utilisé pour atténuer les imperfections de la peau ou du teint. Les Amérindiens avaient pour coutume autrefois d'employer les feuilles séchées, avec du tabac et d'autres plantes à fumer, dans leur calumet de paix. De par leur pouvoir elle calme les esprits et clarifie les idées, les feuilles de busserole favorisaient l'entente entre les peuples. Cette plante est aussi utilisée en médecine ayurvédique. Sa teinture, très populaire en Europe du Nord, pourrait être celle d'un fil doré d'un des plus anciens fragments de textile européen, datant du Néolithique. Les feuilles sont utilisées en cosmétique : elle est communément connue sous le nom de busserole, et son constituant principal est l'arbutine. L'arbutine a un effet éclaircissant naturel de la peau. Elle unifie également le teint de la peau. Il possède également des propriétés antioxydantes. Il aide la peau à lutter contre les radicaux libres nocifs et la protège contre eux. Fleurs mellifères.	X	X	X		X	X	X					X	X	X			X	X		X		X	X
Pot 1L : 5,00€	**Calament nepeta, petit calament, baume sauvage, fausse marjolaine**	*Calamintha nepeta, Clinopodium nepeta*	**V**	Lamiacées	0,50 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-24°	Ses feuilles et ses fleurs sont utilisées en cuisine et infusion. Le Calament est une plante aromatique vivace cousine de la menthe, que vous pouvez utiliser dans vos salades et vos salades de fruits. En compagnie d'autres plantes aromatique (au nombre de 17 plantes), il entre dans la composition de l « eau d'arquebusade ». Il est encore utilisée comme condiment dans la cuisine corse (et italienne), où on la cueille au bord des chemins. Séchée, elle est vendue sous le nom de «népita» («nipitella» en Italie) pour parfumer les légumes, les poissons ou les viandes. Le calament est une plante médicinale possédant les mêmes vertus que sa voisine la menthe, il favorise la digestion. Les capacités du calament sont bénéfiques pour freiner les phases d'ensommeillement après le repas. Puissant sédatif, il calme les nervosités et les maux de tête associé à la digestion. Il est utile aussi contre les vertiges et les maux de tête d'origine digestive, il est utilisé comme stimulant intellectuel.cette plante peut aussi être utilisée en cas de règles douloureuses et pour diminuer les acouphènes et autres bourdonnements d'oreilles. Au moyen âge, on la prescrivait contre le hoquet. Il est une légende qui nous contes que le calament par sa puissance magique pouvait faire fuir le Basilisk, un dragon mythique au souffle mortel. Produit une teinture jaune. Son aptitude à pousser à partir de rien et ses faibles besoins en eau en font une candidate intéressante pour les amateurs de toitures végétalisées. Calamintha nepenta est particulièrement mellifère.	X				X	X	X		X		X	X					X		X	X	
Pot 1L : 8,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Camarine noire, crowberry**	*Empetrum nigrum*	**V**	Ericaceae	0,15 à 0,45 m	S / MO	Baies, tiges	-45°	La camarine noire est présente dans les zones tempérées et froides de l'hémisphère boréal. Les fleurs femelles sont suivies de baies noires, qui sont comestibles et fort appétissantes. Notamment en Islande, elles sont utilisées comme produit de consommation pour confitures et tartes. Pour obtenir une fructification, il est nécessaire de planter au moins un pied mâle et un pied femelle. Seul fruits peuvent être mangés crus. Leur saveur s'améliore un peu après les gelées ou une période de congélation. Les Inuits et les Cris attribuent des propriétés enivrantes aux fruits qui ont passé l'hiver sous la neige. Ils sont aussi consommés en gelée ou en jus, parfois mêlés à d'autres fruits (canneberge, airelle vigne d'Ida, gadelle noire, framboise). Les baies s'avèrent être une importante source de cuivre, de manganèse et d'anthocyanes, un puissant antioxydant. Les baies ont traditionnellement été utilisées comme colorant alimentaire naturel et sont une source populaire de nutrition dans les climats très froids tels que l'Alaska, le Canada et le Groenland. La camarine noire est en effet la troisième baie la plus récoltée après les myrtilles et les airelles, elle est pourtant presque inconnue comme source de nourriture en dehors des régions arctiques. Certains botanistes reconnaissent deux, trois et même quatre espèces de camarines au Québec. Pour d'autres, il n'existe qu'une seule espèce qui présente des variations. On se sert de ses tiges pour faire des câbles tressés. Les fruits peuvent également être employés pour teindre des fourrures et pour fabriquer une boisson anticorbutique et du vin maison. Ses feuilles contiennent du rutoside, ou vitamine P, qui renforcerait la résistance des capillaires sanguins et diminuerait leur perméabilité, permettant peut-être de prévenir des accidents vasculaires comme les hémorragies, entre autres. Le jus de camarine noire est utilisé en cosmétique dans des crèmes pour les jambes lourdes; il est reconnu pour ses propriétés de stimulation de la microcirculation du sang, d'apaisement de la fatigue des jambes et d'amélioration de la teinte de la peau.	X					X					X	X	X				X				X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Camélia du Japon « Adolphe Audusson »**	*Camellia japonica Adolphe Audusson*	**V**	Theaceae	1 à 1,20 m	S		-15°	D'abord cultivé en Chine, puis au Japon, notamment pendant la période Edo, où il jouait un rôle majeur dans la cérémonie du thé, (ne pas confondre le Camellia Japonica et le Camellia Sinensis que l'on utilise pour le thé), le camélia s'est très vite répandu dans toute l'Europe au cours de la première moitié du xixe siècle. Camellia japonica est aussi connu sous le nom de camélia japonais ou Tsubaki. Comme son nom l'indique, il est originaire du Japon. Comme les autres théiers, c'est un petit arbre à feuilles persistantes. Le camelia Japonica Audusson est le plus populaire et le plus répandu des camélias français. Variété ancienne, exceptionnelle : bien rustique, vigoureuse, au port plutôt dressé, elle produit une abondance de grandes fleurs semi-doubles, d'un rouge foncé parfois marqué de blanc, bien ouvertes sur des étamines jaune d'or. Le camélia est un emblème pour les samourais il est représentatif de la force, et il est officiellement la fleur de l'état d'Alabama. En Chine, il symbolise un porte-bonheur et une offrande aux dieux dans le Nouvel An chinois et le printemps.																			X		X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Camélia du Japon « bokuhan », camélia anémone, rose du Japon de Bokutan**	*Camellia japonica bokuhan*	**V**	Theaceae	5 m	S	Graines	-18°	D'abord cultivé en Chine, puis au Japon, notamment pendant la période Edo, où il jouait un rôle majeur dans la cérémonie du thé, (ne pas confondre le Camellia Japonica et le Camellia Sinensis que l'on utilise pour le thé), le camélia s'est très vite répandu dans toute l'Europe au cours de la première moitié du xixe siècle. Camellia japonica est aussi connu sous le nom de camélia japonais ou Tsubaki. Comme son nom l'indique, il est originaire du Japon. Comme les autres théiers, c'est un petit arbre à feuilles persistantes. Le camélia est un emblème pour les samourais il est représentatif de la force, et il est officiellement la fleur de l'état d'Alabama. En Chine, il symbolise un porte-bonheur et une offrande aux dieux dans le Nouvel An chinois et le printemps. Le camélia Bokuhan ou "Camélia anémone" est un camélia qui fleurit l'hiver. De par ses nombreuses fleurs qui ressemblent à des anémones, c'est une plante mellifère dont les insectes raffolent à cette saison.																			X		X

Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Camélia olifeira**	*Camellia oleifera*	V	Theaceae	5 m	S	Graines, pétales	-10°	Camellia oleifera est originaire de Chine, utilisé surtout pour l'huile de thé exprimée à partir de ses graines. C'est pour cette raison qu'on l'appelle aussi "camélia à l'huile de thé". L'huile de thé est utilisée comme assaisonnement et huile de cuisson, mais elle a aussi une importance cosmétique. Il contient 80 % d'acide oléique ; les acides gras monosaturés appartiennent au groupe de type oméga-9. Elle est différente de l'huile d'arbre à thé qui est nocive lorsqu'elle est ingérée et totalement différente des autres espèces. C'est aussi un antioxydant naturel comme d'autres espèces de camélias et s'attaque aux dommages cutanés induits par les radicaux libres. L'huile a une haute teneur naturelle en matières grasses et en vitamine E, elle peut donc être utilisée comme revitalisant, agent nourrissant, agent lissant et émollient pour la peau. Il fonctionne également très bien dans les produits de soins capillaires. L'extrait de graines est également utilisé comme émulsifiant, surfactant, agent moussant dans toute formulation. Elle est également utilisée pour parfumer les parfums et comme huile de massage. Cette huile peut également être utilisée pour la fabrication de textiles, de savon et pour l'éclairage. Un colorant gris est obtenu à partir des pétales roses ou rouges. Le tourteau a une activité insecticide, résidu du pressage, il constitue un riche amendement pour les sols et possède en outre la propriété de réduire l'activité des vers de terre.												X			X					X	X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Camerisier Aurora, baie de mai, chèvrefeuille comestible, baies de miel, honeyberry**	*Lonicera cearulea « Aurora »*	V	Caprifoliaceae	1,80 m	MO	Fruits	-40°	Le Camérisier, cette variété de lonicera (Chevrefeuille) malheureusement encore très peu connu, n'est pas une grimpante mais un véritable petit arbuste à port étalé. Très rustique au froid par son orgine de Sibérie, il trouvera sa place en exposition ensoleillée à ombragée, avec un sol plûtot riche et demandera un paillage du sol pour éviter la sécheresse qu'il n'aime pas. Au Japon, les baies du chèvrefeuille comestible sont connues depuis longtemps comme étant « le fruit de la longévité de la vie et le fruit de la vision ». Le buisson lui-même a une grande longévité, car on en trouve au Japon qui ont plus de 30 ans. Les baies allongées et de couleur bleue, recouverte de pruine (couche cireuse blanchâtre), qui apparaissent dès le mois de mai ont un goût acidulé un peu sucré, proche de la myrtille et de la mûre. Elles sont riches en vitamine B et C et font partie des premières baies que vous pourrez récolter au jardin. On peut les déguster nature, séchées ou en gelée. Elles peuvent aussi agrémenter une sauce, entrer dans la réalisation de pâtisseries, de boissons alcoolisées, de coulis, de glaces et de yogourts. Ces baies se marient très bien avec tous les produits laitiers. Encore peu connues et peu utilisées dans nos contrées européennes, les camerises (nom des baies) ont pourtant une valeur antioxydante extrêmement élevée avec des quantités importantes d'anthocyanes, de polyphénols et de bioflavanoïdes. Elles sont un complément utile pour prévenir certaines maladies comme le diabète, le cancer, la progression des tumeurs et la survenue de maladies cardiovasculaires. Les fruits contiennent également une grande quantité de potassium et du calcium, du phosphore, du magnésium et d'autres minéraux essentiels, ce qui en fait un aliment santé particulièrement intéressant et agréable à déguster. La structure arbustive du chèvrefeuille comestible permet d'accueillir une grande diversité d'animaux utiles au jardin : pollinisateurs, oiseaux, insectes. La variété Aurora est une variété récente (2012) est particulièrement intéressante dans la mesure où elle est compatible avec beaucoup d'autres variétés (Boréalis, Indigo gem, Tundra...). Ny voyez pas là une variété «pollinisatrice» puisque les fruits sont également très intéressants. C'est une variété de camerise qui facilite la gestion des parcelles puisque toutes les baies peuvent être valorisées. Les baies pèsent en moyenne 1.9g et se récoltent vers la mi-juin. Les arômes sont très bons et dépasse de loin Tundra en taille comme en arôme. La récolte est relativement facile puisque la plante est naturellement érigée. Très bonne productivité. Mellifère.	X											X	X	X	X				X			X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Camerisier Blue Banana, baie de mai, chèvrefeuille comestible, baies de miel, honeyberry**	*Lonicera cearulea « Blue Banana »*	V	Caprifoliaceae	1,80 m	MO	Fruits	-40°	Le Camérisier, cette variété de lonicera (Chevrefeuille) malheureusement encore très peu connu, n'est pas une grimpante mais un véritable petit arbuste à port étalé. Très rustique au froid par son orgine de Sibérie, il trouvera sa place en exposition ensoleillée à ombragée, avec un sol plûtot riche et demandera un paillage du sol pour éviter la sécheresse qu'il n'aime pas. Au Japon, les baies du chèvrefeuille comestible sont connues depuis longtemps comme étant « le fruit de la longévité de la vie et le fruit de la vision ». Le buisson lui-même a une grande longévité, car on en trouve au Japon qui ont plus de 30 ans. Les baies allongées et de couleur bleue, recouverte de pruine (couche cireuse blanchâtre), qui apparaissent dès le mois de mai ont un goût acidulé un peu sucré, proche de la myrtille et de la mûre. Elles sont riches en vitamine B et C et font partie des premières baies que vous pourrez récolter au jardin. On peut les déguster nature, séchées ou en gelée. Elles peuvent aussi agrémenter une sauce, entrer dans la réalisation de pâtisseries, de boissons alcoolisées, de coulis, de glaces et de yogourts. Ces baies se marient très bien avec tous les produits laitiers. Encore peu connues et peu utilisées dans nos contrées européennes, les camerises (nom des baies) ont pourtant une valeur antioxydante extrêmement élevée avec des quantités importantes d'anthocyanes, de polyphénols et de bioflavanoïdes. Elles sont un complément utile pour prévenir certaines maladies comme le diabète, le cancer, la progression des tumeurs et la survenue de maladies cardiovasculaires. Les fruits contiennent également une grande quantité de potassium et du calcium, du phosphore, du magnésium et d'autres minéraux essentiels, ce qui en fait un aliment santé particulièrement intéressant et agréable à déguster. La structure arbustive du chèvrefeuille comestible permet d'accueillir une grande diversité d'animaux utiles au jardin : pollinisateurs, oiseaux, insectes. La variété blue banana est une variété Russe de dernière génération développé par Lidia Stuart à partir de sélection Russes et Japonaises. Les fruits sont fidèles aux variétés Russes : très allongés. Les baies atteignent facilement les 3 cm de long et ont réputation d'être particulièrement juteuses et sucrées. Les fruits se récoltent à partir de la mi juin. A planter avec Aurora pour une bonne pollinisation. Mellifère.	X											X	X	X	X				X			X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Camerisier Boreal beast, baie de mai, chèvrefeuille comestible, baies de miel, honeyberry**	*Lonicera cearulea « Boreal Beast »*	V	Caprifoliaceae	1,80 m	MO	Fruits	-40°	Le Camérisier, cette variété de lonicera (Chevrefeuille) malheureusement encore très peu connu, n'est pas une grimpante mais un véritable petit arbuste à port étalé. Très rustique au froid par son orgine de Sibérie, il trouvera sa place en exposition ensoleillée à ombragée, avec un sol plûtot riche et demandera un paillage du sol pour éviter la sécheresse qu'il n'aime pas. Au Japon, les baies du chèvrefeuille comestible sont connues depuis longtemps comme étant « le fruit de la longévité de la vie et le fruit de la vision ». Le buisson lui-même a une grande longévité, car on en trouve au Japon qui ont plus de 30 ans. Les baies allongées et de couleur bleue, recouverte de pruine (couche cireuse blanchâtre), qui apparaissent dès le mois de mai ont un goût acidulé un peu sucré, proche de la myrtille et de la mûre. Elles sont riches en vitamine B et C et font partie des premières baies que vous pourrez récolter au jardin. On peut les déguster nature, séchées ou en gelée. Elles peuvent aussi agrémenter une sauce, entrer dans la réalisation de pâtisseries, de boissons alcoolisées, de coulis, de glaces et de yogourts. Ces baies se marient très bien avec tous les produits laitiers. Encore peu connues et peu utilisées dans nos contrées européennes, les camerises (nom des baies) ont pourtant une valeur antioxydante extrêmement élevée avec des quantités importantes d'anthocyanes, de polyphénols et de bioflavanoïdes. Elles sont un complément utile pour prévenir certaines maladies comme le diabète, le cancer, la progression des tumeurs et la survenue de maladies cardiovasculaires. Les fruits contiennent également une grande quantité de potassium et du calcium, du phosphore, du magnésium et d'autres minéraux essentiels, ce qui en fait un aliment santé particulièrement intéressant et agréable à déguster. La structure arbustive du chèvrefeuille comestible permet d'accueillir une grande diversité d'animaux utiles au jardin : pollinisateurs, oiseaux, insectes. La variété Boréal Best est une nouvelle variété diffusée en Amérique du Nord à partir de 2015. Descendance : 50% Japonaise, 25% Russe, 25% Kurile. Les baies pèsent en moyenne 1.9-2g et se récoltent vers la fin-juin début juillet. Buisson très vigoureux avec une croissance érigée et des tiges solides. Variété tardive, d'une excellente productivité avec des fruits de bon calibre, charnus et fermes. Les arômes sont exceptionnels en frais comme congelé. Peu de variétés rivalisent avec B. Beast en terme de gout. C'est un excellent poliinisateur.	X											X	X	X	X				X			X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Camerisier Boréalis, baie de mai, chèvrefeuille comestible, baies de miel, honeyberry**	*Lonicera kamtschatica boréalis*	V	Caprifoliaceae	1,5 m	MO	Fruits	-40°	Le Camérisier, cette variété de lonicera (Chevrefeuille) malheureusement encore très peu connu, n'est pas une grimpante mais un véritable petit arbuste à port étalé. Très rustique au froid par son orgine de Sibérie, il trouvera sa place en exposition ensoleillée à ombragée, avec un sol plûtot riche et demandera un paillage du sol pour éviter la sécheresse qu'il n'aime pas. Au Japon, les baies du chèvrefeuille comestible sont connues depuis longtemps comme étant « le fruit de la longévité de la vie et le fruit de la vision ». Le buisson lui-même a une grande longévité, car on en trouve au Japon qui ont plus de 30 ans. Les baies allongées et de couleur bleue, recouverte de pruine (couche cireuse blanchâtre), qui apparaissent dès le mois de mai ont un goût acidulé un peu sucré, proche de la myrtille et de la mûre. Elles sont riches en vitamine B et C et font partie des premières baies que vous pourrez récolter au jardin. On peut les déguster nature, séchées ou en gelée. Elles peuvent aussi agrémenter une sauce, entrer dans la réalisation de pâtisseries, de boissons alcoolisées, de coulis, de glaces et de yogourts. Ces baies se marient très bien avec tous les produits laitiers. Encore peu connues et peu utilisées dans nos contrées européennes, les camerises (nom des baies) ont pourtant une valeur antioxydante extrêmement élevée avec des quantités importantes d'anthocyanes, de polyphénols et de bioflavanoïdes. Elles sont un complément utile pour prévenir certaines maladies comme le diabète, le cancer, la progression des tumeurs et la survenue de maladies cardiovasculaires. Les fruits contiennent également une grande quantité de potassium et du calcium, du phosphore, du magnésium et d'autres minéraux essentiels, ce qui en fait un aliment santé particulièrement intéressant et agréable à déguster. La structure arbustive du chèvrefeuille comestible permet d'accueillir une grande diversité d'animaux utiles au jardin : pollinisateurs, oiseaux, insectes. Borealis est l'une des première sélection récente Canadienne. La baie est relativement grosse puisque le poids moyen est de 1.6g. Les baies sont régulières de forme ovale. Cette variété de camerise est toutefois sensible à la manipulation et n'est pas forcement la plus adaptée à la vente en frais.	X											X	X	X	X				X			X
Pot 1L : 5,00€	**Camomille des teinturiers, anthemis des teinturiers, fausse camomille, œil de bœuf**	*Anthemis tinctoria*	V	Asteraceae	0,80 m	S	Fleurs	-20°	Anthemis Tinctoria était utilisée autrefois pour ses fleurs afin de produire de la teinture jaune, kaki ou vert olive pour le textile. Cette plante très facile à cultiver, ne vit parfois que 2 ou 3 ans mais elle se ressème facilement. On utilisait également ses propriétés médicinales, notamment antispasmodiques, vulnéraire, apéritive, détersive.	X																X					X

G (9X9X9) : 3,50€	**Camomille romaine**	*Anthémis nobilis, Chamaemelum nobile*	**V**	Asteraceae	0,20 X 0,20 m	S	Fleurs	-20°	La camomille romaine est appréciée en Egypte depuis l'Antiquité, malgré le nom qu'elle porte, elle n'était pas connue des Romains et ils ne la cultivèrent qu'à partir du XVIème siècle. Au Moyen-Âge, on utilise la camomille sous différentes formes pour soigner de nombreux maux. La bouillie guérit les intestins, les fleurs mélangées à du vin, la jaunisse, les maladies du foie et les morsures de serpent. La décoction élimine les calculs rénaux et est diurétique. Les feuilles broyées guérissent les plaies et les ulcères. L'huile de camomille apaise les douleurs et guérit les membres foulés. La camomille romaine est reconnue comme un antispasmodique digestif et utérin efficace. Elle a également une fonction stimulante générale. Elle permet de rééquilibrer un flux menstruel perturbé et peut être utilisée comme vermifuge ou comme antalgique et anti-inflammatoire en gynécologie. La camomille romaine est utile pour apaiser les maux de dents chez les enfants. Ses fleurs sont stomatiques, antispasmodiques et analgésiques. Elle est efficace contre les nausées, les indigestions et les vomissements. La camomille romaine est employée en traitement pour soulager les maux de tête, les douleurs de la face et les maux de dents. Elle possède aussi des propriétés antidépressives et sédatives. En application elle soigne les irritations cutanées, et les inflammations des paupières. Même si cette plante est essentiellement utilisée pour ses propriétés médicinales, certains cuisiniers aromatisent des salades avec les boutons floraux de camomille romaine, elle entre aussi dans la composition de certains apéritifs et était utilisée pour parfumer le vin. Apaisante, l'huile essentielle de Camomille romaine fait également merveille pour composer des soins pour peaux sensibles. Elle entre souvent dans la composition de produits cosmétiques, des crèmes, des shampoings pour rendre les cheveux soyeux. Idéales pour les peaux sèches, sensibles, allergiques, irritées.... Son infusion calme également les irritations des yeux et des paupières (en bain oculaire et compresse) et permet bien sûr d'éclaircir et d'entretenir les cheveux blonds et châtains clairs. Dans un jardin bio, la camomille romaine, grâce au puissant parfum de son feuillage, est reconnue comme repoussant de nombreux insectes nuisibles (Chrysopes et les Syrphes). Par contre attirant les pucerons, elle peut servir d'appât pour épargner les plantes voisines. Elle aide aussi à accroître la croissance et la vitalité des plantes. La camomille peut se fumer ; ses propriétés relaxantes ne sont pas annulées par la combustion. Le goût de la camomille est en outre très doux et agréable. Elle doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette. Fleurs mellifères. Elle est utilisée comme encens pour la méditation et le sommeil. C'est une herbe de purification et protection, qui peut se brûler comme de l'encens, répandue autour de votre demeure, elle chasse les sorts, éloigne les malédictions, prépare à la méditation ou à un bon sommeil.. Utilisée en cosmétique : L'extrait de fleur de camomille a des propriétés apaisantes pour la peau. Lorsqu'il est appliqué sur la peau, il réduit l'inflammation et l'irritation cutanées. Il a également un effet antibactérien, il est donc particulièrement utile dans le traitement de l'acné, la peau avec des coupures mineures et des brûlures. Il contient également des minéraux qui régénèrent la peau et la rajeunissent pour réduire l'effet du vieillissement. Il est utilisé dans les préparations comme les lotions, les crèmes, les huiles de bain et les gels douche.	X				X	X	X				X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Campanule à grandes fleurs, Jie geng, kikyō**	*Platycodon grandiflorus*	**V**	Campanulacéae	0,20 à 1 m	S / MO	Racine, jeunes pousses, fleurs	-28°	Le platycodon est une plante originaire d'Extrême-Orient (Sibérie, péninsule coréenne, Japon, Chine du Nord). C'est la seule espèce du genre Platycodon. de tout temps, le platycodon a fait partie de la culture japonaise. Il est cité comme l'une des sept plantes d'automne du Japon dans le Man'yōshū, première anthologie de poésie japonaise, du IVe au VIIIe siècle. La fleur est très présente dans les décors du quotidien : sur les kimonos, la vaisselle, les rideaux et autres petits objets. On consomme parfois en Chine et en Corée les jeunes racines de platycodon comme légume féculant. Elles sont juste blanchies pour ôter le goût amer et consommées comme des pommes de terre. Les fleurs sont comestibles et très apprécié des « cuisiniers » férus de fleurs en cuisine. La racine de jie geng est une plante de la pharmacopée traditionnelle chinoise (MTC) depuis plus de deux mille ans, il est principalement employé en traitement de la toux ainsi que du rhume, il soigne aussi la bronchite. Le jie geng traite l'abcès pulmonaire ainsi que la pleurésie et les infections de la gorge, il réduit le cholestérol du foie ainsi que la glycémie pour les diabétiques. Il possède des propriétés thérapeutiques vermifuges et antiasthmatiques, anticholestérolémiques et anti-inflammatoires, ainsi qu'antitussif, astringentes et carminatives, expectorantes et stomachiques. Il est rapporté que cette herbacée permettait d'améliorer la résistance à l'insuline en abaissant la glycémie et réduisant également le taux de cholestérol dans le foie et inhibe la libération de l'histamine. Il agit également bénéfiquement sur la rétention d'urine et les douleurs de l'estomac, on le dit bienfaisant pour la stimulation immunitaire, comme agent anti cancer.	X	X					X		X	X	X	X											X
Pot 1L : 12€ / 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Camphrier du Japon, ravinsara, kusunoki, kusu**	*Cinnamomum camphora*	**V**	Lauracées	15 m	MO	Ecorce, feuilles	-12°	Produit médicinal ancestral de la civilisation chinoise, le camphre a été importé en Europe par les Arabes aux environs du 11e siècle. Alors considéré comme un produit de grande valeur, comparable à l'or, il était monnaie de tribut et les princes s'en faisaient des présents. Dans le Coran, il est décrit comme rafraîchissant la boisson des vertueux au paradis. Dans la religion hindoue, le camphre est consacré à Shiva et est brûlé à son honneur en de nombreuses occasions. Le camphre est réputé dissiper les influences néfastes et stimuler la clairvoyance du dévot. Dans l'occultisme en France, il a par conséquent été utilisé en tant qu'encens magique. On en mangeait pour se transporter en état d'exaltation. Utilisé en traitement contre la toux en tant que médicament cardiotonique, le camphre trouve encore peu d'applications par ingestion. Il est en revanche largement utilisé dans les applications superficielles, sous la forme de solution, d'onguent ou d'huile pour le traitement des maladies rhumatismales, des froissements et des foulures. Sous forme homéopathique, le camphre contribue au renforcement de l'organisme en cas de refroidissement naissant. KUSUNOKI kusu est connu comme huile essentielle sous le nom de ravintsara ou bois de ho (antiviral, antidépresseur, insectifuge,...). On le plante traditionnellement dans sanctuaires Shintô où il est considéré comme sacré l'arbre offre un luxuriant feuillage persistant et une croissance ultra rapide. Les feuilles séchées sont très efficaces dans le linge contre les mites. L'huile essentielle extraite des feuilles des camphriers acclimatés à Madagascar est le "ravintsara", considéré en aromathérapie comme un antiviral majeur et comme un excellent immunostimulant et antidépresseur, à ne pas confondre avec l'huile de Ravensara aromatica. Utilisé en cosmétique : Les huiles essentielles trouvées dans l'écorce et les feuilles contiennent principalement du terpène camphène, du sabinène, du phellandrene, du limonène pour n'en citer que quelques-uns. Ces terpènes sont sont souvent utilisés en aromathérapie. Le camphre est utilisé comme agent antimicrobien et anti-vieillissement dans toute préparation. Il peut procurer un effet apaisant à la peau irritée et enflammée par la chaleur estivale et la transpiration excessive. Il est utilisé avec succès dans la poudre de talc et les savons. Son huile essentielle est souvent utilisée pour obtenir un effet astringent, ce qui permet d'éliminer plus efficacement la couche de cellules mortes à la surface de la peau. Il est utilisé dans les produits de bain, les huiles essentielles et la parfumerie. Le bois du camphrier, dont l'odeur particulière persiste pendant plusieurs années, bénéficie de vertus insectifuges qui éloignent les mites. Pour cette raison, il fut longtemps utilisé par les malletiers pour la fabrication de malles destinées à transporter les fourrures. Le bois de camphrier était par conséquent utilisé pour la fabrication de commodes à linge ou de bibliothèques. Jadis, il était également utilisé pour fabriquer les malles des marins en vertu de sa légèreté et des propriétés conservatrices qu'on lui prêtait.	X	X	X			X							X			X	X	X
Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Canna, Conflore, Toloman, Balisier rouge**	*Canna indica*	**V**	Cannaceae	1 à 1,20 m	S	Rhizome, tiges, feuilles, graines	-7°	En Europe, le canna est surtout utilisé comme plante ornementale dans les jardins, tandis qu'en Amérique latine, il est principalement cultivé pour ses rhizomes, qui sont importants pour l'alimentation humaine et l'agro-industrie. Les rhizomes de *C. indica* (achira) mesurent jusqu'à 60 centimètres de long et sont comestibles. Ils peuvent être mangés crus, mais sont habituellement cuits au four. Cuits, les rhizomes deviennent translucides, mucilagineux et sucrés. La fécule appelée Achira ou Sagu (comparable à celle de l'arrow-root) est produite en broyant ou en pilant les racines et en les trempant dans l'eau puis en séparant les granules d'amidon des fibres dans les racines. Les gros granules d'amidon de *C. indica* sont également translucides. L'amidon est facile à digérer et la farine est utilisée pour faire du pain, des biscuits, des gâteaux et des nouilles. Au Venezuela et en Martinique (où on l'appelle toloman), la fécule est utilisée pour préparer un atol (boisson) au pouvoir nutritif élevé pour les enfants après le sevrage, et pour les personnes âgées et les convalescents. Les rhizomes d'Achira sont également consommés rôtis ou cuits. En décoction, les racines sont utilisées comme diurétiques et les feuilles comme cicatrisant. Les Espagnols ont remarqué l'achira en 1549 quand il a été cité comme l'une des quatre plantes-racines cultivées pour la nourriture par les habitants de la vallée de Chuquimayo (province de Jaén) au Pérou. Les trois autres étaient la patate douce (Ipomoea batatas), le manioc (Manihot esculenta) et la Arracacha (Arracacia xanthorrhiza). Aujourd'hui, Achira est rarement cultivé pour la nourriture, bien que dans les années 1960, il était encore une culture importante dans la province de Paruro sur la rivière supérieure Apurimac près de Cusco. Là, à des altitudes allant jusqu'à 2 600 mètres (8 500 pieds), achira est cultivé et récolté, en particulier pour être mangé pendant le Festival de Corpus Christi en mai ou en juin. Les rhizomes, les tiges et les feuilles servent également de fourrage pour le bétail. Des feuilles fraîchement coupées sont utilisées sur les brûlures pour rafraîchir et dissiper la chaleur de la peau brûlée. Les graines sont utilisées comme perles en joaillerie et constituent les éléments mobiles d'un instrument de musique traditionnel de la Réunion, le kayamb. On les utilise également pour faire des hochets ou des maracas.	X					X	X			X		X											X
Pot 1L : 6,50€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Canneberge, airelle, ataca, cranberry, variété Pilgrim**	*Oxycoccos macrocarpon Pilgrim*	**V**	Ericaceae	0,20 à 0,30 m	O/MO	Fruits	-25°	La Canneberge ressemble à l'airelle rouge mais ce sont deux d'espèces distinctes. La récolte de la Canneberge s'effectue à l'automne. C'est un fruit riche en vitamine C et en antioxydants. La Canneberge peut être séchée ou congelée pour une conservation plus longue.. Comme les myrtilles, les cranberries se plantent exclusivement en sol acide et humifère. Son développement est assez lent, comptez au moins 4 ans avant la première dégustation. Les canneberges affectionnent la fraîcheur. Il est recommandé de suivre l'arrosage pendant les épisodes de forte chaleur et de sècheresse. L'utilisation médicinale et culinaire des baies de canneberge débute chez les Amérindiens, qui nommaient la plante atoka . Elles étaient incorporées à de nombreux plats, au point de faire partie de la nourriture de base de cette population. En parallèle, les Amérindiens employaient la canneberge à des fins thérapeutiques, comme poudre désinfectante et cicatrisante. Ils avaient aussi découvert ses propriétés désinfectantes des voies urinaires. Effet préventif ou curatif dans les cas de cystites. Aide à lutter contre les bactéries et les germes responsables des infections urinaires (l'Escherichia coli, par exemple). Contribue au nettoyage et à la purification du système rénal. Renforce les défenses immunitaires. Les petites baies rouges font de délicieuses confitures et gelées, mais peuvent aussi se glisser entières dans des pâtisseries. Pour les amateurs de sucrés-salés, la sauce aux canneberges accompagnent à merveille les plats de viandes, comme la dinde de Thangsgiving aux États-Unis. Enfin, c'est sans doute le jus de cranberry qui est aujourd'hui le plus célèbre et notamment dans certains cocktails. Vous pouvez ajouter une poignée de canneberges dans le jus d'une viande ou de volaille, 10min avant la fin de cuisson. La nature l'a pourvue de moyens de défense très performants puisque la cranberry est l'un des rares fruits à combiner le puissant effet anti-âge des polyphénols et tocotriénols (Vitamine E) à l'action protectrice et restructurante des acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6. Les tanins qu'elle contient possèdent également une forte potentialité pour inhiber les croissances bactériennes. Ainsi, la poudre de cranberry est l'actif anti-âge par excellence, elle rendra votre peau parfaitement tonique et purifiée, en lui assurant une protection optimale. Pilgrim est une sélection à haut rendement avec des baies particulièrement grosses, pourpres, rouges couvertes d'une pellicule pruineuse. La maturation est assez tardive. Bonne conservation.	X						X		X		X	X										X	

Pot 1L : 6,50€	**Canneberge, airelle, cranberry, ataca variété Howes**	*Oxycoccos macrocarpon Howes*	**V**	Ericaceae	0,20 à 0,30 m	O/MO	Fruits	-25°	La Canneberge ressemble à l'airelle rouge mais ce sont deux d'espèces distinctes. La récolte de la Canneberge s'effectue à l'automne. C'est un fruit riche en vitamine C et en antioxydants. La Canneberge peut être séchée ou congelée pour une conservation plus longue.. Comme les myrtilles, les cranberries se plantent exclusivement en sol acide et humifère. Son développement est assez lent, comptez au moins 4 ans avant la première dégustation. Les canneberges affectionnent la fraicheur. Il est recommandé de suivre l'arrosage pendant les épisodes de forte chaleur et de sècheresse. L'utilisation médicinale et culinaire des baies de canneberge débute chez les Amérindiens, qui nommaient la plante atoka . Elles étaient incorporées à de nombreux plats, au point de faire partie de la nourriture de base de cette population. En parallèle, les Amérindiens employaient la canneberge à des fins thérapeutiques, comme poudre désinfectante et cicatrisante. Ils avaient aussi découvert ses propriétés désinfectantes des voies urinaires. Effet préventif ou curatif dans les cas de cystites. Aide à lutter contre les bactéries et les germes responsables des infections urinaires (l'Escherichia coli, par exemple). Contribue au nettoyage et à la purification du système rénal. Renforce les défenses immunitaires. Les petites baies rouges font de délicieuses confitures et gelées, mais peuvent aussi se glisser entières dans des pâtisseries. Pour les amateurs de sucrés-salés, la sauce aux canneberges accompagnent à merveille les plats de viandes, comme la dinde de Thangsgiving aux Etats-Unis. Enfin, c'est sans doute le jus de cranberry qui est aujourd'hui le plus célèbre et notamment dans certains cocktails. Vous pouvez ajouter une poignée de canneberges dans le jus d'une viande ou de volaille, 10min avant la fin de cuisson. La nature l'a pourvue de moyens de défense très performants puisque la cranberry est l'un des rares fruits à combiner le puissant effet anti-âge des polyphénols et tocotriénols (Vitamine E) à l'action protectrice et restructurante des acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6. Les tanins qu'elle contient possèdent également une forte potentialité pour inhiber les croissances bactériennes. Ainsi, la poudre de cranberry est l'actif anti-âge par excellence, elle rendra votre peau parfaitement tonique et purifiée, en lui assurant une protection optimale. Le fruit Howes, de taille modeste mûrit tardivement. La couleur est régulière, rouge foncé souvent rond ou légèrement allongé. La baie possède assez peu de pépin. La chair est particulièrement riche en pectine.	X					X	X		X			X	X												X	
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Câprier**	*Capparis Spinosa*	**V**	Capparaceae	1,50 m	S	Boutons floraux, fleurs, fruits, écorce de racines, feuilles	-7°	Cette espèce méditerranéenne se trouve depuis les côtes atlantiques des Îles Canaries et du Maroc jusqu'à la Mer Noire en Crimée et en Arménie et à la Mer Caspienne en Iran. Elle pousse en Afrique du Nord et de l'Est, Europe méditerranéenne, Asie occidentale. Elle a été naturalisée dans de nombreux pays au climat méditerranéen, comme les États-Unis (Californie) et l'Australie. En France, on trouve des câpriers sur les murs, rochers et talus bien exposés au soleil, en Provence, en Corse, dans le Languedoc, le Roussillon et la Gironde Le câprier est connu pour la consommation qui est faite, sous le nom de câpres, de ses boutons floraux salés et confits dans du vinaigre. Les câpres sont très appréciés que ce soit dans les salades, sur les pizzas, confites dans du vinaigre et bien d'autres recettes tout aussi savoureuses, avec la très célèbre tapenade, voir l'anchoïade. cette plante produit des fruits comestibles appelés câprons, si on laisse ses boutons floraux s'épanouir. Si l'on ne cueille pas les boutons floraux pour les transformer en câpres, les fleurs fécondées vont produire des fruits appelés câprons. Ils ne sont pas commercialisables en l'état. Il faudra une période de 30 à 45 jours de maturation. Pendant cette période de préparation, les boutons sont conservés par alternance dans du sel marin jusqu'à obtenir cette couleur caractéristique et cet arôme si singulier et agréable. Le câprier possède de magnifiques fleurs blanches ou rosées. L'écorce de la racine a des effets apéritifs, astringents, diurétiques, laxatives, dépuratives, digestives, analgésiques. et toniques. Elle soigne les rhumatismes, la goutte, la diarrhée et les infections digestives. En cosmétologie, les cataplasmes de fleurs soulageraient l'eczéma. Les câpres, fraîches et non confites, renferment suffisamment d'un flavonoïde pour restaurer les parois des capillaires. Les toniques boutons floraux agissent aussi sur la toux, les yeux, les reins, les écorchures. Les câpres contiennent de la vitamine C, du fer, du cuivre et de l'acide caprique, ainsi qu'un principe amer. Autrefois considérés comme un remède miracle pour bien des maladies, ils ont néanmoins de réelles propriétés apéritives, digestives, toniques et diurétiques. L'écorce des racines est utilisée comme analgésique, pour le traitement des infections gastro-intestinales et comme diurétique. Les écorces sont récoltées en automne et séchées pour un usage ultérieur. Les boutons de fleurs sont utilisés comme laxatif et pour stimuler l'appétit. En usage externe, ils servent à soigner les infections oculaires. Ils servent à la prévention de la cataracte. Les feuilles, pliées, avec un peu d'eau ou frottées, sont utilisées en usage externe contre les piqûres d'insectes, l'urticaire. En médecine ayurvédique (médecine traditionnelle d'Inde), le câprier était considérée comme stimulants et protecteur hépatiques. Certaines croyances et légendes ont rapporté que l'utilisation de la racine séchée servait comme envoûtement d'amour. La tisane, bue froide avec du miel, serait aphrodisiaque. Un extrait des racines est utilisé pour le traitement des plaques rouges et la faiblesse capillaire. Plante mellifère.	X		X			X	X	X	X		X	X	X					X		X	X
pot 1L : 7,00€	**Capucine tubéreuse**	*Tropaeolum tuberosum*	**V**	Tropaeolaceae	2 m	S / MO	Fleurs, racines, jeunes feuilles, graines	-5°	Dans cette capucine, tout est comestible: ses jeunes feuilles et ses fleurs peuvent se consommer crues dans les salades (ou cuites comme un légume vert pour les feuilles). Les tubercules, lorsqu'ils sont crus, recèlent une saveur piquante qui s'accorde bien à celle d'autres crudités (chou, betterave, celeri, concombres), que l'on accompagnera de quelques cerneaux de noix et de cubes de fromage (féta, chèvre, comté). Ce côté piquant disparaît à la cuisson, laissant place à une saveur très douce, ronde en bouche, aromatique, qui évoque selon les palais la violette, le poivre, la réglisse... On peut préparer ces racines comme des pommes de terre: cuite à l'eau ou à la vapeur avec leur peau, accompagnées de beurre ou de crème fraîche, persillés ou en sauce vinaigrette, ou finement tranchées et sautées à la poêle par exemple. En Bolivie, elle est préparée en compote et sucrée avec de la mélasse. On consomme aussi ses jolies fleurs orangées dans les salades et ses jeunes feuilles tendres crues ou cuisinées. Les boutons de fleurs, verts et tendres, peuvent – comme les graines – être préparés au vinaigre à la façon des câpres, et sont particulièrement agréables à consommer. Lorsqu'elles sont encore vertes, les graines – toujours groupées par trois – peuvent également être ajoutées aux salades. Elles rendent une saveur qui rappelle celle du radis. Elle se cultivera plutôt comme une annuelle ou un Dahlia sous nos climats. La popularité de cette plante est cependant limitée en raison de son goût puissant et de sa réputation d'être anaphrodisiaque. Le chroniqueur espagnol Bernabé Cobo rapporte que les empereurs incas faisaient consommer des capucines tubéreuses à leurs soldats afin qu'ils n'aient plus leurs femmes en tête. On peut également écraser les graines fraîches de la capucine et les servir en infusion. Cette préparation toute simple constitue un puissant antiseptique efficace non seulement dans le traitement des bronchites, des maux de gorge et des sinusites, mais encore dans les cas d'infections urinaires diverses. La même infusion, froide, peut être utilisée comme une lotion dermatologique pour nettoyer et purifier les peaux grasses. La macération des feuilles de capucine constitue une lotion capillaire tonifiante tout à fait naturelle. Elle traite le cuir chevelu, même dans le cas d'affection à caractère psycho-somatique comme l'alopécie. Au potager : C'est une excellente plante compagne pour tous les autres légumes du potager grâce à ces propriétés pesticides. En Colombie, la capucine tubéreuse sert de plante d'accompagnement dans les champs de pommes de terre, maïs, céréales, légumes… pour ses actifs pesticides (composés nématocides, bactéricides, insecticides).	X						X		X	X	X	X		X	X									X	X
G (9X9X9) : 3,50€	**Capucine, cresson d'Inde, cresson du Mexique, cresson du Pérou**	*Tropaeolum majus*	**A**	Tropaeolaceae	0,20 à 0,40 m	S	Feuilles, boutons floraux, fleurs, graines		C'est aux alentours de 1680 que cette plante annuelle originaire du Pérou a été introduite en Europe, où elle fut désormais cultivée comme plante aromatique et médicinale dans les jardins des monastères et tenue en haute estime. Au Moyen Âge, en Europe, les moines la cultivaient comme plante aromatique et médicinale. Elle a des effets antibactériens : grâce au glucosinolate et à l'enzyme myronase, la capucine offre des propriétés antibactériennes qui renforcent le système immunitaire et participent à la guérison de la grippe et des refroidissements., Elle a aussi des effets anti-inflammatoires : son utilisation est préconisée dans le traitement des inflammations rénales, intestinales ou de l'oreille et des amygdales. Et enfin des effets expectorants : en favorisant l'évacuation des sécrétions nasales et bronchiques, la capucine aide à lutter contre le rhume, la bronchite et la toux. Elle est le remède des règles insuffisantes et de la constipation. La capucine possède également des propriétés antiseptique, diurétique et anti-scorbutique (riche en vitamine C). Certains lui attribuent quelque vertu aphrodisiaque. Toutes les parties de la plante possèdent un goût proche de celui du cresson de fontaine. Piquantes et fortes en goût, feuilles, fleurs et graines sont agréables à ajouter dans les salades. L'éperon des fleurs à un goût très original : sucré/salé et piquant fort à la fois. Les fleurs décorent magnifiquement les plats. Les boutons floraux et les jeunes fruits sont parfois conservés dans du vinaigre et ont eux aussi un goût piquant. De cette manière, il est possible de faire un semblant de câpres. Utilisé en cosmétique : La capucine est réputée pour entrer dans la composition d'une lotion capillaire pour soulager des problèmes du cuir chevelu et pour traiter l' acné. Ses feuilles et ses fleurs s'utilisent en lotion pour revitaliser le bulbe du cheveux. La capucine est une grande alliée du jardinier car c'est un véritable aimant à pucerons. Installée en bordure de potager elle permet de les éloigner des légumes sensibles. Il est possible de préparer un extrait permettant d'utiliser ses propriétés fongiques et de traiter les autres végétaux.	X				X		X	X	X		X	X	X		X									X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Caragana de Sibérie, caraganier, pois de Sibérie, acacia de Sibérie**	*Caragana arborescens*	**V**	Fabacées	6 m	S/MO	Fleurs, fruits	-35	Le caraganier de Sibérie est un arbre épineux originaire de Sibérie. Grand arbuste d'ornement aux jolies fleurs jaunes comestibles au goût de pois. Les gousses de Caraganier contiennent des graines comestibles au goût légèrement doux-amer (50 % de sucre 12 % d'huile 36 % de protéines). Elles doivent être cuites avant d'être consommées. En outre, les fleurs jaunes, qui ont un goût de pois, peuvent être utilisées dans des salades pour ajouter de la couleur et des arômes. Arbuste qui fixe l'azote le l'air dans le sol et le rend ainsi disponible pour les plantes environnantes. Il est d'ailleurs utilisé dans la permaculture. Très mellifère: un hectare pouvant donner 350 kg de miel clair qui prend un aspect blanc, d'aspect graisseux en cristallisant. La cristallisation est très lente. La granulation moyenne. C'est un excellent miel.									X	X	X	X	X	X	X						X	X		X

G (9X9X9) : 3,00€	**Cardon, chardonnerette**	*Cynara cardunculus*	**V**	Asteraceae	1,50 m	S	Feuilles	-7°	Cette plante figurait parmi les plantes potagères recommandées dans le capitulaire De Villis au Moyen Âge. Le cardon cultivé , est une plante potagère cultivée pour ses « côtes » charnues (pétiole et nervure principale développée des feuilles) consommées comme légume. Les côtes de cardon, ou cardes, au goût assez proche de celui de l'artichaut, se consomment cuites. Elles s'accommodent en sauté ou au gratin, souvent avec de la sauce blanche. On les prépare également en omelettes, ou bien dans une sauce à base de moelle de bœuf. La préparation sous forme de gratin est, dans la région de Genève et à Lyon, un des plats du repas traditionnel de la veille de Noël. En Provence la carde fait également partie traditionnellement des plats du repas maigre de la veille de Noël. À cette occasion, elle est blanchie dans plusieurs eaux bouillantes, pour éliminer toute amertume, puis consommée froide, soit accompagnée d'une sauce appelée pébrade (huile d'olive, anchois fondus, poivre), soit frite. En Algérie et en Tunisie il est utilisé dans le couscous. le cardon est un légume d'hiver qui renferme un cocktail de minéraux et oligo-éléments comme le calcium (70 mg/100 g), le fer, le sélénium, le magnésium (32 mg/100 g), le zinc et surtout le potassium (400 mg/100 g). Grâce à sa richesse en fibres solubles, cet aliment favorise le bon fonctionnement de l'appareil digestif en facilitant la régulation du transit intestinal et ses fibres débarrassent les voies intestinales de leurs toxines. Son mucilage lui confère des propriétés laxatives naturelles qui peuvent réduire la constipation sévère et sa richesse en eau lui confère des vertus diurétiques. En outre, il renferme également de l'inuline, un sucre assimilable, qui stimule le développement des bactéries intestinales bénéfiques, car elle n'est ni digérée ni absorbée avant d'arriver dans le côlon : restant intacte, les bactéries peuvent s'en nourrir. Ce qui lui permet d'améliorer ainsi la digestion. La forte teneur en fibres du cardon lui permettrait également d'être un bon régulateur du cholestérol sanguin et des graisses alimentaires. En manger régulièrement aiderait, en effet, à réduire le LDL-cholestérol (le « mauvais ») et les triglycérides. Le cardon possède des propriétés antioxydantes en raison des phytonutriments (flavonoïdes, polyphénols) qu'il contient : cynarine, acide chlorogénique, acide caféique, silymarine, lutéoline, etc., qui permettent à l'organisme de lutter efficacement contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et, en partie, de certaines maladies cardiovasculaires et neurodégénératives Une étude scientifique in vitro tend également à prouver qu'un composant du cardon cultivé, la cynaropicrine (lactone sesquiterpénique), a un effet anticancer en agissant contre la prolifération de cellules cancéreuses mammaires L'inuline, en tant que prébiotique, est particulièrement importante pour le maintien de l'équilibre de la flore intestinale. Cet effet prébiotique pourrait contribuer au traitement et à la prévention de certaines maladies inflammatoires de l'intestin et de troubles gastro-intestinaux. Utilisée comme produit de base dans des préparations cosmétiques, l'huile de Cynara Car-dunculus contribue grandement à l'équilibre cutané. Les feuilles sont riches en pigments de la famille des flavonoïdes, elles produisent une couleur Jaunes jonquille clair au vieil or. Fleurs bleu violacé extrêmement mellifères.	X				X		X			X		X						X			X		X		X	X
G (9X9X9) : 4,50€	**Carthame des teinturiers, safran des teinturiers, kusumba, hóng huā**	*Carthamus tinctorius*	**A**	Asteraceae	0,60 à 0,90 m	S	Feuilles, fleurs, graines, jeunes pousses, bourgeons floraux	-5°	Le Carthame des teinturiers ou Safran des teinturiers, parfois appelé Safran bâtard, est une plante herbacée tinctoriale et oléagineuse originaire d'Égypte. C'est une bonne plante mellifère. les graines sont utilisées pour produire des huiles alimentaires ou de massage, qui sont parfois intégrées à des produits cosmétiques pour les cheveux. Cette huile au parfum prononcé est surtout utilisée à froid. Non raffinée, elle a une légère saveur de noisette et sa couleur se rapproche du jaune ambré foncé, tandis que raffinée, elle ne présente aucune saveur et sa couleur est plutôt jaune pâle. Après la floraison, le carthame produit des graines comestibles et même agréables à déguster. Traditionnellement consommées en Éthiopie et en Inde, elles doivent être au préalable décortiquées et grillées pour offrir leurs meilleures qualités gustatives. Les jeunes feuilles de carthame peuvent se manger crues en salade ou cuites à la vapeur. D'autres parties de cette plante sont comestibles : les jeunes pousses bien tendres à ajouter aux salades de crudités, les bourgeons floraux à préparer comme des artichauts. Et le bétail peut être nourri au carthame sans épines, en vert ou en foin. Le tourteau, très riche en protéines, est utilisé avec succès en alimentation du bétail. Le carthame est une plante médicinale ayant des propriétés thérapeutiques purgatives et émollientes, ainsi qu'hydratantes. Les fleurs de carthame sont employées en traitement contre le cholestérol, elles agissent en diminuant le taux et en protégeant les artères coronaires. En Chine, les fleurs sont employées pour traiter des affections telles que thrombose cérébrale, stérilité masculine, rhumatisme et bronchite, pour provoquer l'accouchement, et comme tisane tonique pour revigorer la circulation sanguine et le cœur. Des médicaments à base de carthame montrent également un effet bénéfique sur la douleur et l'enflure associées à un traumatisme. L'huile de graines, riche en acides gras monoinsaturés oméga 6 et 9 est utilisée en cosmétique. Selon la recherche, l'huile de carthame inhibe la synthèse de mélanine et diminue ainsi la production de mélanine, ce qui donne un teint plus éclatant. C'est un revitalisant pour la peau lorsqu'il est appliqué localement, hydrate la peau et réduit l'apparence des rides et ridules.. Le carthame est aussi "une plante à rêves" utilisée, depuis des millénaires, dans un mélange à fumer qui contient également les plantes suivantes: Hemidesmus indicus (Salsepareille de l'Inde), Nelumbo nucifera (Lotus), Aegle Marmelos (Bael), Picrorhiza kurroa (Kutki) et Carthamus tinctorius (Carthame). Ce mélange fumé est réputé induire des visions et agir comme un catalyseur vers des états profonds de rêve éveillé. Le carthame est cultivé depuis longtemps pour le colorant extrait des fleurs. Selon le procédé de teinture et l'addition d'autres colorants et mordants, il donne aux tissus une couleur jaune, rouge, brune ou violette.	X	X	X		X					X	X	X						X	X		X		X	X
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Carvi, cumin des prés, anis des Vosges, cumin persan**	*Carum carvi*	**B**	Apiacées	0,60 m	S	Feuilles, graines, racine	-20°	Le carvi est une des plus anciennes épices connues. Son usage remonte à plus de 5000 ans avant notre ère ! Elle fait partie des épices utilisées pour embaumer les momies au temps des pharaons et était censée écarter les mauvais esprits. Le carvi est une plante médicinale du système digestif, il est utilisé dans les paresses d'estomac et les flatulences, principalement dans les aérophagies. Les graines de carvi possèdent des propriétés thérapeutiques stimulantes et diurétiques, emménagogues et vermifuges. Il est employé en traitement des coliques des nourrissons. C'est également un expectorant. Il a des propriétés galactogènes et emménagogues. L'huile essentielle est un détoxifiant hépatique et présente des vertus antibactériennes. Il est recommandé en cas d'aménorrhées. L'huile essentielle de carvi diminue les ecchymoses. En inhalation, elle stimule l'appétit. En médecine ayurvédique e carvi et son huile essentielle sont utilisés en Ayurveda pour traiter la diarrhée, la dyspepsie, les flatulences, les nausées, les coliques, les céphalées dyspeptiques, les ballonnements, le rhume, la toux, les rhumatismes, les inflammations, les menstruations différées, les problèmes génito-urinaires et les déséquilibres hormonaux. L'odeur du carvi rappelle à la fois celle de la carotte et de l'anis. Le jeune feuillage est comestible et peut être consommé en salade ou dans les soupes, Les racines bouillies se mangent comme des carottes ou du panais. Les graines s' utilisent en cuisine, leur saveur se rapprochant de l'anis, du fenouil et de la coriandre. On en tire aussi des liqueurs (comme le Kummel) ou un aromate dans les pains, les pâtisseries, les soupes, les ragoûts, les charcuteries, les fromages, etc. Les feuilles tendres, fraîches sont hachées et entrent dans la composition de salades, potages, tomates. Les graines parfument les viandes, le porc, le gibier, l'oie, les charcuteries. Dans les fromages (munster) donne un goût anisé au gérômé, formage de Gerardmer dans les Vosges, dans le gouda hollandais. Plats : choucroute, goulash, harissa, harira, pâtisseries, confiseries. Boissons : kummel, liqueur traditionnelle allemande, aquavit, gin, schnaps, brennivin. La racine peut être utilisée comme légume en purée et soupe, frites (burnium). Le Carvi a longtemps été considéré comme une plante aux pouvoirs magiques. Elle protégeait des démons et renforçait les liens amoureux. Elle était utilisée auu Moyen Age dans les philtres d'amour, pour se préserver de l'infidélité, et éloigner les sorcières. Plante mellifère.	X		X		X	X	X		X	X		X									X			
Pot 3L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Caseiller**	*Ribes x nidigrolaria, Ribes x culverwellii*	**V**	Grossulariaceae	1 à 2 m	S / MO	Fruits	-18°	Le caseille, casseille, ou casseiller est un arbuste fruitier hybride entre le groseillier à maquereau et le cassissier. Deux versions sont représentés par le terme caseillle, selon que croisement soit fait entre deux ou trois espèces. Le fruit, le caseille, est plus gros et plus facile à récolter, l'arbuste se montre extrêmement vigoureux et très résistant aux maladies des groseilliers. Le caseille se cultive donc aisément et permet une récolte avantageuse de fruits riches en vitamines C, courant juillet. Bien qu'appelé couramment Josta, le caseille est représenté par deux types de croisements en fait bien différenciés par les spécialistes, mais parfois considérés comme des synonymes : Ribes x culverwellii : hybride de Ribes nigrum (cassis) et Ribes uva-crispa (groseille à maquereau). Stérile, il ne peut se ressemer. Ribes x nidigrolaria : hybride plus complexe entre 3 espèces : Ribes nigrum, Ribes uva- crispa et Ribes divarictum. Il est capable de se ressemer et s'est même échappé des jardins, les graines étant disséminées après avoir traversé le tube digestif des oiseaux. Les caseilles sont produits sur les rameaux de 2 à 3 ans d'âge. Il ne convient donc pas de le tailler sauf pour choisir les branches à laisser ou à enlever, ou pour obliger un jeune sujet à se ramifier. Mellifère.												X	X	X							X			
Pot 3L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Caseiller Anita**	*RIBES nigrum x r.divaricat Anita*	**V**	Grossulariaceae	1 à 2 m	S / MO	Fruits	-18°	Hybride allemand tétraploïde entre un cassis et un groseillier épineux (Ribes divaricatum), la variété Anita est très vigoureuse et produit de gros fruits relativement précoces, à la saveur acidulée, parfumée à maturité. Il n'a pas d'épines, son gros fruit (noir à maturité et plus gros que celui du cassis) est lisse à saveur acide ayant un parfum léger (sa saveur n'est pas celle typique du cassis, texture de la groseille à maquereaux) il est utilisé pour les confitures ou les sorbets. Autofertile. Elles sont très riches en vitamine C, Mellifere.											X	X	X							X			
Pot 3L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Caseiller Josta**	*RIBES nigrum x r.divaricat Josta*	**V**	Grossulariaceae	1 à 2 m	S / MO	Fruits	-18°	Hybride allemand tétraploïde entre un cassis et un groseillier épineux (Ribes divaricatum), la variété Josta produit de gros fruits brun noir de saveur acidulée. Sa maturité est légèrement plus tardive qu'Anita. Il n'a pas d'épines, son gros fruit (noir à maturité et plus gros que celui du cassis) est lisse à saveur acide ayant un parfum léger (sa saveur n'est pas celle typique du cassis, texture de la groseille à maquereaux) il est utilisé pour les confitures ou les sorbets. Autofertile. Elles sont très riches en vitamine C.Mellifère.											X	X	X							X			
Pot 1L : 12,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Cassabanana**	*Sicana odorifera*	***V cultivée en annuelle***	*Curcubitacées*	15 m (grimpante)		Fruits, graines, feuilles		Sicana odorifera est une espèce de plantes herbacées grimpantes originaire d'Amérique du Sud. C'est l'unique espèce du genre Sicana. Elle est cultivée dans la plupart des pays d'Amérique tropicale à des fins alimentaires ou ornementales. L'arôme des fruits évoque celui de la pomme ou du melon, mais en plus pénétrant. Il embaume l'air pendant les mois que dure sa conservation. Les gens aiment garder les fruits dans la maison, en particulier dans les draps et le linge des armoires, en raison de son parfum qui dure des mois. Ils croient aussi qu'ils repoussent les mites. Il est également placé sur les autels de l'église pendant la Semaine Sainte. Le fruit est comestible avant sa maturité, il est cuisiné comme légume. Mûr, il est consommé cru, servi en tranches rafraîchissantes, il peut aussi servir à la fabrication de confiseries, de desserts ou de jus de fruits. On l'utilise également pour engraisser les porcs. Ce fruit a aussi des utilisations en médecine populaire. par exemple à Porto Rico, on en fait une liqueur destinée à soulager les maux de gorge, au Brésil, les graines sont employées en infusion comme fébrifuge, vermifuge, purgatif et emménagogue. Les feuilles sont utilisées dans le traitement des hémorragies utérines et les maladies vénériennes. Au Yucatán, une décoction de feuilles et de fleurs (2 g dans 180 ml d'eau) est prescrit comme laxatif, emménagogue et vermifuge, avec l'avertissement de ne pas faire une préparation plus forte dans la mesure où les graines et les fleurs donnent une certaine quantité d'acide cyanhydrique, autrement dit de cyanure.	X					X	X					X	X										X

Pot 3L : 20,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Cassier, Cassie ancienne, Cassie du Levant, Mimosa de Farnèse, acacia jaune, acacia odorant.**	*Vachellia farnesiana, Acacia farnesiana*	**V**	Fabacées	2 à 6 m	S	Fleurs, feuilles, écorce	-5°, -8°	Cette espèce est originaire d'Amérique tropicale, et répandue par l'homme dans d'autres zones chaudes du monde, comme dans de nombreux pays d'Afrique, et en Australie. Elle est commune dans les Antilles françaises. Peu exigeant en ce qui concerne la nature du sol, cet arbuste préfère les situations ensoleillées et résiste à la sécheresse. Cette espèce est cultivée dans le Midi de la France pour extraire de ses fleurs très parfumées à l'odeur de violette une huile utilisée en parfumerie. Bien qu'il n'ait pas d'effet bénéfique, il a un parfum naturel qui en fait un choix unique pour la fabrication de cosmétiques parfumés. Le feuillage est une source importante de fourrage, contenant environ 18% de protéine. En Australie, le feuillage de cet arbuste est parfois utilisé pour nourrir le bétail. L'écorce est utilisée pour son tanin. Les feuilles sont utilisées comme un tamarin pour aromatiser les chutneys et les gousses sont torréfiés pour être utilisées dans les plats aigre-doux. L'écorce et les fleurs sont, utilisées, en médecine traditionnelle, contre le paludisme, pour traiter les diarrhées et les maladies de la peau, en la frottant avec les feuilles.	X					X		X			X									X	X	X
Pot 3L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Cassissier Andega**	*Ribes nigrum Andega*	**V**	Grossulariaceae	1 à 2 m	S / MO	Fruits, feuilles, bourgeons	-18°	Andega est une variété de mi-saison à la très bonne qualité gustative. Origine INRA (Bernard LANTIN). Elle dispose d'une grande richesse aromatique. Les feuilles et bourgeons sont utilisés pour les huiles essentielles et infusions. Andega est un bon pollinisateur de "Noir de Bourgogne". Le cassis compte parmi les "super-fruits", plus concentrés que la moyenne en bons nutriments. Il est particulièrement riche en fibres, vitamine C et polyphénols, qui lui confèrent de nombreux atouts pour la santé. Juteux, acidulé et très parfumé, il se prête à de délicieuses recettes. Le cassis ne contient que 8 % de sucre, ce qui est moins que la moyenne des fruits. Il présente une teneur en fibres remarquable : 5,8%, pratiquement 3 fois plus que la moyenne des fruits. Le cassis est le fruit le plus riche en vitamine C : 180 mg aux 100 g, 4 fois plus que l'orange. Il est une bonne source de vitamine E, qui exerce également une action antioxydante. Il contient toutes les vitamines du groupe B à l'exception de la vitamine B12, du bêta-carotène (provitamine A), ainsi que d'autres caroténoïdes (des pigments), lutéine et zéaxanthine (qui une fois ingérés, viennent se concentrer au niveau de la rétine). Il présente de bonnes teneurs en potassium, calcium et magnésium, qui lui confèrent un effet alcalinisant (neutralisation du surplus d'acidité engendré par un excès de sel ou de protéines ou encore un exercice physique) bénéfique à la santé osseuse et un intérêt pour réguler la tension artérielle. Il apporte également de nombreux oligo-éléments, fer, cuivre et manganèse (ces deux derniers ayant des propriétés antioxydantes). Le cassis a des effets anti-inflammatoire et antirhumatismal : il atténue les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose et la goutte. Effet diurétique : les bourgeons participent à l'élimination des déchets et des toxines ; ils peuvent aider à la perte de poids. Fluidifiant sanguin : les feuilles de cassis font baisser la pression artérielle et régulent la circulation sanguine. Effet antistress : en favorisant la sécrétion de cortisol, les feuilles facilitent l'activité du système nerveux sympathique et permettent de lutter contre la fatigue et la dépression. Effet antibactérien : les baies de cassis contiennent beaucoup de vitamine C (quatre fois plus que l'orange), qui stimule les défenses immunitaires et soigne les états grippaux et les rhumes. Propriétés calmantes : en gargarismes, les feuilles de cassis soignent les aphtes et autres affections de la gorge (enrouements, maux de gorge). L'eau florale calme les irritations de la peau et les allergies. Les bourgeons de cassis sont préconisés pour les états inflammatoires (rhumatismes, arthrite), les inflammations de l'appareil respiratoire (états allergiques…), de l'appareil digestif et gynéco-urinaire, ainsi que les inflammations musculaires. On lui attribue une action « cortisone mimétique », mais sans les effets secondaires de la cortisone chimique. Etant également une plante adaptogène, le bourgeon de cassis améliore la réponse aux stress en en stimulant les glandes surrénales, redonne de l'énergie et améliore la concentration: on peut le considérer comme notre ginseng local Utilisé en cosmétique : L'huile de cassis contient des acides gras, linoléique et linolénique. Lorsqu'il est appliqué, il se régénère sur la peau, car il peut combler tous les constituants manquants. Il contient également du tocophérol et de la provitamine A-caroténoïdes. Il aide à renforcer les fonctions normales de barrière de la peau, grâce aux acides gras oméga-3 et oméga-6 qu'il contient. L'acide gamma linolénique (AGL) est considéré comme essentiel pour la structure normale de la peau, qui est en plus grande quantité dans la mûre. On croit que les composés antioxydants présents dans la mûre protègent la peau des dommages causés par les radicaux libres. Il a également un arôme unique de baies, ce qui le rend plus acceptable pour les préparations cosmétiques comme les crèmes pour le visage, rouge à lèvres, mascara, crèmes hydratantes, produits de bain. Plante mellifère.	X			X		X		X			X	X	X					X	X	X	
Pot 3L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Cassissier Black Down**	*Ribes nigrum Black down*	**V**	Grossulariaceae	1 à 2 m	S / MO	Fruits, feuilles, bourgeons	-18°	Blackdown est une variété tardive et productive. Ses fruits supportent la cuisson sans éclater et sont intéressant en pâtisserie, confiture, dans les yaourts ou laitages. Le cassis compte parmi les "super-fruits", plus concentrés que la moyenne en bons nutriments. Il est particulièrement riche en fibres, vitamine C et polyphénols, qui lui confèrent de nombreux atouts pour la santé. Juteux, acidulé et très parfumé, il se prête à de délicieuses recettes. Le cassis ne contient que 8 % de sucre, ce qui est moins que la moyenne des fruits. Il présente une teneur en fibres remarquable : 5,8%, pratiquement 3 fois plus que la moyenne des fruits. Le cassis est le fruit le plus riche en vitamine C : 180 mg aux 100 g, 4 fois plus que l'orange. Il est une bonne source de vitamine E, qui exerce également une action antioxydante. Il contient toutes les vitamines du groupe B à l'exception de la vitamine B12, du bêta-carotène (provitamine A), ainsi que d'autres caroténoïdes (des pigments), lutéine et zéaxanthine (qui une fois ingérés, viennent se concentrer au niveau de la rétine). Il présente de bonnes teneurs en potassium, calcium et magnésium, qui lui confèrent un effet alcalinisant (neutralisation du surplus d'acidité engendré par un excès de sel ou de protéines ou encore un exercice physique) bénéfique à la santé osseuse et un intérêt pour réguler la tension artérielle. Il apporte également de nombreux oligo-éléments, fer, cuivre et manganèse (ces deux derniers ayant des propriétés antioxydantes). Le cassis a des effets anti-inflammatoire et antirhumatismal : il atténue les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose et la goutte. Effet diurétique : les bourgeons participent à l'élimination des déchets et des toxines ; ils peuvent aider à la perte de poids. Fluidifiant sanguin : les feuilles de cassis font baisser la pression artérielle et régulent la circulation sanguine. Effet antistress : en favorisant la sécrétion de cortisol, les feuilles facilitent l'activité du système nerveux sympathique et permettent de lutter contre la fatigue et la dépression. Effet antibactérien : les baies de cassis contiennent beaucoup de vitamine C (quatre fois plus que l'orange), qui stimule les défenses immunitaires et soigne les états grippaux et les rhumes. Propriétés calmantes : en gargarismes, les feuilles de cassis soignent les aphtes et autres affections de la gorge (enrouements, maux de gorge). L'eau florale calme les irritations de la peau et les allergies. Les bourgeons de cassis sont préconisés pour les états inflammatoires (rhumatismes, arthrite), les inflammations de l'appareil respiratoire (états allergiques…), de l'appareil digestif et gynéco-urinaire, ainsi que les inflammations musculaires. On lui attribue une action « cortisone mimétique », mais sans les effets secondaires de la cortisone chimique. Etant également une plante adaptogène, le bourgeon de cassis améliore la réponse aux stress en en stimulant les glandes surrénales, redonne de l'énergie et améliore la concentration: on peut le considérer comme notre ginseng local Utilisé en cosmétique : L'huile de cassis contient des acides gras, linoléique et linolénique. Lorsqu'il est appliqué, il se régénère sur la peau, car il peut combler tous les constituants manquants. Il contient également du tocophérol et de la provitamine A-caroténoïdes. Il aide à renforcer les fonctions normales de barrière de la peau, grâce aux acides gras oméga-3 et oméga-6 qu'il contient. L'acide gamma linolénique (AGL) est considéré comme essentiel pour la structure normale de la peau, qui est en plus grande quantité dans la mûre. On croit que les composés antioxydants présents dans la mûre protègent la peau des dommages causés par les radicaux libres. Il a également un arôme unique de baies, ce qui le rend plus acceptable pour les préparations cosmétiques comme les crèmes pour le visage, rouge à lèvres, mascara, crèmes hydratantes, produits de bain. Plante mellifère.	X			X		X		X			X	X	X					X	X	X	
Pot 3L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Cassissier noir de Bourgogne**	*Ribes nigrum Noir de Bourgogne*	**V**	Grossulariaceae	1 à 2 m	S / MO	Fruits, feuilles, bourgeons	-18°	Noir de Bourgogne est une variété de mi-saison, elle nécessite une pollinisation croisée. Utilisée traditionnellement en Bourgogne pour la fabrication de crèmes de Cassiss de Dijon. Elle doit être pollinisée par une variété à floraison tardive comme Géant de Boskoop. L'association à part égale de Noir de Bourgogne et Royal de Naples constitue la base idéale pour obtenir une liqueur de très grande qualité. Le cassis compte parmi les "super-fruits", plus concentrés que la moyenne en bons nutriments. Il est particulièrement riche en fibres, vitamine C et polyphénols, qui lui confèrent de nombreux atouts pour la santé. Juteux, acidulé et très parfumé, il se prête à de délicieuses recettes. Le cassis ne contient que 8 % de sucre, ce qui est moins que la moyenne des fruits. Il présente une teneur en fibres remarquable : 5,8%, pratiquement 3 fois plus que la moyenne des fruits. Le cassis est le fruit le plus riche en vitamine C : 180 mg aux 100 g, 4 fois plus que l'orange. Il est une bonne source de vitamine E, qui exerce également une action antioxydante. Il contient toutes les vitamines du groupe B à l'exception de la vitamine B12, du bêta-carotène (provitamine A), ainsi que d'autres caroténoïdes (des pigments), lutéine et zéaxanthine (qui une fois ingérés, viennent se concentrer au niveau de la rétine). Il présente de bonnes teneurs en potassium, calcium et magnésium, qui lui confèrent un effet alcalinisant (neutralisation du surplus d'acidité engendré par un excès de sel ou de protéines ou encore un exercice physique) bénéfique à la santé osseuse et un intérêt pour réguler la tension artérielle. Il apporte également de nombreux oligo-éléments, fer, cuivre et manganèse (ces deux derniers ayant des propriétés antioxydantes). Le cassis a des effets anti-inflammatoire et antirhumatismal : il atténue les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose et la goutte. Effet diurétique : les bourgeons participent à l'élimination des déchets et des toxines ; ils peuvent aider à la perte de poids. Fluidifiant sanguin : les feuilles de cassis font baisser la pression artérielle et régulent la circulation sanguine. Effet antistress : en favorisant la sécrétion de cortisol, les feuilles facilitent l'activité du système nerveux sympathique et permettent de lutter contre la fatigue et la dépression. Effet antibactérien : les baies de cassis contiennent beaucoup de vitamine C (quatre fois plus que l'orange), qui stimule les défenses immunitaires et soigne les états grippaux et les rhumes. Propriétés calmantes : en gargarismes, les feuilles de cassis soignent les aphtes et autres affections de la gorge (enrouements, maux de gorge). L'eau florale calme les irritations de la peau et les allergies. Les bourgeons de cassis sont préconisés pour les états inflammatoires (rhumatismes, arthrite), les inflammations de l'appareil respiratoire (états allergiques…), de l'appareil digestif et gynéco-urinaire, ainsi que les inflammations musculaires. On lui attribue une action « cortisone mimétique », mais sans les effets secondaires de la cortisone chimique. Etant également une plante adaptogène, le bourgeon de cassis améliore la réponse aux stress en en stimulant les glandes surrénales, redonne de l'énergie et améliore la concentration: on peut le considérer comme notre ginseng local Utilisé en cosmétique : L'huile de cassis contient des acides gras, linoléique et linolénique. Lorsqu'il est appliqué, il se régénère sur la peau, car il peut combler tous les constituants manquants. Il contient également du tocophérol et de la provitamine A-caroténoïdes. Il aide à renforcer les fonctions normales de barrière de la peau, grâce aux acides gras oméga-3 et oméga-6 qu'il contient. L'acide gamma linolénique (AGL) est considéré comme essentiel pour la structure normale de la peau, qui est en plus grande quantité dans la mûre. On croit que les composés antioxydants présents dans la mûre protègent la peau des dommages causés par les radicaux libres. Il a également un arôme unique de baies, ce qui le rend plus acceptable pour les préparations cosmétiques comme les crèmes pour le visage, rouge à lèvres, mascara, crèmes hydratantes, produits de bain. Plante mellifère.	X			X		X		X			X	X	X					X	X	X	

Pot 3L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Cassissier Royal de Naples**	*Ribes nigrum Royal de Naples*	**V**	Grossulariaceae	1 à 2 m	S / MO	Fruits, feuilles, bourgeons	-18°	Royal de Naples est une variété de mi-saison qui nécessite une pollinisation croisée. Elle est utilisée traditionnellement en Bourgogne. L'association à part égale de Noir de Bourgogne et Royal de Naples constitue la base idéale pour obtenir une liqueur de très grande qualité. Le cassis compte parmi les "super-fruits", plus concentrés que la moyenne en bons nutriments. Il est particulièrement riche en fibres, vitamine C et polyphénols, qui lui confèrent de nombreux atouts pour la santé. Juteux, acidulé et très parfumé, il se prête à de délicieuses recettes. Le cassis ne contient que 8 % de sucre, ce qui est moins que la moyenne des fruits. Il présente une teneur en fibres remarquable : 5,8%, pratiquement 3 fois plus que la moyenne des fruits. Le cassis est le fruit le plus riche en vitamine C : 180 mg aux 100 g, 4 fois plus que l'orange. Il est une bonne source de vitamine E, qui exerce également une action antioxydante. Il contient toutes les vitamines du groupe B à l'exception de la vitamine B12, du bêta-carotène (provitamine A), ainsi que d'autres caroténoïdes (des pigments), lutéine et zéaxanthine (qui une fois ingérés, viennent se concentrer au niveau de la rétine). Il présente de bonnes teneurs en potassium, calcium et magnésium, qui lui confèrent un effet alcalinisant (neutralisation du surplus d'acidité engendré par un excès de sel ou de protéines ou encore un exercice physique) bénéfique à la santé osseuse et un intérêt pour réguler la tension artérielle. Il apporte également de nombreux oligo-éléments, fer, cuivre et manganèse (ces deux derniers ayant des propriétés antioxydantes). Le cassis a des effets anti-inflammatoire et antirhumatismal : il atténue les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose et la goutte. Effet diurétique : les bourgeons participent à l'élimination des déchets et des toxines ; ils peuvent aider à la perte de poids. Fluidifiant sanguin : les feuilles de cassis font baisser la pression artérielle et régulent la circulation sanguine. Effet antistress : en favorisant la sécrétion de cortisol, les feuilles facilitent l'activité du système nerveux sympathique et permettent de lutter contre la fatigue et la dépression. Effet antibactérien : les baies de cassis contiennent beaucoup de vitamine C (quatre fois plus que l'orange), qui stimule les défenses immunitaires et soigne les états grippaux et les rhumes. Propriétés calmantes : en gargarismes, les feuilles de cassis soignent les aphtes et autres affections de la gorge (enrouements, maux de gorge). L'eau florale calme les irritations de la peau et les allergies. Les bourgeons de cassis sont préconisés pour les états inflammatoires (rhumatismes, arthrite), les inflammations de l'appareil respiratoire (états allergiques…), de l'appareil digestif et gynéco-urinaire, ainsi que les inflammations musculaires. On lui attribue une action « cortisone mimétique », mais sans les effets secondaires de la cortisone chimique. Étant également une plante adaptogène, le bourgeon de cassis améliore la réponse aux stress en en stimulant les glandes surrénales, redonne de l'énergie et améliore la concentration: on peut le considérer comme notre ginseng local Utilisé en cosmétique : L'huile de cassis contient des acides gras, linoléique et linolénique. Lorsqu'il est appliqué, il se régénère sur la peau, car il peut combler tous les constituants manquants. Il contient également du tocophérol et de la provitamine A-caroténoïdes. Il aide à renforcer les fonctions normales de barrière de la peau, grâce aux acides gras oméga-3 et oméga-6 qu'il contient. L'acide gamma linolénique (AGL) est considéré comme essentiel pour la structure normale de la peau, qui est en plus grande quantité dans la mûre. On croit que les composés antioxydants présents dans la mûre protègent la peau des dommages causés par les radicaux libres. Il a également un arôme unique de baies, ce qui le rend plus acceptable pour les préparations cosmétiques comme les crèmes pour le visage, rouge à lèvres, mascara, crèmes hydratantes, produits de bain. Plante mellifère.	X			X			X					X	X	X						X	X	X		
Pot 1L : 5,00€	**Cataire citronnelle**	*Nepeta cataria 'citriodora'*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,70 m	S	Feuilles, fleurs	-15°	Cette cataire est assez proche de la cataire commune mais elle dégage un parfum très citronné. C'est une plante vivace qui trouvera facilement sa place dans votre potager ou votre coin à plantes aromatiques. C'est avec le poisson et les sauces à base de citron que la Cataire citronnelle trouve sa place dans la cuisine. Les feuilles et les fleurs sont utilisées en cuisine et consommées en infusions et sirops. La cataire n'est plus beaucoup employée pour ses vertus médicinales, pourtant elle possède de nombreuses propriétés : elle est calmante, stimule l'appareil digestif, permet de soigner la fièvre, les rhumes et la toux. En application externe, elle soigne les petits traumatismes, les plaies, les coupures. Certains l'utilisent pour faire passer le hoquet, d'autres mâchent ses feuilles pour soulager les douleurs dentaires. L'huile essentielle de cataire citronnée possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses. Elle est aussi indiquée pour traiter la dépression nerveuse et les troubles du sommeil. Anti-douleurs, on l'emploie également contre les douleurs névralgiques, notamment la migraine, l'arthrite et les rhumatismes. Enfin, cette huile essentielle est un excellent remède contre les douleurs gastriques, surtout d'origine nerveuses. Elle est aussi excellente en infusion. Plantée au jardin potager elle éloigne altises et pucerons. La cataire a un effet aphrodisiaque sur les chats qui se roulent dedans. Plante très mellifère.	X				X		X		X		X	X			X					X			X
Pot 1L : 4,50€	**Cataire, herbe à chat, népéta, zufa**	*Nepeta cataria*	**V**	Lamiacées	0,80 m	S	Feuilles, fleurs	-15°	Ce n'est pas un hasard si son nom est tiré du bas latin "catus" : "chat". Cette jolie plante vivace fait les délices de nos compagnons félins. Le cataire a un effet aphrodisiaque sur les chats. Ils s'y roulent dedans, la bave à la gueule, comme drogués. La cataire est une plante médicinale ayant des propriétés thérapeutiques digestives et antispasmodiques. La cataire est employée en traitement du rhume et de la grippe, dans les coliques et les maux de tête. Elle est préconisée contre l'insomnie et le stress, les crampes menstruelles et intestinales. La cataire agit comme "adoucissant" du système nerveux. Il est particulièrement recommandé chez l'enfant (Pour les enfants très calmes et réservés qui ont tendance à tout internaliser, ce qui finit par créer un stress chronique. Pour les enfants qui sont anxieux et soucieux de situations qui semblent normales pour d'autres enfants ; S'applique en particulier lorsque la situation au foyer est difficile et qu'il y a des tensions. Pour calmer les enfants hyperactifs ; La plante a la réputation d'adoucir les enfants qui sont méchants ou cruels). La cataire ayant été autrefois utilisée comme un stimulant utérin, il est déconseillé d'en prendre durant la grossesse. La consommation de cataire est également déconseillée si les saignements menstruels sont abondants. De même, les femmes qui sont sujettes à une maladie inflammatoire pelvienne ne doivent pas consommer de cataire par voie orale. On utilise la Népéta fraiche pour aromatiser les sauces. La Cataire faisait partie de la pharmacopée des magiciens et sorciers, qui lui attribuaient le pouvoir d'envoûtement et en composaient des philtres d'amour. En Asie l'herbe-aux-chats (Nepeta cataria) est utilisée pour calmer les tigres et lions dans les zoos. La népélactone est une huile contenue dans la plante. L'huile essentielle de cataire possède de nombreuses utilisations, parmi lesquelles les cosmétiques maison. Son odeur riche en fait un excellent arôme naturel à ajouter aux savons, lotions, onguents et produits ménagers maison. Cette huile repousse les insectes et les doryphores. C'est une une puissante plante anti-moustique. Cette plante peut se fumer, elles doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette. L'herbe-aux-chats est un hallucinogène léger et relaxant. Après en avoir fumé et/ou bu du thé fort, elle donne une détente confortable, et un effet stimulant sur l'imagination. Le goût est très agréable. Très bon pour une soirée détendue, par exemple en écoutant la musique, ou pour mieux se reposer après un jour chargé. Les fleurs sont très mellifères : les insectes butineurs du jardin les adorent !	X		X		X	X	X		X		X	X			X		X		X	X	X	X
Pot 3L : 12,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Céanothe d'amérique, thé du New Jersey, lilas delCalifornie**	*Ceanothus americanus*	**V**	Rhamnacée	0,70 à 1m	S	Feuilles, racines	-20°	Le thé du New Jersey fait partie des plantes médicinales impliqué dans la médecine traditionnelle amérindienne du nord de l'Amérique, ses racines sont un traitement efficace et reconnu pour son action sur les infections respiratoires de type bronchite et asthme, mais aussi sur la toux et les maux de gorge de plus il réduit la fièvre. Le thé du New Jersey possède aussi une action coagulante. En usage externe, il était utilisé pour le nettoyage des plaies et des éraflures ainsi que pour son efficacité dans le traitement contre l'eczéma. Les Cherokees traitaient le cancer de la peau avec une lotion fabriquée à partir de la racine. Comme d'autres plantes riches en tanins, il a servi à soigner la diarrhée et la dysenterie. Il serait sédatif et ferait baisser la tension artérielle Une population amérindienne les Chippewas utilisaient la racine rouge vif de cette plante pour en faire un colorant rouge cannelle. Cette plante sert aussi à la composition de savon, son extrait est un agent nettoyant. De ces fleurs est obtenu un colorant vert. Excellente plante de permaculture, fixateur d'azote. Les feuilles ont un parfum frais de gaulthérie et ont ensuite été utilisées par les colonisateurs blancs comme substitut du thé et boisson stimulante sans caféine. Plante mellifère.	X					X	X									X			X	X	X	X
G (9X9X9) : 3,50€	**Celeri sauvage, ache des marais**	*Apium graveolens secalinum*	**B**	apiaceae	0,60 m	S	Feuilles, fruits, racine, graines	-15°	Cette plante est connue depuis la plus haute Antiquité et est à l'origine des variétés de céleri cultivées. Cultivée depuis le Moyen Age, elle est très appréciée comme plante condimentaire (branches et graines) pour son arôme et sa saveur. L'ache malgré son surnom d'ache puante est une plante médicinale apéritive et digestive, cholagogue et diurétique. Les fruits sont tranquillisants et sédatifs, analgésiques, anticonvulsivants par des alcaloïdes. Les racines de l'ache sont déchlorurantes, elles facilitent l'évacuation de l'eau et du sel concentré dans les tissus. Utilisée sous forme du "sirop diurétique" ou "sirop des cinq racines" avec Ache, Asperge, Fenouil, Persil, Petit houx. Cette ancêtre du céleri sauvage est bénéfique comme expectorant bronchique. De nature mercurienne et aqueuse, elle nettoie profondément sur le plan émotif, calme les angoisses, et chasse la tristesse en tonifiant le système nerveux. La plante entière est recommandée en cas d'asthénie sexuelle. Les feuilles sont riches en vitamines B et C et en substances azotées. Fraîches, elles s'utilisent également en cataplasmes sur les ulcères. Les feuilles sont hachées en petites quantités et incorporées dans des salades, des fromages blancs, des farces de volaille et en quantités plus généreuses dans des courts-bouillons. Coupées en petits morceaux, on les ajoute à une soupe de légumes ou un ragoût, mais durant les dernières minutes de la cuisson pour qu'elles conservent tout leur arôme. Les graines peuvent être moulues pour remplacer le sel dans les régimes désodés. Plante mellifère.	X				X	X	X	X	X	X	X	X								X			
G (9X9X9) : 3,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Centaurée (petite)**	*Centaurium erythraea*	**B**	Gentianaceae	0,20 à 0,50 m	S	Fleurs	-20°	Une légende rapporte que le centaure Chiron fut le premier à l'utiliser afin de guérir une blessure au pied causée par une flèche empoisonnée tirée par Hercule. Cette plante fut alors tenue pour magique. Les Gaulois l'utilisaient comme antidote contre les piqûres de serpents et contre la fièvre (d'où son nom d'herbe à fièvre). Les Celtes « croyaient qu'elle chasse tous les maux par sa vertu évacuante ». Au Moyen-Âge, la petite centaurée reste toujours fort réputée tant et si bien qu'elle est même cultivée dans les jardins comme plante médicinale. Elle favorise la consolidation des fractures, agit sur les névralgies comme la sciatique, intervient comme emménagogue et antihémorroïdaire, on en fait même des collyres. Son intérêt réside surtout dans ses principes amers, qui lui confèrent la propriété de stimuler les sécrétions du foie et de l'estomac. On l'utilisera donc pour des problèmes d'estomac, digestions difficiles, dyspepsie, insuffisance hépatique. Elle est aussi utilisée comme tonique général, contre la fatigue, comme diurétique, tonique du foie et de la bile ; calmante, sédative de l'appareil digestif, vermifuge, dépurative. Il existe un élixir floral élaboré par le Dr Bach à base de fleurs de petite centaurée : Centaury. La petite centaurée – Centaury en élixir – s'adresse aux personnes qui ne savent pas dire non. Pour faire plaisir ou rendre service à tout le monde, elles acceptent des choses qui ne leur conviennent pas ou se chargent excessivement, et s'épuisent. Elles vivent dans l'ombre des autres et s'étiolent, courant le risque de vivre un esclavage volontaire. Il prend place dans le groupe de la dépendance. La petite centaurée est cicatrisante. C'est un antiseptique local. Elle est utilisée sur les plaies atones, contre la chute des cheveux et dans le traitement des dermatoses eczématiformes. En cosmétique, elle était utilisée par les italiennes à la Renaissance pour éclaircir la chevelure.En usage textile, elle a servi de plante tinctoriale. Bonnier nous dit « La décoction de la plante teint la laine en jaune-verdâtre, en jaune citron avec addition d'alun, et en brun-verdâtre avec addition de sulfate de fer ». Plante mellifère.	X				X	X	X									X			X		X	X

G (9X9X9) : 3,00€	**Centaurée, bleuet des champs**	*Centaurea cyanus*	**A**	Asteraceae	0,80 à 1 m	S	Fleurs, graines, feuilles	-19°	Le bleuet des champs, est une fleur sauvage dont les propriétés médicinales sont utilisées depuis des siècles. Les vertus médicinales de la centaurée bleu furent mentionnées pour la première fois au XIIe siècle par saint Hidelgrade de Bingen. La décoction de fleurs de bleuet était prescrite en cas d'irritation des yeux et des paupières et pour lutter contre la conjonctivite, et plus généralement pour les inflammations de la peau et des muqueuses et en cosmétologie. Les pétales possèdent une action fortifiante, amère et stimulante : ils facilitent la digestion, renforcent l'activité du foie et la résistance à l'infection. Les graines servent de laxatif léger chez l'enfant. Les feuilles, en décoction, soulagent les douleurs rhumatismales. Elle serait également anti-inflammatoire. Le fruit du Centaurea cyanus en poudre peut être utilisé comme laxatif léger ou pour lutter contre certains cancers comme les cancers du sang, le cancer du côlon ou le cancer du sein. Les fleurs comestibles s'utilisent dans les desserts (mousses, salades de fruits ou gâteaux). Il se retrouve également dans le thé Lady Grey. Des propriétés « magiques » lui sont même conférée : le Bleuet a été utilisé depuis des milliers d'années pour favoriser l'amour pur et profond. On le mélangea avec d'autres plantes du même genre afin de créer un encens très puissant capable d'attirer à soi l'amour de sa vie. L'eau de bleuet est utilisée en cosmétologie comme soin du visage ou pour lutter contre les pellicules. Son usage est très répandu en médecine chinoise traditionnelle. L'eau de cette fleur peut être utilisée comme produit de soin normal de la peau et autour des yeux. Elle améliore également l'hydratation de la peau, elle a des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. Il est utilisé comme astringent pour fournir un effet exfoliant et exposer les nouvelles cellules de la peau à la surface, ce qui rend la peau plus belle. Il est utilisé dans le traitement des yeux, les crèmes, les lotions, les antisudorifiques et les shampooings. (appelé aussi casse-lunette) ses fleurs sont surtout connues pour calmer les irritations des yeux et des paupières (décongestionnante). Mais elles sont aussi bénéfiques pour les peaux sensibles grâce à leurs vertues tonifiante et adoucissante. Toutes les peaux bénéficieront de leurs vertus raffermissantes et rafraîchissantes. Elles sont également très utiles afin d'atténuer les éphélides (tâches de rousseur) et tâches de vieillesse. Les infusions de bleuets en dernier eau de rinçage pour les cheveux blancs ou gris leurs donnent de jolis reflets bleutés. Chez les Celtes, le bleuet passait pour une plante protectrice. C'est une plante mellifère. Le pigment bleu des fleurs de bleuet est utilisé pour colorer encres, peintures, cosmétiques et médicaments. Le bleu profond et lumineux de ses fleurs a longtemps servi pour l'enluminure. Plusieurs personnes mêlent les fleurs de Bluet avec le Tabac à fumer, et prétendent qu'il devient plus agréable.	X	X			X	X	X				X	X					X	X	X	X		X	X
Pot 1L : 6,00€	**Centella, gotu kola, plante du tigre**	*Centella asiatica*	**V**	Apiacées	0,15 m	O/MO	Feuilles	-15°	La Centella asiatica est une plante ethno médicinale utilisée dans différents continents, par diverses cultures et groupes tribaux. Native de contrées telles que le Sri Lanka, Madagascar, l'Afrique du Sud, la Malaisie, elle fut mentionnée dans les traditionnelles leçons de Shennong, bases de la médecine chinoise traditionnelle par les plantes, il y a environ 2000 ans, ainsi que dans la médecine Ayurvédique indienne, il y a environ 3000 ans. Plante adaptogène, traditionnellement utilisée en médecine ayurvédique contre le déclin cognitif. Le gotu kola est tout d'abord un protecteur cérébral. La consommation régulière de la plante permet de prévenir le développement de maladies neurodégénératives – Alzheimer, Parkinson, etc. Il traite aussi les maladies de la peau, l'eczéma et la sclérodermie. Le gotu kola est utilisé en traitement thérapeutique des troubles nerveux, comme l'épilepsie et l'anxiété ainsi que l'hystérie. Il améliore les performances cognitives, mémoire et concentration. La plante a un effet anxiolytique marqué, atténuant non seulement les symptômes classiques des états anxieux, mais aussi l'état de stress ou de dépression associé Le gotu kola est d'ailleurs utilisé comme aide à la méditation, afin d'augmenter clarté d'esprit et capacité de concentration. La lumière est plus claire, les couleurs sont plus vives, les sons mieux définis. Le gotu kola a des propriétés anti-ulcère. Ceci s'applique aux muqueuses de la bouche, de l'oesophage, de l'estomac et du duodénum. En médecine traditionnelle, une décoction de feuilles de Gotu-kola permet de réduire l'hypertension artérielle. Le Centella asiatica est également très connue pour ses propriétés aphrodisiaques et antioxydantes. On l'utilise aussi pour calmer l'eczéma, le psoriasis ou les brûlures de peau. Fraîche, elle se consomme à raison de quelques feuilles par jour, ou en la mélangeant à une salade verte – c'est un peu amer, mais tellement plus goûteux que la version sèche. Au Canada la plante brute est considérée comme un produit naturel et peut donc être offerte en vente libre. Cependant, les extraits de gotu kola figurent à l'annexe F du Règlement sur les aliments et drogues : ils requièrent donc une ordonnance. Les moines français du XVème siècle avaient « tout compris » sur les bienfaits de cette plante car la centella asiatica fait partie des composants de l'élixir de la Grande Chartreuse ! Au Sri Lanka, elle accompagne le curry et le riz en particulier dans les plats végétariens. En Indonésie et en Malaisie, les feuilles sont des ingrédients des salades. En Thaïlande, au Viêt-Nam elle fait partie de la composition de boissons rafraîchissante Les extraits de centella asiatica sont utilisés comme adoucissants contre les agressions de la peau, apaisants pour diminuer l'inconfort d'un érythème du visage ou du cuir chevelu, tonifiant pour permettre de restructurer les tissus, aide à la prévention du vieillissement cutané et de l'apparition de rides. Ils sont inclus dans des laits ou crèmes pour le corps afin de stimuler la circulation veineuse et de lutter contre les capitons disgracieux sur les cuisses ou le ventre. Son champ d'action s'étend à l'ensemble du corps, mais il est également considéré comme efficace pour la peau. Il guérit rapidement la peau brûlée, cicatrisée et blessée. Selon les recherches, il améliore la formation de collagène et de fibronectine, aide à rajeunir la peau de l'intérieur. Les constituants favorisent également la production d'acide hyaluronique, qui est un réservoir d'hydratation pour la peau. Il normalise la microcirculation des cellules graisseuses et du tissu adipeux à l'intérieur de la peau, et il est en dessous, ce qui aide à améliorer l'apparence de la cellulite à la surface de la peau. Il améliore le collagène de type I, qui est responsable du photovieillissement. Il est utilisé dans les produits de soins de la peau tels que la crème pour la peau, la lotion, le sérum, le toner, les cheveux et le masque facial. A fortes doses, la plante peut provoquer des maux de tête et des palpitations.	X	X	X	X		X	X	X				X										X	
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 20,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Céphanlanthe d'Amérique, bois bouton, bois noir, miel des cloches,**	*Cephalanthus occidentalis*	**V**	Rubiacées	2 à 5 m	S/MO	Bois	-20°	Cephalanthus occidentalis est un arbuste nord-américain peu connu qui mérite une place au jardin pour sa floraison estivale insolite. Des pompons crémeux curieusement hérissés se renouvellent jusqu'en automne. Pour l'usage médicinal, on disait que le bois noir possède des propriétés toniques similaires au Cinchona oflcinalis, son cousin néo-tropical à l'origine de la quinine. il possède des vertus thérapeutiques astringentes et diurétiques préconisés dans les troubles de la digestion que ce soit les diarrhées ou les constipations. Le céphalanthe occidental est une plante médicinale qui soulage des maux de ventre et des maux de dents, il est fébrifuge et donc un remède des fièvres. Attention, la plante, notamment le feuillage et l'écorce, est toxique pour l'homme et les animaux domestiques. Leur ingestion provoque des vomissements, des convulsions voire une paralysie. La floraison mellifère du Cephalanthus occidentalis attire comme un aimant un grand nombre de papillons et d'insectes pollinisateurs au jardin. Les feuilles sont utilisées comme colorant jaune. Le céphalante occidental est planté sur les pentes aussi pour contrôler l'érosion.	X																X			X			X
G (9X9X9) : 3,50€	**Cerfeuil commun**	*Anthriscus cerefolium*	**A**	Apiacées	0,40 à 0,60 m	O/MO	Feuilles, graines, fleurs, racines		Le Cerfeuil commun est une plante probablement originaire de Russie, cultivée comme plante condimentaire pour ses feuilles au goût légèrement anisé. Déjà connu des Égyptiens et des Grecs, le cerfeuil eut au Moyen-Âge une grande vogue comme plante médicinale, outre des vertus purgatives et diurétiques, on lui reconnaissait aussi celles de guérir le cancer et de calmer les points de côté. On mange ses feuilles et ses graines en salade, on fait blanchir ses racines à l'eau bouillante et on utilise des fruits brun foncé pour parfumer certains alcools. Les feuilles crues donnent une note raffinée et anisée aux omelettes, aux légumes, crudités, plats froids et poissons Les fleurs ont une saveur anisée. Cette fleur est utilisée pour agrémenter ou aromatiser une salade, un plat cuisiné composé de viande ou de poisson. Les fleurs peuvent être consommées sèches. Le cerfeuil frais possède une richesse record en vitamines. Très riche en vitamine C, en provitamine A et en vitamine B9, il renferme aussi toutes les vitamines du groupe B (à l'exception de la vitamine B12, absente du règne végétal (car produite par les bactéries)). Il ouvre l'appétit et facilite la digestion. Le cerfeuil comprend une vertu rafraîchissante efficace en bouillon contre les fièvres Il est utilisé en bain de siège contre les hémorroïdes et en cataplasmes dans les douleurs rhumatismales. L'odeur du cerfeuil repousse les limaces. Ses petites fleurs blanches mellifères ont une odeur particulière et attirent les insectes.	X				X				X		X	X			X					X			
Pot 1L : 4,50€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Cerfeuil musqué, cerfeuil anisé, cerfeuil d'Espagne**	*Echinacea angustifolia*	**V**	Apiacées	0,50 à 1 m	O	Feuilles, tiges, fleurs, fruits, racine	-20°	Au Moyen-Age, c'était l'un des constituants des "jonchées" (plantes odorantes étalées sur le sol et que l'on foulait du pied). Très largement répandu, le cerfeuil musqué est une espèce aromatique à la forte odeur d'anis. Introduit chez nous par les Romains, il était autrefois très cultivé, car toutes les parties de la plante sont comestibles. Hachées et crues, les feuilles (au parfum de livèche et à la saveur sucrée de la réglisse et de l'anis) parfument les plats de leur goût anisé (comme le cerfeuil): salades, légumes, omelette, poissons, compotes de fruits, confitures, cerises. Ses feuilles et ses tiges ont un pouvoir édulcorant et peuvent corriger comme du sucre l'acidité des fruits. C'est pourquoi on peut l'utiliser avec des tartes à la rhubarbe ou aux groseilles en réduisant la quantité de sucre. Les graines et les jeunes tiges pelées (immédiatement consommées) se sucent comme des bonbons au goût de réglisse: elles peuvent remplacer le sucre dans les desserts. Les racines s'accommodent cuites, comme celles du panais. C'est un constituant de certaines liqueurs (chartreuse). Les graines séchées et moulues sont utilisées comme épices. Le cerfeuil musqué a des propriétés dépuratives, antispasmodiques, diurétiques et expectorantes. Pour apaiser les bronchites et les toux, il suffit de mélanger son suc avec du lait chaud accompagné de miel. Les feuilles sèches roulées en cigarette et fumées comme le tabac, soulagent les asthmatiques.. On calmait les douleurs de l'enfantement chez les femmes , et il est efficace contre le diabète. En Allemagne, son eau distillée se prescrit traditionnellement dans l'artériosclérose et l'hypertension. Le cerfeuil est employé en cosmétologie pour ses propriétés adoucissantes, régénérantes et tonifiantes. Il entre dans la composition de produits capillaires destinés aux cheveux abîmés et fragiles et de produits pour le visage pour peaux fatiguées, ternes, matures ou sensiblesElle donne un fourrage qui plaît aux ruminants et accroît la lactation. MYRRHIS odorata est une plante mellifère.	X				X		X		X	X	X	X						X		X		X	
Pot 3L : 20,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Cerisier du Japon Kanzan**	*Prunus serrulata Kanzan*	**V**	Rosacées	6 m	S / MO		-20°	Prunus serrulata est une espèce de cerisier originaire d'Asie (Japon, Corée, Chine). Prunus 'Kanzan' est un cultivar de cerisier en fleurs. Il fait partie des Cerisiers à fleurs japonais les plus connus et les plus répandus. Au printemps, ce cerisier japonais offre une floraison abondante et spectaculaire. Ses rameaux se couvrent de bourgeons rouge intense et s'ouvrent en fleurs doubles rose framboise. Son feuillage, bronze au débourrement, vert en été, prend de belles teintes jaune-orangé à l'automne. Les cerisiers ont une signification culturelle importante en Asie, en particulier au Japon. « La beauté de la fleur de cerisier est un symbole puissant assimilé à l'évanescence de la vie humaine et incarne la transformation de la culture japonaise à travers les âges »10. Au mois d'avril, les Japonais célèbrent la floraison de cet arbre lors de manifestations appelées « hanami ». Dans la médecine traditionnelle asiatique, les fruits se sont avérés bénéfiques pour une variété de maux parmi lesquels les maladies cardiaques, l'hydropisie, les maux de dents et la goutte. L'analyse moderne du fruit a révélé de fortes propriétés antivirales, antioxydantes et anti-cancérigènes. Les études coréennes considèrent les cerises comme un complément précieux au régime alimentaire. L'huile essentielle de fleur de cerisier a deux utilités principales. Elle est utilisée comme parfum grâce à la qualité supérieure de son arôme et comme agent aromathérapique pour la relaxation et la réduction du stress. Plante mellifère.	X																			X	X	X	X
Pot 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Chalef, éléagnus d'Ebbing**	*Elaeagnus x ebbingei*	**V**	Eleagnacée	5 m	S / MO	Fruits, graines	-20°	Le genre Elaeagnus comprend environ 45 espèces, originaires d'Amérique du Nord, d'Europe, d'Asie tempérée et subtropicale. Elaeagnus x ebbingei est un hybride, résultat du croisement de deux espèces: Elaeagnus macrophylla et pungens. Les fruits se développent durant l'hiver et deviennent matures au printemps. Franchement astringents lorsqu'ils sont immatures, ils prennent un gout appréciable lorsqu'ils sont mûrs. Elaeagnus x ebbingei produit des fruits de qualité nutritionnelle équivalente de celui de l'argousier, un proche parent. Ils sont riches en Vitamines A, C et E, et sources d'acides gras essentiels (inhabituel pour un fruit). Il semble avoir également des propriétés anticancéreuses. Les graines épluchées sont également comestibles. En automne, le chalef d'Ebbing se pare d'une floraison peu visible mais agréablement parfumée. Plante mellifère.												X	X	X						X	X		X
Pot 1L : 6,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Chanvre vivace, dastica à feuilles de cannabis, cannabine du levant**	*Datisca cannabina*	**V**	Datiscacées	1,50 à 2 m	S/MO	Feuilles	-20°	Très rustique, originaire de l'Himalaya et Asie mineure. Mellifère. Plante rare à feuillage ornemental. Idéal en terrain frais dans un jardin naturel ou exotique. Plante d'aspect très exotique dont les feuilles ressemblent à celles du cannabis. Grande vivace à croissance rapide, pouvant atteindre facilement 3 m de hauteur. Sont port dressé s'évase par la suite en laissant pendre ses longues inflorescences. Elle possède des mycorhizes qui lui permettent de fixer l'azote. Ses feuilles en décoction donne une couleur jaune magnifique.															X		X			X			X

Pot 1L : 6,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	Chataigne de terre, noix de terre, marron de terre, gesse tubéreuse, macjonc	Bunium bulbocastanum	V	Fabacées	1m (L)	S/MO	Racines, jeunes pousses, fleurs, graines	-20°	Elle est originaire d'Europe et d'Asie tempérée. Sa culture s'est répandue partout en Europe et même en Asie ou elle était beaucoup consommée par les Kalmouks et les Tartares. On la trouve çà et là en France, sur sol calcaire. C'est une espèce de plante grimpante, à grandes fleurs roses ou pourpres. Autrefois cultivée comme fourrage, elle était aussi utilisée en tant que légume. La noix de terre, parfois aussi appelée châtaigne de terre ou marron de terre est une plante parfaitement rustique qui est aujourd'hui devenue assez rare, mais qui poussait communément dans les campagnes, dans les prés ou en lisière de bois autrefois. C'est un légume ancien et oublié : elle était consommée dès l'âge du Bronze. Elle est cultivée comme un légume-racine au moins depuis le 17ème siècle pour son délicieux tubercule comestible, les tubercules sont nutritifs et leur goût est agréable après cuisson, un peu sucré, rappelle les châtaignes. Ses châtaignes se dégustent crues ou cuites, elles ont un goût très fin, légèrement sucré, intermédiaire entre la pomme de terre et la châtaigne. Ils contiennent du saccharose et de l'amidon. Ils peuvent se consommer crus mais plus généralement ils sont cuits à l'eau, à la poêle ou sur la braise comme les châtaignes. Ils font le bonheur des chefs et gastronomes. Les feuilles crues ou cuites s'utilisent comme les feuilles de persil. Les graines, autrefois appelées cumin noir, sont aromatiques. Elles ont un goût proche du cumin. Les jeunes pousses, les très jeunes gousses bien tendre et les graines peuvent être consommées une fois cuites, les fleurs sont comestibles et peuvent être utilisées en décor. A maturité, les graines de gesse peuvent provoquer des maux de tête. Buttage possible pour aider à la récolte. Développement très lent (il faut compter 5 ans pour obtenir des tubercules de la taille d'une pomme de terre). A maturité les graines peuvent provoquer des maux de tête; consommées en grande quantité sur une longue période, elles peuvent causer une grave maladie dégénérative: le lathyrisme. La plupart des fabacées sont des engrais verts. Ils fixent l'azote atmosphérique grâce à leurs racines qui contiennent dans de petites nodosités des bactéries fixatrices. Ils sont donc plantés en alternance avec les céréales et de plus en plus souvent en mélange avec les céréales. Elles sont mellifères et nourricières pour de nombreuses espèces d'insectes.									X	X	X	X			X					X			X
Pot 3L : 7,00€	Chayotte, Cristophine, chouchou	Sechium edulis	V	Curcubitacées	4 à 5 m (L)	S	Fruits, feuilles, jeune pousse, racine, graine	-5°	Originaire du Mexique et des zones tropicales, la Christophine ou Chayotte, chouchou, chuchu, mirliton, etc... en fonction des endroits) est une plante vivace tubéreuse à longues tiges rampantes ornées de vrilles. Elle produit des fruits charnus dont la forme fait penser à une poire de couleur verte ou jaune blanchâtre, et qui ne contiennent qu'un unique noyau. La partie souterraine développe des tubercules ce qui la rend vivace mais peu rustique : on peut la conserver plusieurs années dans son jardin en prenant soin de protéger efficacement du gel durant l'hiver. Toutes les parties de la plante sont utilisées : La racine ou « patate chouchou » sert à la confection de gâteaux et les pousses donnent les fameuses « brèdes chouchou ». Le fruit se consomme en légume et s'accommode de différentes manières : cru, cuit, farci ou en gratin. Les fruits s'accommodent de la même manière que les courgettes, on les prépare aussi en daube ou en gratin. On peut aussi les servir en salade, à partir de jeunes fruits, crus ou refroidis après une légère cuisson, et râpés. Ils font aussi d'excellentes soupes, crèmes et veloutés. A la Réunion, le chouchou ou chayote était autrefois consommé essentiellement en crudité ou en gratin. Ses pousses se consomment en bouillon, en fricassée ou sautées à la poêle comme des haricots verts. La grosse racine de la chayotte (la chinte), détaillée en bâtonnets, se prépare comme des frites. Il existe aussi des préparations sucrées à base de chayote : des compotes, des confitures ou le « gâteau chouchou » de la Réunion. Valeur nutritive : très peu énergétique, environ 12 kcal aux 100 g, 0,5% de protides, 0,2% de lipides et 2% de glucides, le reste d'eau et de fibres. C'est une bonne source de potassium et elle contient des vitamines C et B6, de l'acide folique, du cuivre et du magnésium. Les feuilles de chayote auraient la propriété de modifier le rythme cardiovasculaire aussi bien que d'abaisser la pression sanguine et de dissoudre les calculs rénaux. Les tubercules sont un diurétique puissant et sont également utilisés contre les troubles pulmonaires et pour soulager l'inflammation intestinale. Il lui est attribué des propriétés amaigrissantes et de régénération des cellules. Les fruits de la chayote sont aussi considérés comme une bon aliment pour bébés. La graine a un goût de noisette et constitue une source de protéines. Les fruits, les pousses et les tubercules sont employés pour nourrir les porcs, les volailles et les bovins. Dans le passé, les fibres de la tige ont été utilisées pour fabriquer des paniers et des chapeaux et – comme il a été signalé au Ghana – comme liant dans la construction de maisons en terre.	X									X		X	X	X									X
Pot 1L : 4,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	Chélidoine (grande), herbe aux verrues	chelidonium majus	V	Papaveraceae	0,30 à 0,50 m	S/MO	Feuilles, sève	-20°	On l'appelle aussi herbe aux verrues (ou herbe à verrues), car son latex jaune-orangé toxique est utilisé pour éliminer les verrues. La grande chélidoine était considérée depuis des temps reculés comme une plante magique associée à la magie noire. Les alchimistes du Moyen Âge ont vu dans la sève de la grande éclaire de couleur jaune, le moyen de transformer les vils métaux en or. Propriétés antispasmodiques : contre les crampes intestinales ou gastriques, traitement de l'asthme. Propriétés cholagogue et cholérétique (favorise la production de la bile) : traitement d'affections vésiculaires et hépatiques, comme l'ictère, la cholécystite ou la lithiase. Traitement des problèmes de nervosité ou d'insomnie : léger effet sédatif. La chélidoine entraîne un élargissement du calibre des artères coronaires et peut donc être employée pour traiter les cas d' artériosclérose, car elle diminue le pouls ainsi que la pression artérielle. La chélidoine est une plante toxique, en raison de ses substances actives alcaloïdes. Il ne faut jamais prendre de traitement prolongé, ni dépasser les doses et les quantités prescrites pour la réalisation d'infusions ou de tisanes. Il ne faut pas consommer la plante fraîche, ni ingérer le latex, hautement corrosif pour les muqueuses. Le latex contient des enzymes protéolytiques (qui découpent, qui digèrent les protéines expliquant ainsi l'activité sur les verrues, cors et autres durillons).	X				X	X	X																
G (9X9X9) : 3,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	Chénopode bon-Henri, ansérine, ansérine bon-Henri, épinard du roi Henri	Blitum bonus-henricus, Chenopodium bonus-henricus	V	Chenopodiacéae	0,30 à 0,60 m	S / MO	Jeunes pousses, feuilles, graines, rhizome	-22°	On trouve ce chénopode bon-Henri dans les alpages, dans toute l'Europe, où vous pouvez cueillir ses feuilles puisqu'elle ne fait pas partie des plantes protégées, mais elle peut aussi s'installer dans le jardin où elle se classe parmi les légumes anciens. Le chénopode Bon-Henri faisait partie des herbes qui entraient dans la composition de la soupe du Moyen-Âge. La saveur des feuilles est plus douce que celle de l'épinard. Les jeunes pousses sont coupées au printemps à environ 20 cm de hauteur et sont cuites à la vapeur. Plus tard dans l'année, les feuilles s'utilisent comme celles des épinards. On peut la manger en salade, mais aussi cuite dans les soupes et les ragoûts, purées de légumes et tartes, de la même manière que les épinards avec de la crème ou du beurre. Il est même rapporté qu'avec son rhizome, il est confectionné une friandise ayant une saveur de cacahuète. La graine de cette plante permet d'obtenir de la farine. Pauvres en calories (30kcal/100g), les feuilles d'ansérine sont laxatives. Elles apportent des provitamines A, des vitamines B1, B2, PP et C, du calcium, du phosphore, du fer et de l'acide oxalique ce qui les rend déconseillées aux personnes qui ont des problèmes rénaux. Elle a des propriétés thérapeutiques laxatives douces et vermifuges, maturatives et émollientes, dépuratives et antianémiques. L'ansérine bon-Henri est une plante médicinale possédant une vertu maturative excellente pour traiter les abcès et les furoncles et d'autres problèmes de peau. L'ansérine bon-Henri ou chénopode bon-Henri est un laxatif doux utilisé même pour les enfants, d'une grande efficacité pour les personnes anémiées ou carencées, grâce à sa grande richesse en fer et en vitamines. Cette plante en usage externe permet de soigner certains troubles de la peau, les abcès et les furoncles, de même que les plaies. La graine permettait de traiter les constipations, même pour les enfants, car elle est un laxatif assez doux. Par sa teneur en saponines et en acide oxalique, l'ansérine est déconseillée aux personnes souffrantes des reins ou de rhumatismes ou de l'arthrite, dans les cas de goutte, de calculs rénaux ou d'hyperacidité.	X				X					X		X											
Pot 1L : 4,50€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	Chervis, berle des potagers, chirouis, girole	Sium sisarum	V	Apiacées	1,50 m	S	Racine, jeunes pousses	-20°	Le chervis est une plante médicinale et potagère qui fut dans un temps très éloigné considéré comme un met raffiné servie sur les plus grandes tables des hauts personnages et un traitement médicinal fort apprécié, il est à présent oublié. Le chervis était couramment servi en cuisine notamment pour des repas de fête du Moyen-âge jusqu'au début du XXème siècle. Il n'est plus employé pour ses vertus médicinales, mais au Moyen-Age on l'utilisait pour ses propriétés diurétiques, digestives, dépuratives, il soignait le foie, les lourdeurs d'estomac… La racine est riche en sels minéraux. La chair de la racine est assez ferme, de couleur blanche. Les racines, dont le goût sucré et légèrement farineux rappelle celui du panais, se consomment cuites, accommodées à la manière des salsifis ou des scorsonères. On peut le cuisiner cuit à l'eau, à la vapeur, au four ou à la poêle. Il peut accompagner une viande rotie ou en sauce, être utilisées en gratin ou frites. Les jeunes pousses, étiolées à la manière des barbes de capucin, se mangent crues en salade.	X				X				X	X		X											
Pot 3L : 12,00€	Chèvrefeuille arbustif d'hiver	Lonicera x purpusii	V	Caprifoliaceae	2 à 3 m	S		-20°	Chèvrefeuille arbustif issu du croisement entre 2 espèces de Chine (fragrantissima et standishii) à flongue loraison parfumée hivernale, blanc rosé, lorsque les branches ont perdu toutes leurs feuilles. Arbuste mellifère visité par les abeilles dès les premiers jours cléments																				X	X		X
Pot 3L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	Chèvrefeuille arbustif rose	Lonicera gracilipes	V	Caprifoliaceae	2 m	S		-20°	Il est originaire d'Asie (Japon) . On le rencontre à l'état sauvage sur les îles et provinces de Hokkaido, Honshu, Shikoku et Kyushu. Son nom japonais Miyama-uguisu kagura, est inspiré des montagnes Kagura (ou montagnes rossignol traduit littéralement). Sa floraison est observable d'avril à mai alors que ses feuilles commencent à peine à sortir. Cela lui confère un intérêt ornemental particulier, car son bois rougeâtre se voit nuancé par la ponctuation d'une multitude de petites fleurs roses. Les chercheurs en Pharmacologie ont d'ailleurs découvert que ces glandes contiennent des glycosides (substances utilisées en pharmacologie).																							X
Pot 1L : 5,00€	Chèvrefeuille des jardins, herbe à la vierge, périclymène, barbe-de-chèvre	Lonicera caprifolium	V	Caprifoliacées	4 à 5m (L)	S/MO	Feuilles, fleurs, écorce	-50°	Durant toute l'antiquité égyptienne, grecque et romaine, on a employé son écorce mais avec le temps son usage fut délaissé au Moyen Age. De nos jours ce sont ses feuilles et ses fleurs qui sont utilisées pour leurs vertus antiseptiques et diurétiques. Le chèvrefeuille est une plante comestible, ornementale et médicinale. Elle a des propriétés antioxydantes, anti-tumorales, antibactériennes, anti-microbienne, antifongique, hépatoprotectrice. Elle a une action tonique sur les systèmes suivants respiratoire, : immunitaire, nerveux, digestif, tégumentaire. Elle est principalement utilisée comme élixir, en aromathérapie, en médecine chinoise et en homéopathie. Les feuilles du chèvrefeuille sont employées pour leur vertu astringente dans les maux de gorge et les aphtes. Il est préconisé contre les angines et les colibacilles, les catarrhes et la toux. Les fleurs combattent la toux et calment les spasmes de l'asthme. Le chèvrefeuille est efficace pour traiter différentes pathologies comme la cystite et les calculs rénaux, Les médecins chinois eux s'en servaient depuis des millénaires, il fut retrouvé une trace écrite datant de l'an 659 qui expliquait l'utilisation du chèvrefeuille pour libérer l'organisme du poison. Utilisation en cuisine : Fleurs : confits dans du sucre, pour parfumer des desserts. Les fleurs fonts de très bonnes gelées. Selon la légende, les fleurs de Chèvrefeuille sont utilisées pour attirer l'argent. Les extraits de chèvrefeuille présentent des propriétés astringentes, régénérantes, tonifiantes et adoucissantes. Ils participent à l'élaboration de shampooings pour cheveux gras, gels démaquillants pour le contour des yeux , produits d'hygiène bucco-dentaire, crèmes adoucissantes pour les mains, soins régénérants pour peaux matures et abîmées, bains moussants stimulants, lotions toniques pour peaux sensibles ou fragiles. Mellifère	X	X				X	X		X		X	X								X	X	X	X

Pot 1L : 7,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Chèvrefeuille du japon, Jin yin hua**	*Lonicera japonica Chinensis*	**V**	Caprifoliaceae	3 à 10 m (L)	S / MO	Fleurs, butons floraux		Le jin yin hua (lonicera japonica) est une plante médicinale de la médecine traditionnelle chinoise connue sous le nom de chèvrefeuille du Japon. Les fleurs du chèvrefeuille du japon sont très souvent utilisées dans la pharmacopée chinoise. Le nom chinois est Jin Yin Hua et comme souvent, ce sont en fait les boutons des fleurs de chèvrefeuille qui sont surtout utilisés. En Chine, les boutons floraux sont régulièrement cueillis au début de l'été lorsque les fleurs fleurissent, et l'étape suivante consiste à les sécher. Bien qu'aujourd'hui, ils peuvent être accessibles sous plusieurs formes (boisson, confiture, gelée, etc.), c'est sous sa forme traditionnelle, c'est à dire simplement le bouton séché, qu'il est recommandé d'utiliser. Il est depuis longtemps considéré comme un bon médicament pour éliminer la chaleur et les toxines. Il possède des propriétés thérapeutiques antibactériennes et anti-inflammatoires, antiviral et antipyrétique. De plus, il est largement utilisé pour le traitement d'une variété de pyréticosis, comme la fièvre, l'éruption cutanée, la rougeole, le furoncle, les maux de gorge, etc. Dans les années 80, le Ministère de la Santé Chinois avait déjà effectué une analyse chimique pour le chèvrefeuille et avait constaté qu'il contenait une variété d'oligo-éléments essentiels, de composition chimique et de nombreuses enzymes bénéfiques qui pourraient défier le vieillissement, lutter contre le cancer et aider à perdre du poids. Cette variété parfumée est détoxifiante et elle clarifie la chaleur, on la retrouve souvent dans des formules de plantes contre l'eczéma, l'acné ou autres maladies de la peau. Elle est aussi particulièrement indiquée lors de fièvre, d'inflammation et de purulence. En Asie, il est consommé sous forme de boisson rafraichissante pour éliminer la chaleur (à consommer uniquement que durant les grosses chaleurs). C'est une plante ornementale très prisée pour ses fleurs et le parfum quel diffuse, car elles sont très aromatiques, elle sert à recouvrir les tonnelles, les treilles et les grillages. Plante mellifère.	X	X																					X	X		X
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€	**Chimonanthe précoce, chimonanthe odrant**	*Chimonanthus praecox*	**V**	Calycanthacées	4 m	S	Racines, feuilles, fleurs, écorce	-25°	Le chimonanthe est un arbuste rare apprécié pour sa floraison de début d'hiver très parfumée. Les fleurs répandent des fragrances intenses et persistantes, aux notes fleuries relevées de miel et d'épices qui rappellent pour certains la jacinthe pour d'autres le narcisse ou encore le jasmin agrémenté d'un zeste d'orange. Les racines, les feuilles, les fleurs de Chimonanthus praecox sont utilisées en médecine chinoise. Les jeunes feuilles séchées de l'espèce Chimonanthus nitens sont communément utilisées comme thé dans les provinces du Jiangxi and Zhejiang. L'écorce et les racines sont utilisées pour soigner les rhumatismes et la grippe. Les fleurs bien lavées, puis cuites, sont mangées avec de l'huile et du sel. Les pétales des fleurs sont utilisés pour parfumer le thé. Une huile est également extraite des fleurs et utilisée en parfumerie. Attention les graines et les fleurs contiennent un alcaloïde toxique qui peut provoquer des convulsions. Cet arbuste fleurit sur des rameaux nus de début décembre à la mi-janvier et présente son maximum de floraison pour les fêtes de fin d'année. Pour attirer les rares pollinisateurs au cœur de l'hiver, la sélection naturelle a favorisé deux stratégies, soit une couleur voyante, soit un parfum envoûtant. Le chimonanthe précoce a opté pour les deux.	X	X					X				X	X								X	X	X	X
G (9X9X9) : 4,00€	**Chirette verte, échinacée d'Inde, Kalmegh, Chuan Xin Lian, justicie, chirreta, carmantine, mahalita, roi des amers**	*Andrographis paniculata*	**A**	Acanthaceae	0,50 à 0,80 m	O/MO	Parties aérienne s séchées		La chirette verte, est une plante de la famille des acanthacées native de l'Inde et du Sri Lanka. Andrographis paniculata est utilisée depuis des siècles en Inde par les tribus Siddha pour la médecine ayurvédique, par les Tamouls, ainsi qu'en médecine tribale pour traiter la fièvre. En médecine traditionnelle ayurvédique, elle entre dans la composition de nombreuses formules, dont plusieurs sont utilisées pour stimuler l'appétit, la fonction biliaire et la digestion, ainsi que pour traiter des maux d'ordre gastro-intestinal. Elle est aussi très employée en Médecine traditionnelle chinoise pour « débarrasser le corps de la chaleur excessive et des toxines », notamment celles logées dans les poumons, la gorge et les voies urinaires. L'Andrographis paniculata a été redécouvert avec bonheur, il y a quinze ans, par les Scandinaves qui en étudiant cette plante ont découvert un principe actif très efficace contre le rhume et les infections de la sphère respiratoire. L'Andrographis soutien les défenses de l'organisme et aide à renforce le système immunitaire. Ces molécules ont été récemment étudiées en Asie et elles sont connue pour être : Anti-inflammatoires, Anti-microbiennes et anti-virales, Anti-diarrhée aigue (collibacillose), utilisée pour atténuer les symptômes de colite ulcéreuse (trouble chronique du colon et du rectum)... Anti-diabete (de type 2). Prévention de la dégénérescence cancéreuse ou ralentissement du développement du cancer. Protection des cellules du foie : en cas d'agression chimique ou virale, hépatite, cirrhose. L'andrographolide et certains composés très proches (Dehydroandrographolide) sont étudiés et expérimentés en Chine pour lutter contre certains cancers difficiles à soigner comme les gliomes (cancer du cerveau).	X	X	X				X																X
Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Chou Daubenton,chou perpétuel**	*Brassica oleracea var. ramosa*	**V**	Brassicacée	1,20 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	Il est cultivé comme plante potagère pour ses jeunes feuilles au goût proche du Brocoli consommées crues ou cuites comme légume. Il se cuisine le plus souvent cuit, au four, à l'eau ou à la vapeur et consommé en potée, avec les soupes, les gratins. Les jeunes pousses peuvent s'ajouter aux salades. On les récolte au fur et à mesure des besoins , ce qui stimule la repousse de nouveaux jets. Le chou Daubenton panaché, à l'instar de nombreux choux est riche en éléments minéraux, en vitamines (A, B1, C, K...). Jadis, les feuilles étaient appliquées sur la poitrine pour soulager les affections des voies respiratoires. Le chou Daubenton est reconnu pour ses propriétés toniques et vermifuge. On l'appelait, au Moyen-Âge, le chou 1000 têtes.	X				X				X	X	X											
G (9X9X9) : 3,50€	**Chrysanthème comestible, chrysanthème couronné, chrysanthème des jardins, shungiku, tongo**	*Chrysanthemum coronarium, Glebionis coronarium*	**A**	Asteraceae	0,90 m	S/MO	Feuilles, fleurs, jeunes tiges		Le Chrysanthème couronné, Chrysanthème des jardins, Chrysanthème Comestible ou Chrysanthème à couronnes est une plante annuelle, d'origine méditerranéenne, comestible, très utilisée en Asie. Les feuilles sont consommées en particulier dans la cuisine de Hong Kong et du Japon. Connu en chinois sous le nom de tonghao, en coréen de ssukgat et en japonais de shungiku. En Chine, les jeunes feuilles sont souvent rajoutées à la soupe en fin de cuisson. À Suzhou, les jeunes feuilles sont moulinées et servent à produire un jus de coloration servant à donner leur couleur verte aux boulettes de riz glutineux. On peut consommer ses fleurs, mais ne garder que les pétales, le cœur étant particulièrement amer. Les boutons de fleurs (cueillis le matin) sont dorées au beurre dans la poêle avec une omelette. Les feuilles peuvent être ajoutées dans votre thé (à mettre au dernier moment), comme le veut la tradition chinoise. Le chrysanthème comestible est riche en vitamines A, B1, B2, B3 et C. Il a de réelles vertus médicinales : pour lutter contre les maladies des coronaires, l'angine, le rhume et les problèmes de foie. Les feuilles sont expectorantes et stomachiques, tandis que les fleurs sont stomachiques, il est utilisé contre la constipation et contre l'ictère. Les anciens taoïstes considéraient le chrysanthème comme une drogue de longue vie. Il était appelé Ze-tsing (Essence du soleil). La plante est émolliente. Selon Takio et al., (2013), il est efficace dans la lutte contre les nématodes et protège les plantes contre les chenilles. C'est une plante nectarifère et mellifère. Il est très apprécié des insectes, en particulier des syrphes et autres diptères bénéfiques au jardin.	X	X				X	X		X	X	X		X					X			X
Pot 1L : 5,50€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Chrysanthème d'Inde, camomille de Chine**	*Chrysanthemum indicum*	**V**	Asteraceae	0,30 à 0,70 m	S	Fleurs, feuilles et tiges	-5°	Cette plante originaire d'Asie orientale est utilisée depuis l'Antiquité en Chine. Elle est à la base des cultivars des chrysanthèmes des fleuristes. Les parties aériennes de Chrysanthemum indicum (fleurs, feuilles et tiges) sont utilisées en Médecine traditionnelle chinoise pour traiter les vertiges, les symptômes de l'hypertension et plusieurs maladies infectieuses. La majorité des Chrysanthemum indicum médicinaux sont encore récoltés dans la nature. Puissant hépatoprotecteur, le chrysanthellum est particulièrement indiqué en cas d'intoxication ou de suites d'hépatite, il est utile en cas d'intoxication alimentaire ou alcoolique. Cette plante agit également sur la circulation des petits vaisseaux, aidant dans le traitement des jambes lourdes et des hémorroïdes ou encore dans celui des affections rétiniennes. Le chrysanthellum réduit les lithiases et le taux de cholestérol. Il aide aussi à soigner les personnes souffrant de cirrhoses et d'hépatites virales. Chorélétique : cette plante favorise la sécrétion de bile, stimule le système digestif et joue un rôle détoxifiant. Antilithiasique : le chrysanthellum est particulièrement efficace contre les calculs rénaux et biliaires, dont il réduit la taille et facilite l'évacuation. En utilisation externe, le chrysanthellum agit sur la microcirculation des capillaires et soigne ainsi jambes lourdes, couperose, affections rétiniennes. Il est également utile en cas d'artérite, de varices et d'hémorroïdes. Le chrysanthellum est susceptible de provoquer nausées, vomissements, maux de tête ou de ventre, ainsi que des colites biliaires bénignes. En dehors de ses vertus médicinales, il existe également toute une croyance populaire autour du chrysanthème. Dans ses pays d'origine que sont la Chine et le Japon, cette fleur représente une vie longue et heureuse. Les Chinois font par exemple du vin de chrysanthèmes. Ce vin doit mûrir toute une année afin d'être bu le neuvième mois pour s'assurer une longue et paisible vie en bonne santé. Fleurs mellifères.	X	X				X	X				X									X		X	X
G (9X9X9) : 3,50€	**Ciboulette**	*Allium schoenoprasum*	**V**	Liliaceae	0,20 à 0,40 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La ciboulette est originaire de l'Asie orientale, et est connue depuis plus de 3000 ans, elle fut introduite au Moyen-Age en Europe. Cette petite plante vivace herbacée, incontournable dans la cuisine, de part la finesse de son goût qui rappelle l'oignon et part sa capacité à accompagner tout type de plats: froids, chauds, entrées, plats principaux, desserts. Ses utilisations sont illimitées.Les fleurs comestibles apportent une touche originale dans les salades ou en décoration. La ciboulette était autrefois très prisée en tant que plante médicinale, elle améliorait la circulation sanguine et la digestion de plus elle ramenait l'appétit. La ciboulette pouvrait également aider dans la désinfection des plaies et blessures. Elle possède des propriétés thérapeutiques antibactériennes, stimulantes et diurétiques, apéritives et digestives, hypotensives et toniques. La ciboulette renferme de nombreux principes actifs, des minéraux avec le potassium et le calcium, du fer et du magnésium, ainsi que du phosphore, différentes vitamines A, C E et K ainsi que de la vitamine B6. Dans les croyances d'autrefois, il est rapporté que les Tsiganes roumains employaient la ciboulette dans l'art de la divination, pour ce faire, ils composaient un bouquet de cette herbe le faisait sécher et ensuite l'accrochait autour de la maison afin d'en éloigner les maladies et le mal. Elle possède des vertus antiseptiques qui assainissent le sol et protègent les végétaux aux pieds desquels on l'a plantée. Elle possède des effets fongicides contre les maladies cryptogamiques comme la Tavelure et le Mildiou. Plante mellifère.	X				X	X		X		X	X		X						X			X
G (9X9X9) : 4,50€	**Ciboulette de chine, ail chinois**	*Allium tuberosum*	**V**	Liliaceae	0,30 à 0,50 m	S	Feuilles, tiges, bourgeons, fleurs, racines, graines	-20°	Cette espèce est originaire d'Asie (Chine, Mongolie, sous-continent indien). Ciboulette à belles ombelles de fleurs blanches en étoiles, très décoratives. Cette ciboulette possède un parfum et un goût d'ail très particulier. La ciboulette de Chine est apprécié en cuisine avec les salades, les crudités et partout où l'on souhaite apporter une touche aillée. À Hong Kong, on consomme la tige et non les feuilles de cette plante appelée kau choy (en chinois cantonais). On préfère la manger avec un bourgeon de fleur non éclos (on l'appelle alors kau choy fah - « fleur de kau choy »). On dit que les kau choy fah sont moins amères, plus croquantes, plus goûteuses et sucrées que les kau choy. On dit également qu'il faut éviter les kau choy fah en floraison, car elles ont plus de fibres. La manière la plus courante et la plus simple de l'apprêter est de la sauter au wok avec un peu d'huile et de sel. On peut éventuellement ajouter des morceaux de viandes, bien qu'on la préfère généralement nature. Son usage en cuisine chinoise est donc différent de la cuisine européenne, puisqu'on consomme la tige plutôt que les feuilles, et qu'on lui donne le statut de plat d'accompagnement. Les fleurs comestibles apportent une touche originale dans les salades ou en décoration. Plante médicinale, les graines et racines ont des propriétés digestives, diurétiques, galactogènes, anti infectieuses et carminatives. Plante mellifère	X							X	X	X	X								X			X

Pot 3L : 16,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Cirier, arbre à suif, arbre à cire, bayberry candleberry, bayberry oriental, airelle du Sud, tortue boréale, myrte de cire du Sud, arbuste de suif, waxmyrtle**	*Myrica cerifera, Morella Cerifera*	**V**	Myrtacées	10 m	S / MO	Baies, racine, écorce	-15°	L'arbre à suif pousse dans les régions côtières de l'est et du sud des États-Unis, jusqu'au Texas. Il est aussi appelé cirier ou arbre à cire. C'est une espèce d'arbuste de la famille des Myricacées, dont la baie donne une cire utilisée dans la fabrication des chandelles. Fabrication de cire : une méthode simple pour en obtenir 1 kg à partir de 4 kg de fruits est d'immerger ces derniers dans de l'eau bouillante et de récolter la cire flottant à la surface. Elle permet de confectionner des bougies aromatiques, avec une plaisante odeur balsamique. qui répandent une odeur agréable lorsqu'elles brûlent Le fruit est une baie globuleuse, grise, d'aspect cireux. la plante offre des feuilles et des baies utilisées comme condiment. Le feuillage sert aussi à la confection d'un thé très très aromatique. Le feuillage vert olive a un parfum épicé. En automne ou au printemps, on récolte l'écorce de la racine, à laquelle on attribue des vertus astringentes, émétiques et oniques. Ses constituants chimiques principaux sont les triterpènes, les flavonoïdes, les tanins, les phénols, les résines et de la gomme. En médecine traditionnelle, elle est prescrite comme traitement contre la grippe, les maux de gorge et la diarrhée. Elle est déconseillée pendant la grossesse. MYRICA CERIFERA est un médicament homéopathique habituellement utilisé dans les troubles du comportement, ou en cas d'infections cutanéomuqueuses. Bayberry est utile dans les zones humides ou les jardins de restauration, dans les sites humides ou ombragés, ou sur une berge pour lutter contre l'érosion. Il fixe l'azote atmosphérique qui l'aide à survivre dans les sols pauvres. Ces arbustes sont le plus souvent dioïques et nécessitent une floraison mâle et femelle pour une bonne production de baies. Une teinture bleue peut être obtenue à partir des fruits. Il est utilisé en cosmétique : Emollient : Adoucit et assouplit la peau. Agent filmogène : Produit un film continu sur la peau, les cheveux ou les ongles. Agent d'entretien de la peau : Maintient la peau en bon état. Agent de contrôle de la viscosité : Augmente ou diminue la viscosité des cosmétiques	X						X		X	X							X		X		X	X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Ciste à gomme, lédon, cisteladanifère**	*Cistus ladanifer*	**V**	Cistacéae	2 m	S/MO	Feuilles, jeunes pousses, ramaux	-15°	Le ciste à gomme ou ladanifère est un arbuste typique de la flore méditerranéenne, en particulier des paysages corses. Sa rareté l'a rendu très cher et lui a valu une place prestigieuse auprès des parfumeurs les plus renommés. Le ciste ladanifère fut connu et employé en phytothérapie et en aromathérapie depuis la nuit des temps, notamment durant certains rituels religieux et dans la composition de produits de beauté. Ses feuilles sécrètent une résine collante sur la face inférieure, le labdanum qui était utilisé comme essence sacrée par les Anciens Égyptiens, au même titre que l'oliban (encens), le benjoin et la myrrhe. Les phéniciens le surnommait ciste ladanon qui signifie gomme aromatique. Les feuilles et les jeunes pousses, très odorantes par temps chaud, sont glutineuses : elles sont couvertes de ladanum, qui est exploité en Espagne pour la parfumerie. Le ciste est une plante médicinale dont on extrait une huile essentielle aux vertus thérapeutiques assez diverses. Le ciste est un traitement des saignements, il traite les saignements de nez et les hémorroïdes en stoppant l'écoulement de sang. Son huile essentielle est sédative et analgésique, antiseptique et anti-inflammatoire, antispasmodique et expectorant, antiviral et anti-infectieux, antibactérien et immunostimulant, antihémorragique et cicatrisante, astringente et antirides. Il soigne un panel de troubles et maladies assez diverses, elle est préconisée en traitement médicinal des maladies auto-immunes et virales, de la polyarthrite rhumatoïde et de la sclérose en plaques, des maladies infantiles de type varicelle, rougeole et coqueluche. Le ciste est utilisé pour apaiser les anxiétés et les dépressions nerveuses, les gastrites et les troubles du sommeil avec l'insomnie, il renforce les défenses immunitaires. Cette plante est d'une grande efficacité dans les hémorragies en stoppant le saignement de nez et sur les hémorroïdes saignantes, bénéfiques dans les plaies et les coupures et pour traiter l'acné et la couperose, elle est un remède des gerçures et des crevasses. Pour un usage cosmétique, le ciste freinerait le vieillissement cutané et le relâchement des peaux matures, les rides, d'ailleurs il est commercialisé dans différentes crèmes de soins de peau et produits de beauté, il est aussi rapporté que le ciste serait antivergeture. Les abeilles butinent très activement le ciste et y récolte un pollen magnifique, de saveur douce. Plante à brûler : ne des résines naturelles les plus puissantes aromatiquement. Elle pénètre profondément dans notre inconscient et éveille des souvenirs, des images, des sentiments. L'ambiance qu'elle dégage est bien adaptée aux pratiques liées à la richesse, à la compassion, à la création artistiques. Le labdanum était l'un des parfums préféré des femmes Crétoises. Elles en faisait bruler le matin au cours de leur toilette, pour parfumer leur vêtement et leur corps. La palette du parfum du labdanum est incroyablement riche et persistante, dans les tons ambrés, musqués, balsamiques, chauds et orientaux qui touchent profondément la sensibilité. Cette agréable odeur, capable d'ouvrir la porte des mondes intérieurs a fasciné les hommes depuis des millénaires. Elle pénètre profondément dans notre inconscient et éveille des souvenirs, des images, des sentiments, des ambiances Le labdanum a une très longue histoire dans le domaine de la parfumerie. Les matières végétales qui se rapprochent de parfums animaux comme l'ambre gris, la civette ou le musc sont rares, et parmi ces matières, le labdanum figure en première place. Il est donc largement utilisé aujourd'hui en parfumerie de luxe comme substitut aux matières animales. La gomme est désormais récupérée en faisant bouillir les rameaux notamment dans la région de Salamanque, en Espagne.	X					X	X											X	X	X	X	X
Pot 1L : 7,00€	**Citronnelle de madagascar, verveine des Indes orientales, lemon grass**	*Cymbopogon flexuosus*	**V**	Poacées	1,50 m	S	Feuilles, tiges fraiches	-6°	Au Moyen-Age, la Citronnelle parvint en Europe par les caravanes provenant d'Asie tropicale. Parmi la cinquantaine d'espèces de Cymbopogon, certaines de ces "graminées" renferment une huile essentielle à l'odeur fortement citronnée. Les plus couramment cultivées ou employées sont le Cymbopogon citratus ou citronnelle des indes ou west indian lemongrass, et une autre espèce très voisine le Cymbopogon flexuosus, lemongrass, ou East Indian lemongrass, Cochin ou Malabar lemongrass. On le trouve parfois sous le nom de « verveine des Indes ». La médecine ayurvédique, médecine traditionnelle indienne, en fait usage depuis toujours pour ses vertus à combattre la fièvre et les infections. En Afrique, il était employé pour lutter contre le paludisme. L'huile essentielle de lemongrass à l'odeur de citronnelle est calmante et elle redonne du tonus. Cette plante a des propriétés analgésique, antispasmodique, anti-inflammatoire, expectorante et hypotensive. Elle est utilisée contres les rhumatismes, colites spasmodiques, la grippe et les ballonnements d'estomac, ou simplement en thé rafraîchissant à goût de citron et à effets digestifs. Elle combat aussi les vomissements nerveux. Les feuilles peuvent utilisées pour réaliser une boisson rafraîchissante et digestive. Au nord du Maroc, elle est utilisée pour aromatiser le thé vert à la menthe. La base des tiges fraîches, ciselée en rondelles, sert pour aromatiser les crudités, salades, marinades, potages, etc. C'est un ingrédient traditionnel de la cuisine du Sud-Est de l'Asie. Les cuisiniers thaïs ou vietnamiens emploient les tiges de la citronnelle pour donner un goût citronné à leurs plats. Elle peut être ajoutée aux cigarettes à base de plantes pour son arôme unique et arrière-goût agréable . Afin de voir l'avenir avec optimisme, brûler de la citronnelle va vous permettre de chasser l'inquiètude et de purifier votre mental. On peut l'utiliser en fumigation avec un charbon ardent, à l'identique de l'encens, ou encore dans un chaudron ou une coquille d'Abalone. Pour purifier une personne ou un objet. Cymbopogon flexuosus possède des feuilles bien vertes et produit des graines, il peut dans de bonnes conditions atteindre 2 m de haut.	X		X		X		X		X			X						X	X		X	X	X
Pot 1L : 6,50€	**Citronnelle des Indes, verveine des Indes,**	*Cymbopogon citratus,*	**V**	Poacéae	1,50 m	S	Feuilles, tiges fraiches	-6°	Une des plus répandue à Madagascar est la Citronnelle dite "Verveine des Indes" (Cymbopogon citratus) qui a un effet calmant et somnifère et dont l'huile essentielle est utilisée dans des préparations pour lutter contre la cellulite. En Asie et en Inde, les bases du jonc sont utilisées en cuisine. Au Maroc, la citronnelle est utilisée pour aromatiser les thés à la menthe. Elle se marie bien avec le gingembre, la noix de coco, l'ail, l'oignon vert et le piment. C'est un ingrédient typique des cuisines thaïlandaise et vietnamienne. Les tiges sont utilisées broyées ou émincées et infusées dans les bouillons pour libérer le maximum d'arôme. Une fois séchées elle peuvent aussi être moulues pour être incorporée directement dans les plats. On retrouve la citronnelle principalement dans les currys, les soupes, les ragoûts et les plats cuits à l'étouffée, notamment ceux à base de poulet ou de fruits de mer. Dotée d'une tige aux qualités aromatique, la citronnelle est aussi une plante médicinale, grâce à ses feuilles aux multiples bienfaits. Antispasmodique, antibactérienne, sédative, décontractante, elle soigne des pathologies diverses, comme les troubles digestifs, les états grippaux et la fièvre, la fatigue mentale, les douleurs articulaires et rhumatismales. La citronnelle contribuerait également à faire baisser le taux de sucre dans le sang. Utilisée dans les crèmes contre l'acné, dans les cas de transpiration excessive et de pieds d'athlète. En huile à massage elle donne une sensation de purification, elle réduit les démangeaisons et les éruptions cutanées. Elle est insectifuge. Elle est aussi utilisée comme tonifiant pour la peau. Elle rafraichit les pièces, éloigne les insectes et purifie les résidus de colère et d'irritabilité. Elle peut être est ajouté aux cigarettes à base de plantes pour son arôme unique et arrière-goût agréable . Afin de voir l'avenir avec optimisme, brûler de la citronnelle va vous permettre de chasser l'inquiètude et de purifier votre mental. On peut l'utiliser en fumigation avec un charbon ardent, à l'identique de l'encens, ou encore dans un chaudron ou une coquille d'Abalone. Pour purifier une personne ou un objet. Cymbopogon citratus possède des feuilles avec un reflet bleuté, il ne produit généralement pas de graines et se reproduit végétativement.	X		X				X		X			X						X	X		X	X	X
Pot 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Coeur des Indes, pois de coeur, pois de merveille, liane ballon, amour dans une bouffée**	*Cardiosperm um halicacabum*	**vée en**	Sapindace ae	2 m (liane)	S / MO	Feuilles, fleurs, tiges, racines	-6°	Cette plante herbacée grimpante qui prolifère abondamment pousse dans les contrées tropicales et n'était pas connue des anciens médecins d'Europe. C'est sans doute au Moyen Age qu'elle y fut introduite comme plante ornementale dans des conditions à présent méconnues. Le pois de cœur est introduit en homéopathie par Wilmar Schwabe. En 1956, il rapporte du Congo belge les premiers spécimens de Cardiospermum pour les planter en Allemagne. Dans son pays d'origine, la plante est considérée comme non toxique mais elle peut déclencher des réactions allergiques chez les sujets sensibles. Ceci fut déterminant pour l'étude des effets de préparations homéopathiques de la plante en présence d'un tableau symptomatique d'allergie. Les feuilles et les tiges riches en alcaloïdes, acides gras essentiels, saponines et phytostérole, sont utilisées depuis toujours dans diverses pharmacopées traditionnelles pour traiter les rhumatismes, les problèmes de peau et certains problèmes respiratoires. Les racines, elles sont prescrites pour leurs propriétés laxatives et diurétiques. L'efficacité du cardiosperme sur les démangeaisons et l'eczéma a été démontrée par de nombreuses études cliniques. La qualité du cardiosperme en tant qu'anti-inflammatoire le préconise pour traiter diverses pathologies rhumatismales et articulaires, il réduit considérablement les enflures et les douleurs de l'arthrite, des rhumatismes et du lumbago. Dans l'industrie pharmaceutiques, elles entrent dans la composition de crèmes et de pommades pour traiter les inflammations (démangeaisons, rougeurs), éruptions cutanées, dermatose allergique au soleil. Le cardiosperme a un effet hydratant et guérit les gerçures douloureuses causées par une sécheresse excessive de la peau. Elle entre dans la composition de remèdes homéopathiques pour traiter les terrains allergiques. Le cardiosperme déploie un effet semblable à celui de la cortisone, d'où son utilisation en homéopathie. D'autre part, on en extrait une huile essentielle utilisée en aromathérapie pour ses mêmes propriétés anti-inflammatoire. Chez nous, le cardiosperme est considéré comme un traitement alternatif d'appoint à la corticothérapie. En médicament, le cardiosperme est souvent proposé sous forme de pommade ou de crème et utilisé en complément à un traitement dermatologique intensif à la cortisone. Il peut également être ingéré par voie orale sous forme de tisane ou de teinture mère homéopathique. Cette plante à la particularité d'avoir des fruits riches en saponines qui moussent abondamment dans l'eau c'est pourquoi on les utilise souvent comme savon dans leur pays d'origine.	X	X	X		X		X															X	X
G (9X9X9) : 3,50€	**concombre à confire, pastèque miniature, Zehneria**	*Melothria scabra*	**A**	Curcubitac ées	1,50 m (L)	S	Fruits		À mi-chemin entre le melon et le concombre, le cucamelon est un petit fruit produit par une plante grimpante qui atteint au plus 1,50 m de hauteur. Très facile à cultiver, cette plante originaire du Mexique et d'Amérique centrale, déjà connue à l'époque des Aztèques, produit tout l'été une abondance de petits fruits vert grisâtre striés de vert foncé ressemblant à des melons miniatures. Le goût de ce fruit rappelle celui du concombre avec une légère pointe d'amertume et, à l'instar de ce dernier, on peut le consommer cru, comme hors-d'œuvre ou en salade, ou le conserver dans du vinaigre à la manière des cornichons. Ils sont très prisés en Russie. Mélangez des cucamelons entiers frais ou marinés avec des olives noires et présentez-les dans un bol pour accompagner l'apéro ou harponnez-les avec des cure-dents pour les servir avec le martini									X		X	X										

Pot 1L : 5,00€	**Consoude de Russie,**	*Symphytum x uplandicum*	**V**	Boraginaceae	1,5	S	Feuilles, racine	-23°	Cette plante est utilisée depuis la nuit des temps, puisque l'on en a retrouvé la trace dans la nourriture des hommes des cavernes. L'appellation de "Consoude de Russie" regroupe en fait tout une série de cultivar dont les caractéristiques sont d'être plus riches en phosphore et en potassium et d'avoir une fleur à la corolle plus longue que les autres espèces. Au Moyen Age, la consoude permettait de soigner les fractures, les feuilles étaient enroulées autour du membre cassé et la plante riche en silice permettait d'accélérer le processus de consolidation. La consoude doit son nom au latin consolidare qui signifie " consolider ", du fait de son emploi traditionnel pour soigner les blessures et ressouder les fractures. Cette plante médicinale contient entre autres des alcaloïdes qui la rendent toxiques à l'ingestion. Attention à la consoude de Russie, Symphytum x uplandicum, c'est un hybride et il contient beaucoup plus d'alcaloïdes que Symphytum officinale. C'est donc surtout en applications externes qu'elle est utilisée. C'est sa racine qui est utilisée et à qui on reconnaît des propriétés hémostatiques, anti-inflammatoires, astringentes, cicatrisantes et émollientes. On trouve quelques recettes de cuisine à base de consoude, en salade de jeunes feuilles ou cuit comme des épinards, en soupe ou en beignets, mais sachez qu'il est recommandé d'en consommer pas plus d'une à deux fois par mois. Utilisée en cosmétique : l'extrait de racine et de feuille, à l'exception de quelques constituants de forme, ne diffère pas beaucoup. Ils sont utilisés comme un anti-inflammatoire, aide à apaiser tout type d'inflammation sur la peau, il rend la peau calme et lisse, il peut détacher les cellules mortes de la peau. Il hydrate également la peau. Il est aussi utilisé dans les soins capillaires. Au même titre que l'ortie, la consoude devient une plante emblématique du jardinage naturel. : c'est un bon engrais riche en potasse et bon marché. Ces feuilles peuvent être utilisées en purin, ou venir enrichir votre compost, dont elles contribueront à activer la dégradation. C'est la consoudes la plus intéressante pour le jardin bio. Cet hybride est stérile: elle n'a donc pas de tendance à l'envahissement comme la consoude officinale. C'est une plante très mellifère qui nourrira les abeilles indispensables à la bonne santé de votre jardin.	X				X					X		X			X					X		X	X
G (9X9X9) : 3,00€	**Coquelicot**	*Papaver rhoeas*	**A**	Papaveraceae	0,30 à 0,50 m	S	Feuilles, fleurs, graines		Le coquelicot vient probablement des confins de la Bulgarie et de la Turquie. Dans l'Égypte antique, le coquelicot faisait l'objet d'une grande vénération en tant que symbole de «sang et nouvelle vie». Au moyen age on l'utilisait comme somnifère. Plante sédative, pectorale et adoucissante, le coquelicot est utilisé pour lutter contre les troubles du sommeil, notamment chez l'enfant, mais aussi pour traiter les affections bronchiques, la toux et l'enrouement. Le coquelicot est recommandé en traitement des angoisses et des anxiétés, puisqu'il est un anxiolytique doux. Il est un analgésique dans les douleurs dentaires. L'huile végétale obtenue à partir des graines de coquelicot possède peut aussi être utilisée comme huile de massage, produit démaquillant et produit de soin car elle est émolliente, adoucissante, nourrissante et cicatrisante. La lotion préparée avec une infusion forte de pétales est réputée prévenir les rides et convient aux soins des peaux sèches et sensibles En massage sur le cuir chevelu, elle rendra vos cheveux souples et brillants.. Toutefois, le coquelicot nécessite certaines précautions d'emploi, car de fortes doses peuvent provoquer des effets secondaires importants. C'est principalement dans les graines de coquelicot que l'on trouve des minéraux (calcium, manganèse, fer, magnésium) et des fibres végétales. Graines, feuilles et fleurs de coquelicot sont comestibles. Il existe mille et une façons de les accommoder en cuisine. Les jeunes feuilles tendres de coquelicot se cuisinent comme les feuilles d'épinards. Elles peuvent aussi être consommées crues, seules ou mélangées à d'autres feuilles de salade.Les pétales de fleurs de coquelicot sont eux utilisés comme colorant alimentaire. On peut aussi les incorporer dans un potage, en faire un sirop à la couleur gourmande, les cristalliser ou les utiliser en pâtisserie. Les fleurs de coquelicots parfument également confitures et compotes, crèmes, laitages et bien d'autres mets. Les graines de coquelicot peuvent être ajoutées à différentes variétés de pains, muffins, cakes et autres gâteaux maison. On en tire même une huile, appelée huile d'œillette ou huile de graines de pavot. Les abeilles sont très attirées par le coquelicot, non pour son nectar, parce qu'il n'en sécrète pas, mais pour son pollen, produit en grande quantité. ,Il est même utilisé par la présence de pigments anthocyanes pour colorer les pâtes de certains fromages , notamment les fromages de Hollande. Ses pétales sont riches en principes actifs, notamment en mucilages et en anthocyanes qui lui donnent des propriétés hydratantes, adoucissantes et anti-rides en cosmétique. L'extrait de Coquelicot est idéal pour le soin des peaux sèches et sensibles et pour prévenir la formation des rides. Cette plante était utilisée comme rouge à lèvres (fleurs écrasées), c'est une plante tinctoriale.	X				X	X	X			X	X	X					X			X		X	X
G (9X9X9) : 3,50€	**Coréopsis élégant, coriope, coréopsis des teinturiers, pahuau**	*Coreopsis tinctoria*	**A**	Asteraceae	0,60 à 0,70 m	S/MO	Parties aériennes fleuries	-15°	Originaire d'Amérique centrale et du Sud, cette jolie plante est cultivée comme ornementale dans de nombreux pays. Les Indiens des plaines utilisaient certaines espèces de Coreopsis pour leurs vertus médicinales. Les fleurs de Coreopsis tinctoria étaient bouillies dans de l'eau durant quelques minutes pour confectionner une boisson fortifiant le sang. Coreopsis tinctoria était aussi utilisée comme expectorant par les premiers colons. Les pétales jaunes contiennent entre autres des anthocyanes et des flavonoïdes. Au Pérou, on la trouve sous le nom de Pahuau. On s'en sert pour teindre des draps en orange, plus ou moins intense selon la quantité de fleurs utilisées. On peut aussi nuancer la couleur par des bains de lessive de cendres. La teinture au Pahuau sert également de «pied»* de teinture pour obtenir plusieurs tons composés. Les couleurs obtenues sont assez solides au lavage, un peu moins à la lumière. Utilisé en cosmétique pour la coloration des cheveux et comme colorant alimentaire. Cette plante mellifère attire aussi les papillons.	X																X			X		X	X
G (9X9X9) : 4,00€	**Corète potagère, jute rouge, épinard égyptien, molokhia, molokheya, mauve des juifs**	*Corchorus olitorius*	**A**	Tiliacées	1 à 2 m	S	Feuilles, fruits, tige		Les feuilles riches en chlorophylle sont séchées et moulues et sont utilisées comme épices ; elles sont utilisées en cuisine dans de nombreux pays d'Afrique et du Moyen-Orient. La molokheya est utilisée dans la cuisine égyptienne, tunisienne, arménienne, libanaise, syrienne, et même au Japon, où on la nomme shimatsumaso. Les feuilles sont employées fraîches comme des épinards en les rajoutant à un plat de poulet ou de viande comme en Tunisie ou le plat est appelé molokheya, en Egypte mloukhiyeh, en Syrie Meloukhiya.... Les feuilles cuites donnent une sauce gluante, comparable à celle de gombo. Au Liban la corète ou mouloukhieh, sert surtout à faire une soupe qui est en fait un repas convivial entre amis ou en famille : de la corète dans un consommé de cuisson de deux viandes : Poulet et Jarret (au choix mouton ou veau), des oignons, de l'ail, de la coriandre sel et poivre. Les fruits immatures, qu'on appelle "bush okra" ("gombo de brousse"), sont également séchés et réduits en poudre en vue de la préparation de cette sauce gluante. En Afrique de l'Est, il existe plusieurs recettes : la corète potagère peut être cuite avec du niébé, du potiron, des feuilles de taro, de la patate douce, du lait et du beurre, de la viande, et relevée avec du piment et du citron. La feuille est riche en eau, elle renferme des protéines (5.1%), des lipides (0.3%), des glucides (14.6%), des mucilages, des sels minéraux et de la vitamine C. La corète potagère est une plante médicinale plus connue sous le nom de mauve des juifs, cette plante est utilisée en médecine traditionnelle africaine et ayurvédique, elle est un remède des maux de dents. La mauve des juifs est un traitement laxatif pour soigner les constipations et traiter la dysurie qui entraine une difficulté à uriner et des douleurs insupportables. La corète potagère ou jute potager est d'un grand bénéfice pour enrayer les troubles de la cystite. On mange la corète bien cuite pour fortifier la vue ceci grâce sa β-carotène Elle est émolliente, elle stimule l'estomac et les intestins. Elle protège les muqueuses. Elle est utile pour l'immunité de l'organisme et à la rate. Elle possède des propriétés toniques, laxatives et purgatives. La corète ne convient pas aux personnes prédisposées aux affections rénales. Ses graines est un poison très fort. On la cultive dans le sud de l'Europe comme plante textile, notamment pour la fabrication de toile de jute (tige)	X		X				X		X	X		X											X
G (9X9X9) : 4,50€	**Coriandre bolivienne, papalo,**	*Porophyllum ruderale*	**A**	Asteraceae	1,30 m	S	Feuillage		La coriandre Bolivienne est originaire d'Amérique du Sud. Les feuilles qui dégagent une odeur forte, musquée rappelant vaguement la coriandre, la rue ou la roquette sont utilisées pour faire des sauces piquantes et notamment la llajua. Elle est couramment cultivée au Mexique et en Amérique du sud où elle est utilisée pour pimenter des grillades, des haricots et des tortillas. En médecine, elle est utilisé pour la cicatrisation des plaies, antimicrobienne et anti-inflammatoire. Elle aide aide à baisser le niveau du cholestérol et de la pression sanguine, il aide aussi à la digestion.	X							X		X									X
Pot 1L : 5,00€	**Coriandre chinoise, coriandre longue, culantro de coyote, chadron béni, Ngò gai**	*Eryngium foetidum*	**V/A**	Apiacées	0,50 m	S	Feuilles	2°	Originaire d'Amérique tropicale, elle est maintenant cultivée dans de nombreux pays tropicaux, et notamment dans toute l'Asie du Sud-Est. Elle y est principalement utilisée comme herbe aromatique, tandis qu'en Amérique centrale elle est aussi employée pour ses vertus médicinales. Elle est utilisée notamment dans les soupes vietnamiennes. Elle est très prisée pour la cuisine Mexicaine et Asiatique pour assaisonner : viandes , marinades , potages, nouilles , currys, chutneys . Son goût est proche de celui de la coriandre, mais plus prononcé et plus résistant à la cuisson. Il est également très utilisé au Cambodge dans les soupes mais également dans de nombreuses salades. Au Brésil, il est un composant essentiel de la fameuse tacaca. La coriandre longue fait partie des plantes médicinales amérindiennes, elle agit sur les troubles de la digestion comme les ballonnements et les diarrhées ainsi que la dysenterie. La coriandre longue possède aussi une action sur la stimulation de l'appétit, elle soigne les troubles de la menstruation, comme l'aménorrhée et les hémorragies internes. Diminue le cholestérol (infusion) – Diminue la fièvre (décoction). Elle peut être utilisée en infusion en cas de refroidissement, d'états grippaux, de fièvre, ou de digestions difficiles. Une décoction des parties aériennes a montré une activité hypotensive en expérimentation. La plante est utilisée au Panama et en République Dominicaine contre l'hypertension. Plante hôte des coccinelles auxiliaires des pucerons.	X						X	X		X											
Pot 1L : 5,00€	**Coriandre vietnamienne, rau ram,basilic chinois,menthe vietnamienne**	*Persicaria odorata*	**V**	Polygonacea	0,25 m	S / MO	Feuilles	-5°	Persicaria odorata (Lour.) Sojak, est une espèce de plante rampante d'Indochine. Très odorante, sa saveur est puissante. Elle évoque la coriandre fraîche, la citronnelle, le zeste d'agrume et le poivre. Quelques feuilles suffisent pour parfumer une salade verte ou de crudités, des rouleaux de printemps, des nems, légumes ou viande (porc et poulet, en particulier) sautés au wok ou mijotés. Le rau răm se marie très bien avec les crevettes, le calamar, les coquillages (essayez quelques feuilles dans des moules marinières !). La tige est davantage piquante que la feuille. Cuite, elle a un goût poivré qui accompagne bien les viandes. Ses feuilles à la saveur de coriandre piquante et citronnée sont utilisées en cuisine viêtnamienne, notamment pour manger avec le Phở (soupe traditionelle du Viêt Nam). La feuille de coriandre vietnamienne séchée n'a pas grand intérêt gustatif. C'est une plante anaphrodisiaque. Les moines bouddhistes en cultivent dans leur jardin privé pour les aider à supporter le célibat. Elle est utilisée en médecine traditionnelle pour traiter les plaies, les ulcères et également les problèmes digestifs. En médecine vietnamienne, le rau răm, est considéré comme apéritif et digestif, il est utilisé contre les nausées, comme anti-diarrhéique, il est anti-inflammatoire et indiqué dans le traitement de l'acné et du cuir chevelu. Antibactérien puissant, il serait efficace pour lutter contre le staphylocoque doré et escherichia coli. Selon une autre étude (Kampa et al., 2007), citée dans l'article ci-dessus, différents constituants présents dans le rau ram, notamment la rutine, lui conféreraient des propriétés anti cancéreuses. Par ailleurs, le rau ram a des vertus antioxydantes	X	X					X		X	X		X											X
G (9X9X9) : 3,00€	**Coriandre, persil arabe, dhanyaka**	*Coriandrum sativum*	**A**	Apiacées	0,30 à 0,50 m	S	Feuilles, sommités fleuries, graines		Elle est décrite pour le sud-est de l'Anatolie et le nord du Liban, la plante cultivée est estimée être originaire du Proche-Orient, d'Asia minor et de l'est de la Méditerranée. Au Moyen Âge, on jetait une poignée de persil arabe au feu pour éloigner les mauvais esprits. On en tire une huile essentielle utilisée en aromathérapie, dans l'industrie alimentaire pour son arôme et comme agent de senteur en parfumerie, dans les cosmétiques ou les produits sanitaires. La coriandre est une plante annuelle dont les feuilles ou les graines accompagnent les soupes, les ragoûts, certains poissons, les salades, les légumes et le curry. Elles constituent un ingrédient de base de la cuisine mexicaine, indienne, thaïlandaise, chinoise et arabe. Sa fleur est également comestible : même goût que la feuille, mais plus prononcé. C'est une plante médicinale aux propriétés digestives, elle est efficace dans les affections gastro-intestinales. La coriandre est préconisée dans les nausées des femmes enceintes et dans les insuffisances gastriques, les flatulences et les ballonnements. Elle combat l'insommeillement des suites du repas et aide dans les rhumatismes. L'huile essentielle de coriandre est aphrodisiaque, digestive et analgésique. Elle revitalise les facultés intellectuelles et stimule l'appétit. Elle est mentionnée dans les «Contes de Milles et une nuits» et était utilisé comme aphrodisiaque. En Ayurvéda on utilise la coriandre comme médecine aussi bien par voie interne qu'externe.De nouvelles recherches ont confirmé que les substances secondaires de la coriandre «font le ménage» dans le corps et favorisent l'élimination des toxines. Elle réduit aussi le cholestérol et le niveau de sucre. En usage externe, elle est reconnue comme décontractant musculaire. La faible toxicité de l'huile essentielle de coriandre et son pouvoir antibactérien font qu'elle est utilisée dans l'industrie alimentaire pour aider à la conservation des aliments : viande, charcuterie. Elle parfume de nombreux produits cosmétiques à l'instar de la lavande. La Coriandre a été utilisée pendant longtemps dans les sachets et les sortilèges d'amour. Ajouter de la poudre de fruits de Coriandre à du vin, est censé en faire un puissant aphrodisiaque. Son odeur assez forte est détestée de certains insectes nuisibles qui s'en éloignent. Par contre, comme elle est nectarifère, la coriandre attire de nombreux auxiliaires comme par exemple les Abeilles, les Bourdons, les Coccinelles, les Chrysopes et les Syrphes. Le miel de coriandre a un arôme très prononcé. Un hectare pouvant produire 200Kg de miel. Le purin ou plutôt l'infusion de coriandre peut être employé dans le potager ou le jardin biologique afin de lutter contre les acariens. Il est utilisé pur en pulvérisation.	X		X		X	X		X	X		X	X			X					X		X	

Pot 3L : 12,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Cormier, sorbier domestique**	*Sorbus domestica*	**V**	Rosacées	10 à 15 m	S	Fruits, bois	-25°	Le cormier est un bel arbre d'une grande longévité, à la croissance lente. On le cultive pour ses fruits et la qualité de son bois. Il est exigeant en lumière et résiste bien aux intempéries. Il donne des fruits appelés « cormes » ressemblant à des petites poires, d'où leur surnom de poirillons. Le cormier commence à fructifier qu'à partir d'une dizaine d'années. Les cormes se récolteront alors vers octobre et novembre, lorsqu'elles auront pris une couleur marron et qu'elles seront molles au toucher : leur goût sera alors sucré et agréable. Elles peuvent se conserver quelques semaines sur une clayette, à l'abri. La pulpe onctueuse se consomme nature, crue, en laissant la peau qui est un peu trop épaisse. Il est également possible de faire des compotes, des confitures, un sirop (succédané du sirop d'érable) ou du cormé, une sorte de cidre peu alcoolisé issu de la fermentation des cormes. On jette la peau, qui, bien que comestible, est de texture plus grossière. Les pépins contenus dans la pulpe gobée, de petite taille, ne sont pas gênants. En phytothérapie, il est principalement utilisé dans la prise en charge des diarrhées et des dysenteries (infections bactériennes accompagnées de diarrhées). Le bois du cormier est un des bois les plus durs qui soient, plus lourd que le chêne. Il fut très utilisé en ébénisterie et pour beaucoup de pièces mécaniques, ce qui explique aussi en partie sa disparition. Les fleurs hermaphrodites, c'est-à-dire, mâles et femelles à la fois, sont nectarifères et mellifères, elles attirent les abeilles par leur riche nectar.	X											X	X	X						X			X
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Cornouiller de Chine, arbre à fraises**	*Cornus kousa chinensis*	**V**	Cornaceae	4 à 5 m	MO	Fruits	-15°	Le Cornouiller du Japon est un petit arbre originaire d'Asie. Arbuste de 4 m de hauteur. Feuillage caduc, vert foncé, devenant rouge feu à l'automne. Grandes fleurs, blanc crème, en mai-juin. On appelle ces fruits des drupes, cornouilles ou cornioles. Comestibles comme toutes les cornouilles, légèrement sucrées, mais assez fades, voire même insipides, ils sont néanmoins appréciés en Chine pour les sirops couleur grenadine et les confitures. Charnus et comestibles, rose à rouge cramoisi, à la chair parfumée, ressemblants à de grosses framboises. Chez nous, leur rôle est plutôt décoratif. Cela dit, les oiseaux et les écureuils en sont friands. L'erreur à ne pas commettre est de consommer la peau. Celle-ci est amère et désagréable. Les fruits sont riches en vitamine C. Floraison: blanche, très mellifère. Le feuillage caduc du Cornus kousa 'Chinensis' prend une belle teinte bronze écarlate en automne avant de tomber.												X	X	X						X			X
Pot 3L : 13,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Cornouiller mâle**	*Cornus mas*	**V**	Cornaceae	2 à 5 m	S/MO	Fruits, feuilles, écorce, bois	-20°	Le Cornus mas ou Cornouiller mâle est un arbuste assez méconnu qui compte pourtant de nombreuses qualités. Appelé également "Cornouiller sauvage", "Cornier", "Fuselier". Espèce européenne, de Méditerranée orientale. Précoce, il offre, en fin d'hiver - début de printemps, une superbe floraison jaune, suivie, à l'automne, de jolies baies rouges (les cornouilles, comestibles) et d'un feuillage coloré de rouge pourpre. Très rustique, au moins jusqu'à - 15 °, il se caractérise également par sa résistance et sa la longévité et peut vivre jusqu'à 100 ans ! Sa fructification intervient en fin d'été, en septembre, sous la forme de drupes allongées, d'1 centimètre environ, de couleur rouge. Comestibles, elles ont une saveur acidulée. Elles se consomment un peu à la manière des baies de goji, une fois séchées, ou peuvent servir à préparer des confitures. Ce fruit sucré mais âpre tant qu'il n'est pas bien mur — si ce n'est blet — se consomme surtout en gelées et confitures ; on peut aussi en faire des jus, des clafoutis ou l'incorporer à des sauces. Son goût, parfois un peu sur, se situe entre la cerise et la prunelle. Sa floraison précoce permet de nourrir les premières abeilles et autres butineurs et ses fruits sont très appréciés des oiseaux. Les baies serviraient de colorant (rouge) pour le fez ottoman. Les déchets de gelée ont effectivement une couleur magenta franche mais la teinte n'accroche pas beaucoup. On trouve à une date très précoce dans les écrits médicaux des descriptions détaillées du cornouiller en tant qu'arbre de la «Pharmacie de Dieu», aux vertus curatives. Les propriétés médicinales des fruits, des Feuilles ainsi que de l'écorce de cet arbre sont donc connues depuis très longtemps et l'on y a encore volontiers recours de nos jours. Les fruits ont une action légèrement fébrifuge et sont utilisés comme remède de grand-mère contre les maladies intestinales, les diarrhées et les vomissements. On lui attribue également les autres propriétés médicinales suivantes: il est diurétique, a une action stimulante avant tout sur les reins et le foie et fait baisser la tension artérielle. Plante tonique et astringente. Outre les fruits, il est également possible d'utiliser au printemps les jeunes feuilles et les fleurs délicates dans les mélanges de tisanes. C'est en raison de la qualité de son bois serré, très résistant à la casse mais suffisamment rigide que le Cornouiller mâle fut utilisé pour la fabrication de piques, de flèches et de javelots pour les armes des combattants de l'antiquité jusqu'au moyen-âge.	X				X	X	X					X	X	X			X			X			X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Cornouiller mâle cultivar Jolico »**	*Cornus mas 'Jolico'*	**V**	Cornaceae	2 à 4 m	S / MO	Fruits, graines, fleurs	-25°	Le Cornouiller mâle 'Jolico' est un est un cultivar autrichien qui se plaît en bonne terre de jardin et supporte facilement les sols calcaires et une exposition ombrée. Ce Cornier à gros fruits rouges aromatisés, trois fois plus gros que l'espèce type, connu sous le nom de Cerise Cornaline, résiste au gel. Comme les Hamamelis, ses fleurs jaunes apparaissent bien avant la feuillaison caduque et sont les premières à être visitées par les abeilles. Le bois du Cornouiller est très dur et si dense qu'il flotte pas sur l'eau. Le Cornouiller mâle 'Jolico' est un arbuste fruitier caduc résistant au froid, qui produit des Cornouilles, grosses baies rouges pyriformes dont la saveur sucrée à maturité est semblable à celle des Cerises. Les gros fruits de cette variété de Cornier sont particulièrement appréciés pour leur goût savoureux et pour la vitamine A et C qu'ils contiennent. Le Cornouiller mâle à gros fruits rouges possède, en plus de sa floraison jaune précoce remarquable et décorative au tout début du printemps, une fructification nutritive et des fleurs aux propriétés médicinales reconnues sur la santé. Les fruits rouges du Cornouiller mâle 'Jolico' sont également utilisés en cuisine pour la confection de délicieuses confitures, de compotes et très bons vins de cornouille une fois fermentés … La récolte des Cornouilles se fait à maturité en août ou septembre. Elles sont consommées fraîches, séchées ou marinées à la manière des olives. Sa pulpe à un goût de prune et sa texture ressemble à celle des cerises. Comme le Cornus kousa 'Christine', c'est un fruit qui doit être accompagné d'autres baies sucrés dans la préparation de confiture en raison de sa faible concentration en pectine. Récoltée trop tôt la chair de ses gros fruits à une saveur astringente, un goût âpre et une texture ferme. Les gros fruits du Cornouiller mâle 'Jolico'agissent sur les affections intestinales, ses fleurs jaunes mellifères sont utilisées pour le traitement des diarrhées passagères et de ses grosses graines on extrait une huile riche en tanin. L'unique graine que renferme ses gros fruits peut être grillée et moulue pour remplacer les grains de café.	X								X			X	X	X						X			X
Pot 1L : 7,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Cornouiller officinal, shan zhu yu**	*Cornus officinalis*	**V**	Cornaceae	5 m	S	Fruits (cornouilles)	-15°	Originaire du Japon et de Corée, Cornus officinalis est décoratif tout au long de l'année. Arbuste au port étalé, à feuillage caduc qui fleurit en fin d'hiver sur des branches nues en petits bouquets axillaires de fleurs jaunes, parfumées. Les fruits, à l'automne sont de couleurs pourpres et sont comestibles. On consomme les cornouilles bien mûres au naturel, en gelée ou confites dans du sucre ou du miel ou bien cueillies à peine mûres et macérées dans de la saumure. En Russie, on en fait de la confiture, appelée "kisil", un sirop, le "croniat", remplacé par la grenadine. Dans le sud de l'Europe, on en fait de la limonade. On en fait également un vin (vin de cornouille), notamment en Arménie. Les jus de cerises du cornouiller sont riches en potassium, calcium, sodium, fer, zinc, manganèse et cuivre. Mentionné au I" siècle de notre ère dans le Shen'nong Bencaojmg, le cornouiller officinal est l'un des composants de la «pilule aux huit éléments», qui était utilisée pour «réchauffer et revigorer le yang des reins». La verbénalide a un effet très doux sur le système nerveux autonome, en particulier sur les nerfs qui commandent le système digestif. Le cornouiller officinal est surtout utilisé pour diminuer les règles abondantes et les sécrétions anormalement élevées, notamment la transpiration et les urines excessives ainsi que les pertes involontaires de sperme et l'éjaculation précoce. Comme toutes les plantes qui réduisent les fluides corporels, il risque de prolonger ou d'aggraver cette action s'il n'est pas utilisé en combinaison avec des plantes fortifiantes ou purifiantes. Associé à Rehmannia glutinosa. Le cornouiller officinal traite différentes d'affections, comme les besoins trop fréquents d'uriner, les vertiges et les sifflements dans les oreilles. Une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée par placebo a révélé qu'une formule à base de plantes chinoises composée principalement de Cornus officinalis était non seulement efficace pour améliorer la fonction érectile, mais qu'elle était également sans danger pour le traitement de la dysfonction érectile. Une substance chimique isolée de Cornus officinalis peut également améliorer la motilité du sperme humain. Utilisé en cosmétique : L'extrait de Cornus est un extrait du fruit de la plante Cornus officinalis. il contient de l'acide oléanolique et de l'acide ursolique, antioxydants qui combattent les radicaux libres. Il est utilisé dans les sérums anti-âge, les crèmes, les autres produits de soins du visage, les produits de soins du corps et les produits de protection solaire.	X	X						X				X	X	X						X	X	X	X
Pot 1L : 7,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Cornouiller sanguin, bois puant, bois punais, cornouiller femelle, olivier de Normandie, puègne blanche, sanguin ou sanguine.**	*Cornus sanguinea*	**V**	Cornaceae	1 à 5 m	S / MO	Tiges, graines, baies	-20°	Il doit son nom à la teinte rouge sang de ses feuilles à la fin de l'été. C. sanguinea est utilisé en phytothérapie. Cette plante qui est réputée pour ses vertus anti-inflammatoires et fébrifuges. On l'utilise aussi en cas d'artérite (inflammation des artères) des membres inférieurs ou pour prévenir l'apparition de thrombose (formation de caillot sanguin) en raison de ses propriétés astringentes. Cornus sanguinea est également intéressant pour stimuler l'activité rénale et endocrinienne. Il se révèle donc utile en cas d'hyperthyroïdie. Le macérat glycérié de cornouiller sanguin (Cornus sanguinea) est un grand classique de la gemmothérapie (soin par les bourgeons et jeunes pousses d'arbre). Ses feuilles rouge sang à la fin de l'été rappellent son action sur la sphère cardiaque. Ce serait un grand remède pour la prévention des thromboses et de l'infarctus. Les tiges de l'année, autrefois employées couramment en vannerie, le sont encore dans certaines régions. Les fleurs sont mellifères mais toxiques pour les hommes. L'huile extraite des graines servait de combustible d'éclairage. Les baies fournissent une teinture bleue-verte, mais ne sont pas comestibles, contrairement aux fruitx du cornouiller mâle.	X																X			X			X
G (9X9X9) : 3,50€	**Cosmos**	*Cosmos bipinnatus*	**A**	Asteraceae	0,50 à 1,20 m	S / MO	Pétales,		Cosmos bipinnatus est une plante originaire de l'Arizona (États-Unis), du Mexique, du Guatemala et du Costa Rica. Elle est cultivée dans les jardins, mais on la trouve également à l'état sauvage dans une grande partie de l'Amérique du Nord. Le Cosmos bipinnatus a été utilisé pour traiter la splénomégalie, les fièvres, la jaunisse. Une étude, publiée en 2008, a étudié les propriétés antioxydantes et antimutagènes du Cosmos bipinnatus, en fonction de la couleur de ses pétales: blanc, rose, violet ou jaune. Ce sont les fleurs à pétales violets qui l'étaient le plus. De par la présence de l'hélianol, un alcool triterpénique, il possède, également, des propriétés anti-inflammatoires. Ses pétales possèdent, également, des amyrines qui sont des triterpènes se caractérisant par des qualités antihyperglycémiques, anti-inflammatoires, antinociceptives, hépatoprotectrices et hypolipidémiques. Une étude en laboratoire, de 2017, a validé ses qualités hépato-protectrices. Il fait partie, également, de la pharmacopée Tibétaine traditionnelle. En Afrique du sud, il est utilisé pour éliminer les parasites de lits et de cheveux. Une étude d'Afrique du sud, de 2015, a analysé les qualités larvicides, pupicides et insecticides, à l'encontre du moustique Culex quinquefasciatus. Cosmos sulphureus, Cosmos bipinnatus, Cosmos scabiosoides et Cosmos pringlei sont réputés posséder une activité allélopathique - à savoir qu'ils possèdent des capacités d'influer sur la croissance d'autres plantes, positivement ou négativement. Les fleurs sont très mellifères et également comestibles. es fleurs entières fraîches ou juste les pétales peuvent être utilisés en cuisine. Cette fleur est principalement utilisée pour la décoration. Autant dans des plats sucrés que salés, le cosmos peut servir de contenant pour présenter des petites salades, des bouchées apéritives.. et des desserts. Ses pétales décorent les gâteaux mais également les sorbets, les glaces, les crèmes ou autres entremets. Les pétales procurent une sensation de velours sur la langue.	X					X					X	X			X	X					X		X

G (9X9X9) : 3,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Cosmos sulfureux, Cosmos de Klondike,**	*Cosmos sulphureus Cav*	**A**	Asteraceae	0,50 à 1,20 m	S / MO	Jeunes pousses, fleurs		Le Cosmos sulphureus est l'une des plantes majeures au Mexique, depuis fort longtemps, de par ses qualités médicinales et tinctoriales. Il est appelé en Nahuatl, "Xochipalli", un nom composé de "Xochitl", signifiant fleur, et de "Tlapalli", signifiant couleur. Il est originaire du Mexique et largement diffusée en Afrique et en Asie. Elle est localement considérée comme invasive aux USA et au Brésil où ses effets allopathiques sont étudiés dans le contrôle des mauvaises herbes. Le Cosmos sulphureus est traditionnellement utilisé, également, pour chasser les moustiques. C'est, de plus, un bio-accumulateur: à savoir qu'il a été utilisé, par exemple, pour nettoyer des sols de leur contamination au cadmium. Les jeunes pousses sont consommées crues ou cuites en Indonésie sous le nom de lalab ou gudang. Ses belles fleurs orangées nectarifères et mellifères sont comestibles. En Thaïlande, elles sont consommées dans les salades ou en tisane avec pour effet d'inhiber la lipase pancréatique. Selon une équipe pakistanaise (2017), chez le rat soumis à une forte dose de paracétamol l'extrait de la plante a un effet hépatoprotecteur. Le Cosmos sulphureus est traditionnellement utilisé comme antibactérien. Au Brésil, il est utilisé à l'encontre de Plasmodium falciparum, le vecteur de la malaria. Il en est de même en Inde. Une étude, de 2018, en Inde, a mis en valeur la forte capacité antioxydante de ses feuilles. Une équipe germano-autrichienne a créé des pommiers transgéniques résistants au feu bactérien et à la tavelure par transgenèse d'un régulateur d'expression d'une chalcone de la fleur de Cosmos sulphureus. Les fleurs sont tinctoriales, elles produisent un colorant jaune oranger, utilisé en Amérique précolombienne et plus tard en Afrique australe pour teindre la laine.	X					X	X			X	X	X			X	X			X			X		X
Pot 1L : 6,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Crambe maritime, chourbe**	*Crambe maritima*	**V**	Brassicacée	0,60 m	S/MO	Feuilles, fleurs, jeunes pousses, graines	-15°	Ce chou marin ou chou maritime, comestible, se trouve à l'état sauvage sur les galets des plages de Normandie où il est protégé. Il possède une souche ligneuse d'où partent des feuilles frisées recouvertes d'une pruine bleutée. Ce sont les jeunes feuilles qui sont comestibles. Le goût du crambé se situe entre celui du cardon de l'asperge du chou-fleur, avec une légère saveur de noisette. Les jeunes pousses se consomment crues en salade ou à peine étuvées pour rester croquantes, assaisonnées d'une vinaigrette ou d'une mayonnaise légère. Vanté comme diurétique et antiscorbutique. Les feuilles sont vulnéraires et les graines vermifuges. Le jus cru combat les gastrites et les ulcères gastriques. Ses élégantes inflorescences attirent les abeilles.	X						X			X	X	X							X				
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Cresson alenois**	*Lepidium sativum*	**A**	Brassicacée	0,15 à 0,30 m	O/MO	Feuilles, boutons floraux, fleurs, graines		Plante annuelle à croissance rapide, le cresson alénois est plus un condiment qu'un légume. Le cresson alénois est une plante condimentaire consommée crue, en graines germées, en jeunes pousses (mesclun), en garniture ou en salade. e cresson peut être consommé en salade et, si possible, avec ses graines, des grains de poivre rouge, noir et blanc. Incorporez de la vinaigrette (huile, vinaigre ou jus de citron) pour plus de goût, haché et ajouté aux pommes de terre en purée, en garniture dans les sandwiches, en sauce pour accompagner du poisson ou de la viande, en boisson frappée ou smoothie, à composer selon vos goûts : cresson, pomme et kiwi ; cresson, poire et melon; cresson, bleuets et ananas. En soupe chaude en hiver et froide en été. Ajoutez-y des pommes de terre et poireau revenus dans du beurre ou de l'huile d'olive, un peu de crème et du bouillon de poulet ou de légumes,sous forme de pesto (basilic frais, cresson, parmesan râpé et huile d'olive), pour relever le goût des pommes de terre ou des pâtes, comme ingrédients pour assaisonner de la volaille … Sa saveur légèrement piquante excite l'appétit et sa richesse en sels minéraux et vitamines en fait une plante de santé. Par ailleurs, le cresson renferme du calcium à 67 %, loin devant le lait (32%) et les épinards (5%),de la vitamine K. Déjà au 16ème siècle, le cresson était connu pour ses vertus médicinales avant de s'introduire timidement dans l'alimentation. En Inde, les propriétés médicinales qui sont attribuées à ses graines sont d'ordre antidiarrhéique, diurétique, tonique et même aphrodisiaque. Possédant des vertus anti oxydantes, le cresson aurait un effet positif sur la santé de l'œil. Il préviendrait également l'apparition de certains types de cancers. D'une richesse nutritionnelle insoupçonnée, les graines de cresson alénois sont comestibles. En cuisine indienne, elles font partie intégrante de leurs préparations. Ses fleurs sont également comestibles.	X								X	X	X	X											
Pot 1L : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Criste marine, fenouil marin, perce-pierre**	*Crithmum maritimum*	**V**	Apiacées	0,30 m	S	Feuilles, fleurs, tiges, gousses	-20°	La criste marine est une plante médicinale ayant des propriétés thérapeutiques diurétiques et vermifuges, digestives et stimulantes. Elle est un antiscorbutique par sa teneur en vitamine C et un dépuratif du foie. En cosmétologie et parapharmacie, elle est employée comme tonifiante et raffermissant de la peau. Excellente crue en salade, cette plante était cultivée au moyen-age dans le jardin des moines et autres religieux. Ses feuilles sont charnues et comestibles, elles ont une saveur légèrement iodée et rappelant le goût de la carotte. Feuilles et fleurs sont utilisées comme condiment, le plus souvent préparée au vinaigre blanc comme les cornichons. Les tiges, les feuilles les gousses et les fleurs peuvent également être décapé à chaud, salé, vinaigre épicé, ou les feuilles et fleurs utilisées fraîches dans les salades. Les feuilles sont charnues et remplies d'un jus à la fois salé, sucré et piquant, à saveur aromatique. Hachée, la plante est additionnée aux salades, aux légumes ou utilisée comme condiment.	X				X				X	X		X											X	X
Pot 1L : 6,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Croix de Jérusalem, croix de Malte**	*Lychnis chalcedonica*	**V**	Caryophyllacées	0,90 m	S	Fleurs	-30°	Plante originaire de l'Europe de l'Est, de la Turquie et du centre de la Russie. Elle est très appréciée pour son port érigé idéal en arrière plan de massif, la 'croix de Malte' plantée en larges tâches attirera tous les regards sur ses fleurs rouges écarlates. Les fleurs contiennent une matière colorante résineuse jaune, soluble dans l'alcool et les eaux alcalines. Elles teignent les toiles de lin en jaune orange. Elle est nectarifère et mellifère.																	X			X		X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Cudrane, Maclura, oranger des Osages**	*Maclura tricuspidata*	**V**	Moraceae	5 à 10 m	S	Fruits, écorce, racines	-15°	Maclura tricuspidata est originaire d'Asie de l'Est, parfois cultivé pour ses fruits similaires à ceux des mûriers. Comme chez les mûriers, le fruit n'est pas une baie mais un ensemble de fruits d'un beau rouge et mesurant environ 25 mm de diamètre. Sa chair juteuse est ferme et relativement insipide quoique certains cultivars puissent être tout à fait délicieux. Il contient 3 à 6 petites graines. À maturité, il développe un goût de pastèque. Une couleur sombre nuancée de rouge avec quelques noircissements de la peau est une bonne indication de la pleine maturité. La teneur en sucre est similaire à celle d'une figue mûre. Une infusion de bois est utilisée pour traiter l'angine ou certains problèmes ophtalmologiques. L'écorce interne et le bois sont utilisés dans le traitement du paludisme et la ménorragie. La racine est galactogène et est également utilisé dans le traitement de l'aménorrhée. Un colorant jaune est obtenu à partir du bois. L'écorce est utilisée pour la fabrication du papier. Le bois, finement grainé, est utilisé pour la fabrication d'outils. En Chine, cet arbre est utilisé pour nourrir les vers à soie. Les deux plantes mâles et femelles doivent normalement être cultivées si les fruits ou les semences sont nécessaires mais les arbres mâles produisent de temps en temps quelques petits fruits	X						X				X	X	X			X							X
G (9X9X9) : 3,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Cumin, jiraka, jira**	*Cuminum cyminum*	**A**	Apiacées	0,10 à 0,30 m	S	Graines, feuilles		Le cumin est originaire d'Asie (Chine, Inde et Japon). Cette plante d'une hauteur d'environ 40 à 50 cm produit de petits fruits ou graines d'environ 5 mm. Son usage est très répandu dans la cuisine indienne et nord-africaine. Ses graines brunes très parfumées aromatisent les poissons, les soupes, les fromages, notamment le gouda. Elles entrent dans la composition du cari et de la poudre de massalé. Les feuilles s'incorporent aux salades et aux crudités. Le cumin possède des propriétés antiseptiques et apéritives, il aide à la digestion, soulage les problèmes intestinaux, les coliques. Il stimule le système nerveux et le cœur. En Inde on prescrit le cumin contre les insomnies, les refroidissements et pour abaisser la fièvre. Les propriétés carminatives et antispasmodiques du cumin ont été confirmées par la recherche. D'autres propriétés attribuées à cette plante nécessitent d'autres études pour être confirmées. Ce sont notamment des propriétés contre les cancers de l'estomac et du foie, de même que des propriétés protectrices du système cardio-vasculaire. Le cumin est utilisé en médecine chinoise pour tiédir la rate ou réduire les excès de chaud du foie, et améliorer l'appétit. Son parfum prononcé lui vaut une place dans le monde du cosmétique, il est utilisé pour la création de parfum pour homme et pour femme. Au Moyen Âge, les serfs l'utilisaient comme monnaie d'échange pour s'affranchir. Au Moyen Âge, un petit sachet de graines sur soi protégeait du mauvais sort et des sorcières.	X	X	X		X	X	X		X			X										X	X	
Pot 3L : 12,00€	**Curcuma aromatica Salisb**	*Curcuma aromatica*	**V**	Zingiberaceae	1 m		Rhizome		Cette espèce se trouve dans la région de l'Asie du Sud, principalement dans l'est de l'Himalaya et dans les forêts chaudes des Ghâts occidentaux (Inde). Le curcuma sauvage a des rhizomes avec un parfum particulier et une couleur crème. Les rhizomes sont souvent utilisés dans les plantes médicinales cosmétiques et comme ingrédient culinaire en quantités limitées comme arôme alimentaire. Les feuilles sont larges et très décoratives, elliptiques avec une tige foliaire s'étendant aussi longtemps que la pointe de la lame. Une tige fraîche avec des fleurs et des feuilles, coupées à la taille et à la forme appropriées, peut être utilisée comme décoration florale d'intérieur dans un vase jusqu'à 10 jours. Cette variété de curcuma se distingue de la centaine d'autres existantes par sa chair blanche et un parfum et une saveur unique rappelant la mangue; d'où son nom. Le curcuma mangue a aussi de multiples effets biologiques et physiologiques pour lesquels il est utilisé depuis des millénaires par les médecines orientales. La plante est récoltée dans la nature et utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise,il est mentionné comme «Vanaharidra» en Ayurveda. Le rhizome de la plante est riche en alcaloïdes, flavonoïdes, curcuminoïdes, tanins et terpénoïdes qui seraient à l'origine de ses diverses propriétés pharmacologiques. Une étude approfondie de la littérature a montré que la plante a des propriétés anticancéreuses, anti-obésité, anti-acné, antitussives, antioxydantes, anti-inflammatoires, antidiabétiques et cicatrisantes. L'extrait de rhizome de la plante est très efficace contre de nombreux agents pathogènes humains ainsi que contre les micro-organismes causant la détérioration des aliments et les maladies d'origine alimentaire. Le rhizome est une herbe piquante, amère et rafraîchissante qui améliore la digestion et stimule la vésicule biliaire et le système circulatoire, à la fois pour contrôler les saignements et dissoudre les caillots. La plante est également reconnue comme ayant de fortes propriétés antibiotiques. Il est utilisé en interne dans le traitement de l'ictère, des saignements de nez, des hémorragies internes, des menstruations douloureuses, des chocs, des douleurs thoraciques associées à une faible énergie hépatique et de l'angine de poitrine. En médecine chinoise, on pense qu'il joue un rôle dans la prévention et la guérison du cancer. Les rhizomes sont récoltés pendant la saison de dormance et sont cuits à la vapeur ou bouillis avant d'être séchés et broyés en poudre pour être utilisés dans des comprimés, des décoctions et des cataplasmes Le rhizome peut être séché, broyé en poudre, puis utilisé comme substitut du curcuma (Curcuma longa) dans les currys.	X	X	X				X		X			X										X		X
Pot 1L : 6,00€	**Curcuma longa, safran d'Inde, haridra, haldi, jiang huang**	*Curcuma longa*	**V**	Zingiberaceae	0,60 à 1 m	MO	Racine	-15°	Originaire de l'Asie du sud est, d'Inde notamment, le curcuma y est cultivé depuis la plus haute antiquité. C' est un ingrédient incontournable de la pharmacopée locale et de la cuisine. Son nom, curcuma, vient de l'arabe kourkoum, nom donné aussi au safran, à cause de la couleur jaune des rhizomes quand ceux-ci sont séchés et réduits en poudre. Le *Curcuma longa* est censé résister à -15°C, ce qui en ferait une plante rustique. Dans nos régions, c'est l'humidité des sols qui lui est plus préjudiciable que le froid. Pour le conserver au jardin, il lui faudra donc une protection très hermétique, un seul paillage, même conséquent ne suffira pas à le protéger des pluies. Il faut aussi avoir pensé à bien drainé son sol au moment de la plantation. Le curcuma possède des propriétés thérapeutiques en tant que cholagogues et cholérétiques, il agit en stimulant et évacuant la bile. Le curcuma est un condiment et une plante médicinale aux vertus anti-inflammatoires et antioxydants plus puissant que la vitamine E. Il est utilisé contre les rhumatismes, les fièvres et les affections broncho-pulmonaires. Le curcuma (Curcuma longa L.), souchet ou safran des Indes est la plante tinctoriale la plus utilisée dans toute l'Asie. La couleur jaune y est très recherchée et intervient dans de nombreux rituels et cérémonies. C'est une teinture très puissante, substantive, qui colore directement en jaune d'or quasiment n'importe quelle matière. C'est-à-dire qu'il n'y a pas besoin de bain de mordant avant de procéder à la teinture. La plante peut mettre 3 ans avant de fleurir. Utilisé en cosmétique : La curcumine et les autres curcuminoïdes sont de nature anti-inflammatoire. Appliqué sous n'importe quelle forme sur la peau, il éclaircit la peau et l'apaise. Il fournit également une couleur jaune vif lors de l'application sur la peau. Pour les peaux sensibles ou acnéiques, la poudre de curcuma ou des produits isolés contenant de la curcumine peuvent également exercer un effet positif. Il est antimicrobien, donc non seulement il guérit la peau, mais il tue aussi les germes. On le trouve dans les crèmes pour le visage, les crèmes anti-âge et les huiles de massage.	X	X	X			X	X	X	X			X							X		X			X	X

Pot 3L : 12,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Curcuma rond, kaempférie, clés chinoises, Temu kunci, krachai**	*Boesenbergia rotunda, Boesenbergia pandurata*	**V**	Zingiberaceae	0,30 à 0,80 m	*MO*	Rhizome, jeunes feuilles, jeunes pousses	-10°	On trouve le Boesenbergia rotunda principalement dans les forêts épaisses à une altitude d'environ 1 000 m, entre autres en Inde, Indonésie, Malaisie et Sri Lanka. Il est cultivé de l'Inde à la Chine et en Asie du Sud-Est. Les rhizomes de B. rotunda ont été utilisés en tant qu'épices, aromatisants, colorants et comme médicament traditionnel. Les rhizomes jaune vif, aromatiques, forts, épicés et gonflés, surtout lorsqu'ils sont jeunes, peuvent être consommés crus, généralement en accompagnement de riz. Ils sont également cuits dans des soupes, des ragoûts et des sambals, ainsi que transformés en cornichons. Le rhizome est utilisé comme aromatisant dans les salades et les plats cuisinés. Les racines peuvent être récoltées au moins 8 mois après la plantation, lorsque les feuilles inférieures deviennent jaunes. Les coeurs des tiges peuvent être consommés crus comme accompagnement de riz. Les jeunes feuilles et les pousses, généralement avec le rhizome, sont coupées finement, mélangées avec de la noix de coco et des épices, puis enveloppées dans une feuille de bananier et cuites à la vapeur. Les jeunes pousses épicées servent également de substitut aux rhizomes. Il est très populaire en Thaïlande, où il est ajouté aux plats de légumes ou de poisson au curry; il apparaît fréquemment dans des plats de pâtes thaïes Thai curry pastes . Des tranches de rhizome séché sont utilisées si le rhizome frais n'est pas disponible. Les fleurs sont parfumées. Le Boesenbergia rotunda est connu sous le nom de « Temu kunci » en indonésien. Il est largement utilisé dans la cuisine javanaise en Indonésie. En cuisine thaïlandaise on l'appelle krachai. Il est utilisé dans les pâtes kroeung de la cuisine cambodgienne et s'appelle k'cheay. Dans l'Ouest on l'utilise en condiment ou surgelé. On le confond parfois avec le Petit galanga (Alpinia officinarum), qui est aussi de la famille des Zingiberaceae. C'est une plante médicinale traditionnelle en Asie du Sud-Est et en Indochine. Il a été démontré qu'il possède des activités anti-allergiques, antibactériennes, anticancéreuses, anti-inflammatoires, anti-oxydantes et anti ulcéreuses, il aide à la cicatrisation des plaies. Les extraits de diverses parties de plantes de B. rotunda , y compris la feuille, la tige et les rhizomes, ont été étudiés et se sont révélés être pharmacologiquement actifs, induisant une activité aphrodisiaque. En Meitei, on l'appelle Yai-macha et la racine est utilisée dans le traitement de l'angine et des troubles gastriques. La poudre de racine s'utilise en cas de dysenterie. Les plantes matures peuvent être détruites à des températures inférieures ou égales à -12 ° C, bien que les nouvelles pousses puissent être gravement endommagées à des températures inférieures à -1 ° C	X					X		X	X	X		X										X		X
Pot 1L : 6,00€	**Damiana**	*Turnera diffusa, Turnera aphrodisiaca*	**V**	Passifloracées	1,20 m	S	Les feuilles et les tiges récoltées au moment de la floraison	-5°	On trouve cette plante verte florissante dans les zones boisées du sud de la Californie à l'Argentine. C'est au Mexique qu'elle est la plus fréquente. Le damiana a toujours été reconnu pour ses nombreuses vertus, notamment dans le domaine de la sexualité. Considérée par les populations d'Amérique du sud comme un puissant aphrodisiaque, cette plante est aujourd'hui utilisée dans le traitement des difficultés sexuelles mais aussi de différentes autres pathologies. Le damiana est identifiable par ses feuilles d'un vert pâle et poilues sur le côté ainsi que par ses jolies fleures jaunes. Elle fournit une huile essentielle très appréciée. Tirée de ses fleurs, son odeur est semblable à celle de la camomille. Elles fleurissent au début de l'été et les fruits ont le goût de figues. Assimilé à un véritable élément psycho actif, son action est parfois comparée à celui d'une véritable drogue sexuelle. Le damiana est un stimulant des organes génitaux. Il agit sur le taux de testostérone dans l'impuissance masculine et traite les dysfonctionnements sexuels. Le damiana tonifie le système nerveux et l'organisme. Elle est stimulante aussi bien chez la femme que l'homme. Les principaux effets sont un état de relaxation, un sentiment d'euphorie ainsi qu'une augmentation de llibido. Cette plante est également très efficace dans le traitement des fatigues nerveuses ainsi que les petites dépressions. Purgatif doux, diurétique, tonique, stimulant, aphrodisiaque, laxatif, carminatif, cholagogue, emménagogue, nervin, tonique et antiseptique urinaire. Par ailleurs, les vertus expectorantes du damania lui permettent de faciliter le traitement des épisodes de toux. Le damiana peut se consommer de différentes façons : en l'infusant, le vaporisant, le fumant ou en liqueur. Les feuilles séchées et les tiges de la Damiana sont utilisées dans certains mélanges destinés à être fumées, Elles ont des propriétés relaxantes. Le goût est assez similaire à celui du cannabis, il ne vient donc pas interférer avec celui-ci. La damiana est un ingrédient composant une liqueur traditionnelle mexicaine qui est parfois utilisée à la place du triple sec dans les cocktails appelés margaritas. En médecine amérindienne, on brûle ses feuilles contre l'asthme. La DAMIANA est très utilisée pour les retours d'affection. On la brûle souvent chez soi quand on est en compagnie de la personne qu'on aime. A brûler sur du charbon ardent. Impulsion vigoureuse visant à l'ouverture et à l'abandon, le Damiana communique la facilité et éveille la joie de vivre.	X		X	X		X	X	X										X	X			X
Pot 1L : 7,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Digitale chinoise, sheng di huang**	*Rehmannia elata*	**V**	Scrophulariacées	1,20 m	S	Racine	-15°	La sheng di huang est une plante médicinale de la médecine traditionnelle chinoise et fait partie des cinquante herbes fondamentales de la pharmacopée traditionnelle chinoise. Elle est réputée pour soigner de nombreux troubles et maladies qui touchent les reins et le foie dans le cas de l'hépatite, elle agit aussi sur l'anémie et les troubles de la constipation. Elle est aussi nommée la digitale chinoise et fait d'ailleurs partie des 50 herbes fondamentales de leur pharmacopée, par sa présence elle constitue un formidable tonifiant de l'organisme et principalement des reins et du foie, elle est un remède dans le traitement de l'hépatite. Elle soigne les règles abondantes, abaisse la tension artérielle, freine les fièvres, traite les troubles anémiques et résout le trouble de la constipation. C'est principalement la racine de la rehmannia qui contient les principes actifs, cela entend des iridoïdes et des phytostérols, des glucosides et des alcaloïdes des vitamines A, B C et D. Elle est de nature froide et de saveur douce et amère, elle cible principalement les organes du cœur, du foie et des reins, elle fait classer dans les plantes tonifiantes, pour tonifier le sang. Elle fut très réputée pour son action bienfaitrice comme plante agissant contre la fièvre et les saignements, de plus elle soigne les troubles hormonaux de type ménopause et tous les symptômes qui y sont associés et du déséquilibre thyroïdien, ainsi que de l'insuffisance surrénale. En Chine elle est consommée crue dans du vin : c'est un tonique yin, elle « rafraîchit le sang » et prévient la sénilité ; hémorragies et règles abondantes et irrégulières ; plutôt hypotenseur (si cuite) et hypertenseur (crue). Il est fait avec cette plante en Chine et d'autres plantes une soupe qui permet de revitaliser la chevelure et de traiter leur chute.	X	X		X			X				X											X
Pot 1L : 8,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Drégée de Chine, wattakaka**	*Dregea sinensis, wattakaka sinensis*	**V**	Apocynaceae	6 m (liane)	S / MO		-15°	Le wattakaka, aussi connu sous le nom de drégée de Chine, est une plante grimpante à tiges volubiles et à feuilles persistantes pouvant atteindre plusieurs mètres de hauteur. En été, elle produit des fleurs très parfumées réunies en ombelles. Le wattakaka est une plante médicinale utilisée en Chine et en Inde pour ses propriétés anti-infectieuses surtout bactéricides. Elle est utilisée pour soigner les furoncles et les abcès. Des propriétés anti leucémiques ont aussi été identifiées. Fleurs très parfumées (rappelant le parfum des fleurs de troène) et mellifères.	X																		X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**Echinacée à feuilles étroites**	*Echinacea angustifolia*	**V**	Asteraceae	0,45 m	S	Racines, parties aériennes	-15°	La racine de la plante était déjà utilisée par les Amérindiens: ils l'utilisaient en externe lors de blessures, de brûlures, de piqûres d'insectes. Les Comanches la mastiquaient pour les maux de dents et de gorge. Les Sioux l'employaient très souvent comme antidote lors de morsures de serpent et au cours d'états infectieux. L'échinacée est une plante médicinale immunostimulante, qui stimule les fonctions immunitaires. Elle est le remède médicinal efficace en prévention contre les refroidissements ou les symptômes de la grippe, surtout en prévention des agressions de l'hiver. Elle a des action anti inflammatoires qui seraientt comparable à celle de l'Indométacine, sans en avoir les effets indésirables. Echinacea est un remède complémentaire efficace dans le traitement de l'asthme. L'échinacée était utilisée pour purifier le sang et les liquides lymphatiques, et promouvoir l'excrétion des déchets dans les cas d'infections généralisées (septicémie). Elle diminue la fièvre causée par les infections bactériennes, en stoppant le développement de ces bactéries. Plante adaptogène. On doit donc l'utiliser sur des périodes courtes, deux à trois semaines, puis faire une pause d'au moins deux semaines. Prise en continu, elle abaisse le système immunitaire. Plante mellifère.	X		X	X		X	X												X			X
Pot 1L : 5,00€	**Echinacée, Rudbeckie pourpre**	*Echinacea purpurea,*	**V**	Asteraceae	0,50 m	S	Racines, parties aériennes	-15°	L'échinacée, utilisée pour réveiller et stimuler le système immunitaire, est surtout efficace pour prévenir diverses infections des voies respiratoires, la grippe ou le rhume. Elle était très utilisée par les Indiens d'Amérique. Prévention et traitement des infections grippales et septiques ; stimulation du système immunitaire, en préventif et en curatif ; effets sur les septicémies. Protège de différentes allergies ; accélère la guérison des plaies et la cicatrisation de la peau ; traite localement les retards de cicatrisation et les dermatites. L'échinacée ne doit pas être utilisée plus de trois semaines consécutives, car elle pourrait avoir des effets négatifs sur le système immunitaire. Utilisée en cosmétique : l'inuline et les acides gras sont principalement responsables de la propriété apaisante et hydratante de la peau lorsqu'ils sont appliqués localement. Comme les autres oléorésines, elle possède des propriétés antibactériennes et antiseptiques. Il est considéré comme une solution souhaitable pour les peaux sujettes à l'acné ou affectées par l'acné. Quand la peau a coupé ou sa rougeur, l'oléorésine peut être appliquée sans aucune hésitation car elle apaise la peau et exerce un autre effet bénéfique.	X		X	X		X	X												X		X	X
Pot 1L : 7,00€	**Edelweiss, pied-de-lion, étoile d'argent, immortelle des neiges ou étoile des glaciers**	*Leontopodium nivale subsp. alpinum, Syn.: Leontopodium alpinum*	**V**	Asteraceae	0,20 cm	S	Plante entière	-23°	L'edelweiss 'est une des plus célèbres plantes de montagne, en partie en raison de sa rareté. Son nom provient de l'allemand edel, « noble », et weiß, « blanc ». En Suisse, l'edelweiss est souvent utilisé comme un véritable emblème national, il figure notamment sur la pièce de 5 francs suisses. L'edelweiss est cultivé en Valais et est utilisé par l'industrie cosmétique pour ses propriétés anti-inflammatoires et la valeur marketing de son image. Leontopodium a été et est encore utilisé dans la médecine traditionnelle des pays alpins avec diverses indications, par exemple comme astringentes, antitussives, contre les douleurs rhumatismales, anti dysentériques et contre les maux d'estomac (certaines de ces applications sont justifiables sur la base de composés actifs effectivement trouvés dans la plante). Elle est principalement utilisée sous forme de poudre, d'infusion ou de teinture alcoolique ou bouillie dans le lait et le miel. À l'utilisation pour les maux gastriques ou intestinaux est lié le nom bavarois (aujourd'hui peu utilisé) de Bauchwehbleaml (Bauchwech signifie ventre et Bleam (= Blume) signifie fleur, donc, «fleur du mal de ventre». En usage interne (tisane) : affections respiratoires, diarrhées. En usage externe : vieillissement de la peau, soins cosmétiques. On le trouve également dans certains produits gastronomiques comme le chocolat ou la fondue, ainsi qu'en liqueur. Étant donné son aspect typique, l'habitat typiquement montagnard et sa rareté, l'edelweiss est devenu le symbole de la montagne et de l'alpinisme depuis la première moitié du 20ème siècle. Le Leontopodium a été utilisé pour préparer des potions d'amour, capables de garantir la conquête de l'être aimé. Il a également été dit que faire une guirlande d'edelweiss et la porter pourrait accorder l'invisibilité. Pour se protéger des balles d'armes à feu, il a été jugé nécessaire de ramasser les plantes, y compris les racines, lors d'une pleine lune le vendredi et de les garder en contact du corps. En outre, celui qui a réussi à cultiver l'edelweiss devrait voir tous ses souhaits se réaliser.	X					X		X		X										X	X

Pot 1L : 5,50€	**Epinard de Malabar, baselle blanche, brède gandole**	*Basella alba*	**V/A**	Brasellacées	1 à 5 m (L)	S	Feuilles, fruits, jeunes pousses	5°	L'épinard de Malabar, ou baselle (Basella alba) est une espèce de plante vivace de la famille des Basellacées, originaire du sud de l'Asie, mais son origine exacte n'est pas connue. Elle est cultivée comme légume et comme plante ornementale dans les tropiques. Elle est notamment appréciée dans la cuisine chinoise et japonaise. La baselle est couramment cultivée pour ses jeunes pousses, qui donnent un légume succulent légèrement mucilagineux. Elle est cuite à l'eau, utilisée comme herbe potagère dans des ragoûts ou des soupes, frite dans l'huile, ou parfois consommée comme salade verte. Parmi beaucoup d'autres possibilités, l'épinard de Malbar peut être utilisée pour épaissir les soupes ou les plats sautés avec ail et les piments. Dans la cuisine Bangali il est largement utilisé pour cuisiner les poissons. Le légume est également utilisé dans la cuisine chinoise. L'épinard de Malbar est utilisée dans de nombreuses épiceries chinoise, vietnamienne, coréenne et Indienne. Il a été démontré qu'il possède des propriétés antioxydantes. La baselle est appréciée par les Européens en Afrique comme substitut de l'épinard. Ses fruits ont été utilisés pour la teinture ; le jus rouge des fruits peut être utilisé comme encre, comme produit cosmétique et comme colorant alimentaire. La médecine chinoise traditionnelle connaît ce végétal, et en utilise toutes les parties. Un grand nombre d'applications médicinales a été rapporté : les jeunes feuilles sont utilisées comme laxatif et le jus rouge des fruits est utilisé comme collyre pour soigner la conjonctivite. La baselle est un remède des diarrhées et des constipations, grâce à sa vertu laxative elle amène un rééquilibrage du transit intestinal. Elle a des capacités émolliente et adoucissante efficace pour soigner les urticaires. Au Kenya, les feuilles sont utilisées pour soigner les maux d'estomac et la constipation après l'accouchement, les feuilles réduites en purée sont appliquées comme cataplasme sur les plaies. Des extraits de la plante baselle seraient bénéfiques pour améliorer la libido et l'infertilité masculine autant que féminine, car elle maintient l'équilibre des androgènes et des œstrogènes, à ce titre, il fut donné au bétail cette plante pour leur consommation afin d'augmenter la production de lait. Attention, la floraison en fin de cycle rend les feuilles amères ! Feuilles et pousses sont cueillies et immédiatement mises au frais ou cuisinées, car elles ne se conservent pas.	X	X						X		X		X					X						X	X
Pot 3L : 10,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Epine-vinette à fruits comestibles, vinettier, oseille des bois, myrtille sauvage d'Iran dâruharidrâ, dârvi**	*Berberis vulgaris*	**V**	Berbéridacées	2 m	MO	Ecorces, racines, baies	-20°	L'écorce et les racines sont utilisées depuis des temps immémoriaux pour traiter les infections microbiennes et les inflammations. Ce sont ces parties, qui sont également utilisées pour produire la spécialité homéopathique connue sous le nom de Berberis vulgaris. Ce remède, utilisé en urologie, en gastroentérologie et en dermatologie, est vendue en officine sous forme de granules, de gouttes et de triturations. Elle traite les dermatoses, les troubles digestifs et urinaires, ainsi que les douleurs articulaires. Ses baies, légèrement acidulées et riches en vitamine C sont comestibles et peuvent être utilisées pour confectionner des marmelades ou confitures. Attention, elles sont toxiques lorsqu'elles ne sont pas mûres. Son bois au grain très dur était déjà utilisé dans l'Égypte ancienne comme fébrifuge. En raison de sa teinte jaune était utilisé dans la marqueterie, il était également employé dans l'industrie textile en tant que colorant jaune. La berbérine est un alkaloïde naturellement présent dans la racine de la plante Berberis vulgaris, communément appelée épine-vinette. Ce principe actif est largement utilisé depuis longtemps en médecine chinoise et ayurvédique La berbérine est antibactérienne et anti-parasitaire (contre les amibes), anti-oxydante, protecteur hépatique. La Berbérine réduit la production de glucose dans le foie, elle améliore la sensibilité à l'insuline, elle stimule l'absorption par les cellules du glucose sanguin, elle diminue le taux de sucre dans le sang. Elle freine le cancer de la prostate. Elle contribue à prévenir la maladie d'Alzheimer. Elle diminue le risque de maladies cardio-vasculaires. De plus, en médecine ayurvédique, la berbérine est aussi considérée comme étant efficace contre les intoxications alimentaires. La magnoflorine, l'oxyacanthine et la berbamine sont hypotensives. En cosmetique, elle est utilisee pour ses multiples actions, anti-radicalaire, anti-oxydante et anti-inflammatoire. Son utilisation peut provoquer des réactions irritatives, des dermites de contact et de photo-allergie. Plante mellifère.	X	X	X			X	X					X	X	X			X			X	X	X	X
Pot 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Epine-vinette de Corée cultivar Red Tears**	*Berberis Koreana « red Tears »*	**V**	Berbéridacées	2 à 3 m	S / MO	Baies	-25°	Berberis koreana : B. 'Red Tears' serait en fait un hybride de B. koreana par notre B. vulgaris ; à fleurs et des donc des grappes de fruits plus grandes que B. koreana. L'épine vinette de Corée berberis koreana red tears est une plante arbustive, rustique, produisant des longues grappes de fruits à la saveur acidulée. Les fruits rouges se récoltent en septembre octobre novembre et sont très appréciés des oiseaux, ils peuvent se consommer en confitures, sec ou en sirop. Plante mellifère.											X	X	X						X			X
Pot 1L : 7,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Epine-vinette de Thunberg**	*Berberis thunbergii*	**V**	Berbéridacées	1 à 2 m	S/MO	Ecorce, racines, tiges	-20°	Cultivée en Chine comme plante d'ornement mais également utilisée pour la teinture des tissus. On extrait par cuisson dans l'eau du bois, des racines et de l'écorce, une teinture de couleur jaune très dense. L'extrait contient des alcaloïdes (berbérine, berbamine, oxyacanthine) et quelques tanins. Le principal colorant est la berbérine. Les tiges, les feuilles et les baies peuvent être également utilisées pour obtenir une couleur jaune à corail. La teinture est utilisée avec ou sans mordançage sur les tissus de soie et de laine. L'utilisation d'un mordant à l'aluminium fait virer la couleur au corail. La teinture est peu résistante à la lumière. La plante présente également des propriétés médicinales antimicrobiennes et antifongiques. Plante mellifère.	X																X			X			X
Pot 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Erable de Montpellier, Azerou, Agast, erable à sucre**	*Acer monspessulanum*	**V**	Sapindaceae	10 m	S	Ecorce, sève, jeunes fruits, jeunes pousses, graines	-25°	Les Amérindiens consommaient les jeunes pousses au printemps ainsi que les samares qui avaient spontanément germé (un peu comme les fèves mung germées). À l'automne, on ramassait les samares mûres (fruits) qu'on faisait rôtir ou qu'on gardait en réserve pour l'hiver. Elles étaient alors ajoutées à d'autres aliments. L'analyse nutritionnelle de la samare de l'érable à sucre a révélé que sa teneur en protéines était de 43 %, ce qui est considérable et exceptionnel, les analyses des samares d'autres espèces ayant plutôt révélé des teneurs moyennes de 10 à 14 %. On recommande de les goûter d'abord. Si elles sont amères, les faire bouillir dans une ou deux eaux avant de les apprêter. Elles peuvent être ensuite rôties puis dégustées. Si les samares sont dépourvues d'amertume lorsqu'elles sont crues, il n'est pas indispensable de les cuire préalablement à l'eau. Elles peuvent être directement rôties ou grillées. On peut aussi ramasser les jeunes fruits verts et les conserver au vinaigre. Les jeunes feuilles. Les jeunes feuilles tendres de toutes les espèces d'érable se mangent également, crues ou cuites. les graines du fruit de l'érable Sycomore se dégustent à l'apéritif, natures ou salées, accompagnent toute sorte de mets (viandes, poissons, légumes) et peuvent aussi être consommées sucrées. Les Iroquois buvaient la sève fraîche et, à l'occasion, la transformaient en boisson fermentée aux propriétés intoxicantes. On s'en servait parfois comme bouillon en cuisine. On peut aussi la transformer en vinaigre en la faisant d'abord fermenter et en la soumettant ensuite à l'action d'une « mère ». Les Micmacs fabriquaient du thé avec l'écorce de l'érable de Pennsylvanie et confectionnaient une boisson avec les rameaux et l'écorce de l'érable à sucre. Espèce mellifère	X					X	X			X		X	X	X			X						X
G (9X9X9) : 4,00€	**Estragon de Russie**	*Artemisia redowski*	**V**	Asteraceae	0,40 m	S	Feuilles	-20°	Outre la variété française, on trouveI une autre variété: la variété russe Artemisia redowski aux feuilles plus minces. Moins odorant que la variété française (qui ne se sème pas) mais nettement plus rustique, cette plante vivace est beaucoup utilisée pour la cuisine du poisson et des sauces. On l'utilise en plante compagne dans les potager pour la croissance de la plupart des légumes,								X			X											
Pot 1L : 6,00€	**Estragon du Mexique (cultivar du Paraguay), yauhtli des Aztèques**	*Tagète lucida*	**V/A**	Asteraceae	0,50 m	S	Feuilles, fleurs	-5°	Chez les Huichols du Mexique « Tagetes lucida a été fumé – en tant qu'aphrodisiaque – depuis l'époque coloniale Espagnole, soit pur soit en mélange à fumer. Tagetes lucida est une plante apaisante ainsi qu'une plante à rêves utilisée dans les techniques de rêves lucide. Et c'est vraisemblablement cette espèce de Tagetes qui était associée chez les Aztèques à Xochipelli, la divinité archétypique des fleurs et des substances enthéogéniques. Chez les Mayas Kiché du Guatemala, « Elle fait partie des 7 plantes cérémonielles présentes dans les rituels Mayas et on la brûle en particulier pour soigner les maladies (avec une Rue, Ruta chalepensis)». Ils l'utilisent pour la toux, les problèmes gastriques et intestinaux, les douleurs menstruelles et post-partum, pour améliorer la lactation, pour l'asthme. Chez d'autres Mayas du Guatemala, cette plante est utilisée pour soigner la malaria et aussi pour confectionner une teinture végétale pour les vêtements de par sa couleur jaune-rouge provenant de la lutéine – un carotène très anti-oxydant. Selon James A. Duke, cette espèce possède des propriétés anti-coagulantes, anticholinergiques, antidotes (scorpions), anti-inflammatoires, analgésiques, anti-oxydantes, antiseptiques, antispasmodiques, bactéricides, candidicides, hyptensives, utéro-relaxantes, nématocides, immuno-modulatrices, tachycardiaques, lymphocitogéniques, broncho-dilatatrices, diurétiques, emménagogue, fongicides, vibriocides et enthéogéniques. Elle est donc indiquée pour les pathologies suivantes: anémie, asthme, infections bactériennes, saignements, cardiomyopathie, choléra, refroidissement, coliques, dermatoses, diarrhées, dysménorrhées, fièvres, mycoses, gastrites, grippes, gonorrhée, malaria, nausées, névroses, douleurs, pneumonie, rhumatismes, salmonelles. Les études pharmacologiques ont mis en valeur ses propriétés très antioxydantes, ses qualités anti-dépressives, anxiolytiques et sédatives, et insecticides (en particulier à l'encontre du moustique Aedes aegypti). Elle est traditionnellement consommée comme une herbe aromatique, substitut à l'estragon. Les feuilles ont une saveur semblable à l'estragon, mais avec une puissance aromatique nettement plus accentuée et avec des relents d'anis. Ce parfum est notamment très apprécié en salades, pour aromatiser les sauces, les poissons ou en desserts avec les salades de fruits, les crèmes, les flans ou les sablés. Ce sont les feuilles, mais aussi les fleurs que l'on peut utiliser. Au pieds des tomates, elle repousse les insectes et les nématodes	X					X	X	X	X		X	X			X		X	X		X	X		X
G (9X9X9) : 4,50€	**Estragon du Mexique, yauhtli des Aztèques**	*Tagète lucida*	**V/A**	Asteraceae	0,50 m	S	Feuilles, fleurs	-5°	Chez les Huichols du Mexique « Tagetes lucida a été fumé – en tant qu'aphrodisiaque – depuis l'époque coloniale Espagnole, soit pur soit en mélange à fumer. Tagetes lucida est une plante apaisante ainsi qu'une plante à rêves utilisée dans les techniques de rêves lucide. Et c'est vraisemblablement cette espèce de Tagetes qui était associée chez les Aztèques à Xochipelli, la divinité archétypique des fleurs et des substances enthéogéniques. Chez les Mayas Kiché du Guatemala, « Elle fait partie des 7 plantes cérémonielles présentes dans les rituels Mayas et on la brûle en particulier pour soigner les maladies (avec une Rue, Ruta chalepensis)». Ils l'utilisent pour la toux, les problèmes gastriques et intestinaux, les douleurs menstruelles et post-partum, pour améliorer la lactation, pour l'asthme. Chez d'autres Mayas du Guatemala, cette plante est utilisée pour soigner la malaria et aussi pour confectionner une teinture végétale pour les vêtements de par sa couleur jaune-rouge provenant de la lutéine – un carotène très anti-oxydant. Selon James A. Duke, cette espèce possède des propriétés anti-coagulantes, anticholinergiques, antidotes (scorpions), anti-inflammatoires, analgésiques, anti-oxydantes, antiseptiques, antispasmodiques, bactéricides, candidicides, hyptensives, utéro-relaxantes, nématocides, immuno-modulatrices, tachycardiaques, lymphocitogéniques, broncho-dilatatrices, diurétiques, emménagogue, fongicides, vibriocides et enthéogéniques. Elle est donc indiquée pour les pathologies suivantes: anémie, asthme, infections bactériennes, saignements, cardiomyopathie, choléra, refroidissement, coliques, dermatoses, diarrhées, dysménorrhées, fièvres, mycoses, gastrites, grippes, gonorrhée, malaria, nausées, névroses, douleurs, pneumonie, rhumatismes, salmonelles. Les études pharmacologiques ont mis en valeur ses propriétés très antioxydantes, ses qualités anti-dépressives, anxiolytiques et sédatives, et insecticides (en particulier à l'encontre du moustique Aedes aegypti). Elle est traditionnellement consommée comme une herbe aromatique, substitut à l'estragon. Les feuilles ont une saveur semblable à l'estragon, mais avec une puissance aromatique nettement plus accentuée et avec des relents d'anis. Ce parfum est notamment très apprécié en salades, pour aromatiser les sauces, les poissons ou en desserts avec les salades de fruits, les crèmes, les flans ou les sablés. Ce sont les feuilles, mais aussi les fleurs que l'on peut utiliser. Au pieds des tomates, elle repousse les insectes et les nématodes	X					X	X	X	X		X	X			X		X	X		X	X		X

Pot 1L : 6,00€	**Estragon français, vrai estragon, herbe dragon**	*Artemisia dracunculus*	**V**	Astéracées	0,80 à 1 m	S	Feuilles	-15°	Cousine germaine de l'armoise et originaire de Sibérie, toutes les femmes de la campagne connaissent cette herbe pour son arôme délicat mais aussi parce qu'elle fait venir les règles ! C'est le vrai estragon, le plus parfumé Originaire des steppes de l'Asie centrale, l'estragon était déjà connu par Dioscoride comme l'herbe au dragon et réputée efficace contre les morsures de serpents. Aux Indes son jus était une boisson réservée aux souverains. Avicenne, dans son 'Canon de la médecine' le conseille contre les morsures de vipères et contre le choléra et la peste. Introduit en Europe, par les croisés, pour la même utilisation, mais sa destination change , et il est utilisé en liqueur. Au XVII° siècle il est cultivé par les moines. Vivace, rustique, l'estragon français ne se sème pas. Les bienfaits de l'estragon sont bien connus des grands cuisiniers qui savent jouer la carte des aromates. Son goût subtil magnifie la saveur de nombreux plats. Mais ses atouts ne se jouent pas qu'en cuisine ou à table. Ingrédient clé dans la préparation de la sauce béarnaise ou encore la classique sauce gribiche, on retrouve l'estragon dans presque toutes les cuisines régionales françaises, bien que son nom évoque irrémédiablement le bassin méditerranéen. L'estragon se prête à de multiples préparations culinaires. On l'ajoute frais et ciselé à une omelette ou on l'utilise frais ou séché en préparation plus longue pour qu'il se diffuse doucement lors de la cuisson de vos viandes et poissons. Il parfume tout aussi bien les légumes de toutes sortes ainsi que les pommes de terre, les pâtes, le riz, les fromages frais… Il est judicieux d'introduire une branche d'estragon dans une bouteille d'huile végétale ou de vinaigre pour obtenir un produit d'assaisonnement délicieusement parfumé et vertueux. L'estragon est une importante source de vitamines K et contient de nombreux minéraux dont du fer et du manganèse en grande quantité. Il est très riche en antioxydants, qui permettent de limiter les dommages causés par les radicaux libres, comme les maladies cardiovasculaires et liées au vieillissement... L'estragon est classé quatrième sur la liste des herbes les plus riches sur ce point, derrière la sauge, le thym et la marjolaine. L'huile essentielle d'Estragon est surprenante à plus d'un titre. Elle possède d'incroyables propriétés antihistaminiques (ou antiallergiques).Très rapidement, elle permettra d'enrayer aussi bien un hoquet persistant, un accès d'urticaire, ou une crise de spasmophilie impromptue. Ses propriétés anti spasmodiques et anti allergiques, ainsi que bien d'autres, elle les doit principalement à son composé majoritaire, l'estragole. Il stimule l'appétit, soulage les personnes souffrant de crampes d'estomac ou de maux de dents. C'est un antispasmodique, un antistress qui favorise aussi le sommeil. Il a également un effet anticancer. L'estragon présente aussi des effets non négligeables sur diabète. Dans son livre « ma bible sur les Huiles essentielles» (édition 2008), Danièle Festy évoque l'usage mythique de l'Estragon, jadis, comme « ingrédient magique pour attirer les faveurs de l'Autre. Il s'agissait d'enduire ses propres parties génitales d'Estragon et d'attendre que l'objet aimé se jette dans les bras de l'apprenti sorcier ». Il semblerait que la science vienne confirmer ces faits ! Une étude de 2014 a en effet démontré que l'estragole permettait le relâchement des corps caverneux. Or, au niveau des organes génitaux masculins, les corps caverneux relâchés, se gorgent de sang sous l'effet de l'excitation, ce qui provoque l'érection du pénis. L'huile essentielle d'Estragon pourrait donc à l'instar du Viagra être étudiée pour améliorer un jour les troubles érectiles de l'homme. Utilisation cosmétique : apaisant, anti-allergique, apaise les démangeaisons et les effets dus aux allergies sur la peau. Au niveau symbolique, elle est faite pour nous aider à combattre nos dragons ou démons intérieurs et à nous libérer de leur emprise.	X				X			X	x			X								X		X	
Pot 3L : 30,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Eucommia, arbre à gutta, du zhong**	*Eucommia ulmoides*	**V**	Eucommiaceae	20 m	S	Écorce, jeunes feuilles, jeunes pousses, feuilles, fruits	-30°	L'eucommia (Du zhong) est un arbre caoutchouc monotypique (unique espèce), il fait partie des cinquante herbes fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Pour les spécialistes, cette plante est classée en médecine traditionnelle chinoise dans les toniques du yang de nature tiède et de saveur douce et légèrement piquante, il cible principalement les méridiens du foie et des reins. L'arbre à gutta est très apprécié par les phytothérapeutes en raison de son action analgésique (il soulage les douleurs), diurétique (il améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire), tonique (il stimule l'appareil digestif et facilite le transit intestinal), dépurative (il aide l'organisme à se débarrasser des déchets) et astringente (il accélère la cicatrisation des plaies). Il est indiqué dans la prise en charge des douleurs dorsales (lombalgies), des douleurs articulaires (arthrites, arthroses) et des troubles urinaires (incontinence). Il protège les reins et le foie, consolide les os et les tendons. Grâce à sa propriété hypocholestérolémiante, il fait baisser le taux de mauvais cholestérol et contribue à lutter contre l'hypertension. Enfin, l'arbre à gutta permet de traiter les vertiges et les acouphènes. Il est un remède reconnu contre les faiblesses de l'organisme en générale. Dans une agroforêt, ce sont les jeunes feuilles et pousses cuites qui sont mangées. L'écorce intérieure, séchée et prélevée sur des arbres d'au moins 15 ans d'âge, sert à l'usage médicinal et les feuilles matures ainsi que les fruits servent à confectionner un thé de santé. Il s'agit d'un arbre à croissance rapide utilisé en Chine comme caoutchoutier. La gutta-percha est une gomme obtenue à partir des feuilles de plusieurs arbres, dont Eucommia ulmoides. Ce latex est un excellent isolant électrique. Il était autrefois utilisé dans la fabrication de câbles souterrains et sous-marins, avant d'être remplacé par le polyéthylène.	X	X					X			X		X											X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Feijoa, goyavier du Brésil, goyavier de Montevideo, goyave ananas, Cultivar apollo**	*Feijoa sellowiana, acca sellowiana « Apollo »*	**V**	Myrtacées	3 m	S	Fruits, pétales, feuilles, graines	-15°	Le Feijoa est un arbuste fruitier, originaire d'Amérique du Sud (Colombie, Uruguay, Brésil, Argentine, et Paraguay) et utilisable en haie. Le Feijoa renommé **Acca** est appelé communément, à tort, **Goyavier** en raison de la ressemblance de ses fruits avec les Goyaves vraies et de l'émanation aromatique puissante, mélange de parfum d'ananas et de goyave que dégage le fruit des **Feijoas** une fois à maturité. Le fruit du **Feijoa** est une baie ressemblant à un petit avocat, à l'épiderme vert très légèrement velu qui arrive à maturité en automne dans les régions au climat doux.Elle dégage alors un arôme particulier, mélange de sucré et d'acidité faisant référence aux parfums d'ananas, de goyave et de fraise cofondus. Au centre du fruit se trouve une grande quantité de graines vert clair, noyées dans la chair qui est riche en vitamine B et C ainsi qu'en fer. Leurs propriétés exfoliantes ont été remarquées par l'industrie cosmétique qui les utilise. les graines ont des propriétés antibactériennes et les mêmes fruits charnus et parfumés ont des propriétés antioxydantes. Les fruits peuvent être consommés en frais : ramassés à terre, ils doivent être consommés rapidement car ils deviennent blets. Ils peuvent être utilisés pour toutes sortes de desserts. Le froid et le citron ralentissent leur transformation., en conserve, en confitures, en gelées, en sirops, en sorbets, séchés… leur parfum original permet de les accommoder de toutes sortes de façons. Les fruits sont riches en vitamines B et C, ainsi qu'en fer. Leurs propriétés exfoliantes ont été remarquées par l'industrie cosmétique qui les utilise. L'huile essentielle de feijoa contient 67 composants. En Colombie, il en est fait un cosmétique recommandé pour « la eterna juventud » du visage ainsi que des parfums. Les pétales charnus, très décoratifs, de saveur fruitée, sucrée et acidulée sont comestibles et peuvent apporter une note exotique dans les salades et dans les desserts, avec un petit goût de marshmallow menthol. Le feuillage sert à confectionner des bouquets. La fleur parfumée du Feijoa est considérée comme très mellifère. Pour obtenir ses fruits, appelés goyaves ananas, goyaves de Montevideo ou feijoa, il faut planter un ou plusieurs arbustes, suivant la variété. Les variétés 'Apollo', 'Coolidge' ou 'Gemini', par exemple, sont autofertiles : un seul sujet fructifiera. Cependant, les résultats seront meilleurs si vous plantez deux exemplaires. Si l'arbuste que vous avez acheté ne comportait pas de nom de variété, il est préférable de lui adjoindre des compagnons. Le cultivar Apollo est persistant, auto-fertile, vigoureux, gros fruits à chaire parfumée, récolte en Août-Septembre.	X									X	X	X	X					X	X	X	X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Feijoa, goyavier du Brésil, goyavier de Montevideo, goyave ananas, cultivar Mammouth**	*Feijoa sellowiana, acca sellowiana « Mamouth »*	**V**	Myrtacées	3 m	S	Fruits, pétales,	-15°	Le Feijoa est un arbuste fruitier, originaire d'Amérique du Sud (Colombie, Uruguay, Brésil, Argentine, et Paraguay) et utilisable en haie. Le Feijoa renommé **Acca** est appelé communément, à tort, **Goyavier** en raison de la ressemblance de ses fruits avec les Goyaves vraies et de l'émanation aromatique puissante, mélange de parfum d'ananas et de goyave que dégage le fruit des **Feijoas** une fois à maturité. Le fruit du **Feijoa** est une baie ressemblant à un petit avocat, à l'épiderme vert très légèrement velu qui arrive à maturité en automne dans les régions au climat doux.Elle dégage alors un arôme particulier, mélange de sucré et d'acidité faisant référence aux parfums d'ananas, de goyave et de fraise cofondus. Au centre du fruit se trouve une grande quantité de graines vert clair, noyées dans la chair qui est riche en vitamine B et C ainsi qu'en fer. Leurs propriétés exfoliantes ont été remarquées par l'industrie cosmétique qui les utilise. les graines ont des propriétés antibactériennes et les mêmes fruits charnus et parfumés ont des propriétés antioxydantes. Les fruits peuvent être consommés en frais : ramassés à terre, ils doivent être consommés rapidement car ils deviennent blets. Ils peuvent être utilisés pour toutes sortes de desserts. Le froid et le citron ralentissent leur transformation., en conserve, en confitures, en gelées, en sirops, en sorbets, séchés… leur parfum original permet de les accommoder de toutes sortes de façons. Les fruits sont riches en vitamines B et C, ainsi qu'en fer. Leurs propriétés exfoliantes ont été remarquées par l'industrie cosmétique qui les utilise. L'huile essentielle de feijoa contient 67 composants. En Colombie, il en est fait un cosmétique recommandé pour « la eterna juventud » du visage ainsi que des parfums. Les pétales charnus, très décoratifs, de saveur fruitée, sucrée et acidulée sont comestibles et peuvent apporter une note exotique dans les salades et dans les desserts, avec un petit goût de marshmallow menthol. Le feuillage sert à confectionner des bouquets. La fleur parfumée du Feijoa est considérée comme très mellifère. Pour obtenir ses fruits, appelés goyaves ananas, goyaves de Montevideo ou feijoa, il faut planter un ou plusieurs arbustes, suivant la variété. Les variétés 'Apollo', 'Coolidge' ou 'Gemini', par exemple, sont autofertiles : un seul sujet fructifiera. Cependant, les résultats seront meilleurs si vous plantez deux exemplaires. Si l'arbuste que vous avez acheté ne comportait pas de nom de variété, il est préférable de lui adjoindre des compagnons. Le cultivar Mammouth est persistant, auto-fertile, vigoureux, gros fruits à chaire parfumée, récolte en Août-Septembre.	X									X	X	X	X					X	X	X	X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Fejoa, Goyavier du Brésil, goyavier de Montevideo, goyave ananas**	*Feijoa sellowiana, acca sellowiana*	**V**	Myrtacées	3 m	S	Fruits, pétales,	-15°	Le Feijoa est un arbuste fruitier, originaire d'Amérique du Sud (Colombie, Uruguay, Brésil, Argentine, et Paraguay) et utilisable en haie. Le Feijoa renommé **Acca** est appelé communément, à tort, **Goyavier** en raison de la ressemblance de ses fruits avec les Goyaves vraies et de l'émanation aromatique puissante, mélange de parfum d'ananas et de goyave que dégage le fruit des **Feijoas** une fois à maturité. Le fruit du **Feijoa** est une baie ressemblant à un petit avocat, à l'épiderme vert très légèrement velu qui arrive à maturité en automne dans les régions au climat doux.Elle dégage alors un arôme particulier, mélange de sucré et d'acidité faisant référence aux parfums d'ananas, de goyave et de fraise cofondus. Au centre du fruit se trouve une grande quantité de graines vert clair, noyées dans la chair qui est riche en vitamine B et C ainsi qu'en fer. Leurs propriétés exfoliantes ont été remarquées par l'industrie cosmétique qui les utilise. les graines ont des propriétés antibactériennes et les mêmes fruits charnus et parfumés ont des propriétés antioxydantes. Les fruits peuvent être consommés en frais : ramassés à terre, ils doivent être consommés rapidement car ils deviennent blets. Ils peuvent être utilisés pour toutes sortes de desserts. Le froid et le citron ralentissent leur transformation., en conserve, en confitures, en gelées, en sirops, en sorbets, séchés… leur parfum original permet de les accommoder de toutes sortes de façons. Les fruits sont riches en vitamines B et C, ainsi qu'en fer. Leurs propriétés exfoliantes ont été remarquées par l'industrie cosmétique qui les utilise. L'huile essentielle de feijoa contient 67 composants. En Colombie, il en est fait un cosmétique recommandé pour « la eterna juventud » du visage ainsi que des parfums. Les pétales charnus, très décoratifs, de saveur fruitée, sucrée et acidulée sont comestibles et peuvent apporter une note exotique dans les salades et dans les desserts, avec un petit goût de marshmallow menthol. Le feuillage sert à confectionner des bouquets. La fleur parfumée du Feijoa est considérée comme très mellifère. Pour obtenir ses fruits, appelés goyaves ananas, goyaves de Montevideo ou feijoa, il faut planter un ou plusieurs arbustes, suivant la variété. Les variétés 'Apollo', 'Coolidge' ou 'Gemini', par exemple, sont autofertiles : un seul sujet fructifiera. Cependant, les résultats seront meilleurs si vous plantez deux exemplaires. Si l'arbuste que vous avez acheté ne comportait pas de nom de variété, il est préférable de lui adjoindre des compagnons.	X									X	X	X	X					X	X	X	X

G (9X9X9) : 4,00€	**Ficoïde glaciale**	*Mesembryanthemum crystallinum*	**V/A**	Aizoaceae	0,10 m	S	Feuilles, jeunes tiges	-5°	C'est une espèce succulente au port rampant originaire d'Afrique du Sud. Cette petite plante vivace est souvent cultivée comme une annuelle. Les feuilles de ficoïde glaciale se consomment crues avec les crudités, les salades ou légèrement cuites à l'eau, ou au beurre, au jus. La ficoïde apporte aux salades sa texture originale, mais de nombreuses autres plantes permettent d'innover. La fraîcheur du pourpier, le piquant de la roquette, le goût aillé de l'alliaire ou épicé du périlla, les fleurs de bourrache, associez certaines de ces herbes au gré de vos envies et de votre inspiration pour créer des salades aux saveurs originales. Elle est riche en fer. Récoltée depuis le Moyen Age, la glaciale est une plante sauvage, reconnue pour ses propriétés adoucissantes et cicatrisantes. La glaciale participe au traitement de la tuberculose. Elle possède des effets décongestionnants et légèrement expectorants (pneumonies ou asthme). Elle diminue les problèmes urinaires (rétention, mictions difficiles). Elle offre une action diurétique légère (oedèmes, hydropisie). C'est également un adjuvant aux traitements des maladies hépatiques et rénales. En cataplasmes, elle agit sur les brûlures et les plaies superficielles. Elle calme les zones touchées par les piqûres d'insectes. Elle apaise les rougeurs et les prurits. Elle permet de diminuer les oedèmes ou les gonflements.	X				X				X		X												X	X
Pot 1L : 10€	**Figue des Hottentots, Figue marine, Doigts de sorcier, Griffe de sorcière, Ficoïde comestible, Figue de mer, Cactus-frites.**	*Carpobrotus edulis*	**V**	Aizoaceae	0,20 m	S	Feuilles, fruits	-4°	Originaire d'Afrique du Sud, elle fut importée en Amérique et en Europe au début du xxe siècle pour l'ornement et pour la stabilisation des sols. Les fruits sont jaunes et bien parfumés à maturité. Légèrement acides ils se consomment aussi bien crus que cuits en compote ou en confiture, entre autres. Il est consommé notamment en Afrique du Sud. Les feuilles de forme caractéristique (section triangulaire) sont très astringentes crues, mais elles peuvent être consommées après la cuisson. Elles sont généralement mélangées à d'autres légumes. On peut également les conserver dans du vinaigre, tout comme la salicorne. En usage externe, on l'utilise pour soulager les brûlures, les piqûres d'insectes ou pour aider à la cicatrisation des plaies. De récentes études scientifiques ont montré une action anti-bactérienne et anti-cancer. Dans la pharmacopée traditionnelle de l'Afrique du sud, le suc du feuillage qui a des propriétés antiseptique, anti-inflammatoire, astringente et diurétique est prescrit en dilution pour traiter les dysenteries et autres problèmes digestifs et intestinaux, diurétiques. Attention à bien la canaliser : échappée des jardins, elle est devenue une plante invasive notamment en France métropolitaine sur le pourtour méditerranéen. Elle couvre des surfaces considérables et constitue une menace pour la biodiversité : il a été démontré que les tapis qu'elle forme ont induit dans les zones étudiées une diminution de 35 à 60 % de la biodiversité des espèces végétales. Ces tapis modifient de plus les caractéristiques du sol en émettant des tanins et autres substances gênant l'activité bactérienne, ce qui ralentit la décomposition de la litière et augmente l'acidité des sols. Carpobrotus edulis est une plante de plus en plus recherchée pour ses vertus cosmétiques. Sa floraison est abondante et mellifère.	X					X			X		X	X				X				X		X
Pot 1L : 10,00€ /	**Figuier de barbarie, nopal, fruit jaune à chair orange**	*Opuntia ficus-indica*	**V**	Cactaceae	2 à 3 m	S	Fruits, tiges	-8°	Le Figuier de Barbarie est une espèce de plante de la famille des Cactaceae, originaire du Mexique, qui s'est naturalisée dans d'autres continents, notamment le pourtour méditerranéen et en Afrique du Sud et Afrique du Nord. Puntia engelmannii ou figuier de Barbarie est originaire du sud-ouest d'Amérique du Nord et du nord du Mexique. Sa croissance est rapide, surtout s'il reçoit des arrosages réguliers en saison de croissance. La figue de barbarie est une baie à graines bien charnue avec un poids pouvant atteindre les 400 grammes. Sa couleur ainsi que sa forme peuvent varier selon les variétés et la période de formation. Les fruits comestibles sont charnus et pourpres, 3-7 cm de long. Si les Aztèques connaissaient très bien ses bienfaits thérapeutiques, la médecine occidentale moderne redécouvre peu à peu ses nombreuses propriétés, Ses vertus hypoglycémiantes, lipophiles, antioxydantes et satiogènes sont principalement mises à profit dans le cadre de régimes amaigrissants et dans le cas d'obésité, de diabète et d'artériosclérose. Traitement des troubles et des douleurs de l'estomac et des intestins. Prévient les ulcères de l'estomac. En cosmétique, le figuier de Barbarie est utilisé sous différentes formes : extrait de tiges, macération de la chair des figues dans une huile, huile obtenue par extraction des graines des figues. Riches en vitamines et en antioxydants, ces actifs sont reconnus pour leurs propriétés anti-âges remarquables ainsi que leurs vertus apaisantes. Dès l'époque précolombienne, les peuples indigènes d'Amérique centrale ajoutaient du nopal au moment de la préparation de certaines boissons alcoolisées. Des chercheurs de la Nouvelle-Orléans, aux États-Unis, ont peut-être trouvé la raison de cet usage ancestral. On a mené un essai à double insu avec placebo auprès de 64 jeunes volontaires en bonne santé. La prise d'un extrait tiré des fruits du nopal et de vitamines du groupe B, 5 heures avant une consommation abusive d'alcool, a fait diminuer les symptômes de la « gueule de bois » survenue le lendemain Utilisé en cosmétique : L'huile de figue de barbarie regorge de vitamines E (environ 1000 mg/kg), stérols et acides gras essentiels (principalement des oméga-6). Ces antioxydants accélèrent la régénération cellulaire et par conséquent la création par la peau de nouvelles cellules. Ce processus garantit de conserver plus longtemps une peau jeune et belle. En plus d'être un anti-rides puissant, la figue de Barbarie possède des bienfaits anti-inflammatoire et aseptisant. Elle aide à lutter contre, les infections cutanées, les vergetures à l'aide de la vitamine E permettant d'améliorer l'élasticité de la peau, les crevasses et boutons d'acné, l'eczéma et toutes autres inflammations. La figue de Barbarie, en huile ou en crème, est idéalement recommandée pour les peaux matures, déshydratées et très fragiles. Pour des cheveux brillants, soyeux et plus résistants, elle revitalise et nourrit le cuir chevelu.	X					X					X	X	X			X					X	X
Pot 1L : 10,00€ /	**Figuier de barbarie, nopal, fruit rouge à chair rouge**	*Opuntia ficus-indica*	**V**	Cactaceae	2 à 3 m	S	Fruits, tiges	-8°	Le Figuier de Barbarie est une espèce de plante de la famille des Cactaceae, originaire du Mexique, qui s'est naturalisée dans d'autres continents, notamment le pourtour méditerranéen et en Afrique du Sud et Afrique du Nord. Puntia engelmannii ou figuier de Barbarie est originaire du sud-ouest d'Amérique du Nord et du nord du Mexique. Sa croissance est rapide, surtout s'il reçoit des arrosages réguliers en saison de croissance. La figue de barbarie est une baie à graines bien charnue avec un poids pouvant atteindre les 400 grammes. Sa couleur ainsi que sa forme peuvent varier selon les variétés et la période de formation. Les fruits comestibles sont charnus et pourpres, 3-7 cm de long. Si les Aztèques connaissaient très bien ses bienfaits thérapeutiques, la médecine occidentale moderne redécouvre peu à peu ses nombreuses propriétés, Ses vertus hypoglycémiantes, lipophiles, antioxydantes et satiogènes sont principalement mises à profit dans le cadre de régimes amaigrissants et dans le cas d'obésité, de diabète et d'artériosclérose. Traitement des troubles et des douleurs de l'estomac et des intestins. Prévient les ulcères de l'estomac. En cosmétique, le figuier de Barbarie est utilisé sous différentes formes : extrait de tiges, macération de la chair des figues dans une huile, huile obtenue par extraction des graines des figues. Riches en vitamines et en antioxydants, ces actifs sont reconnus pour leurs propriétés anti-âges remarquables ainsi que leurs vertus apaisantes. Dès l'époque précolombienne, les peuples indigènes d'Amérique centrale ajoutaient du nopal au moment de la préparation de certaines boissons alcoolisées. Des chercheurs de la Nouvelle-Orléans, aux États-Unis, ont peut-être trouvé la raison de cet usage ancestral. On a mené un essai à double insu avec placebo auprès de 64 jeunes volontaires en bonne santé. La prise d'un extrait tiré des fruits du nopal et de vitamines du groupe B (Tex-OE®), 5 heures avant une consommation abusive d'alcool, a fait diminuer les symptômes de la « gueule de bois » survenue le lendemain Utilisé en cosmétique : L'huile de figue de barbarie regorge de vitamines E (environ 1000 mg/kg), stérols et acides gras essentiels (principalement des oméga-6). Ces antioxydants accélèrent la régénération cellulaire et par conséquent la création par la peau de nouvelles cellules. Ce processus garantit de conserver plus longtemps une peau jeune et belle. En plus d'être un anti-rides puissant, la figue de Barbarie possède des bienfaits anti-inflammatoire et aseptisant. Elle aide à lutter contre, les infections cutanées, les vergetures à l'aide de la vitamine E permettant d'améliorer l'élasticité de la peau, les crevasses et boutons d'acné, l'eczéma et toutes autres inflammations. La figue de Barbarie, en huile ou en crème, est idéalement recommandée pour les peaux matures, déshydratées et très fragiles. Pour des cheveux brillants, soyeux et plus résistants, elle revitalise et nourrit le cuir chevelu.	X					X					X	X	X			X					X	X
Pot 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Flamboyant d'hyères**	*Sesbania punicea*	**V**	Fabacées	2 à 3 m	S	Racines	-10°	Encore peu connu, le Sesbania, petit arbuste exotique de même origine que l'oiseau du paradis, mérite une place de choix au jardin. Sa croissance fulgurante, sa résistance au sec et la générosité de sa floraison estivale sont déconcertantes. C'est un petit arbre originaire d'Argentine, Uruguay, Paraguay et Brésil, cultivé en pleine terre sur le pourtour méditerranéen et dans le sud-ouest de la France. Toutes les parties de la plante sont toxiques mais les graines en particulier. Les Sesbania sont réputés pour leur croissance extrêmement rapide mais surtout d'un point de vue agronomique pour leur très forte affinité avec les bactéries de type Rhizobium qui leur permettent de fixer l'azote de l'air avec des taux de 500 à 600 kg d'azote/ha/an. Les racines présentent ainsi de nombreux et grands nodules abritant les bactéries. Plusieurs études ont montré que le Sesbania enfoui dans le sol apporte 80 à 120 kg d'azote au bout de 90 jours														X							X
Pot 1L : 6,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Fleur des elfes rose lilas pâle, Epimède**	*Epimedium grandiflorum*	**V**	Berbéridacées	0,30 m	O / MO	Parties aériennes, feuilles, racines, fruits, fleurs	-15°	Il a une longue histoire d'utilisation traditionnelle en Chine pour le soulagement de la dysfonction érectile et pour améliorer la libido et la fertilité. Ces fleurs d'Epimedium contenir l'icariin, qui est un composé naturel qui augmente le flux sanguin vers les organes génitaux et favorise la libido. En Médecine traditionnelle chinoise il traite l'impuissance, la fatigue généralisée, la bronchite chronique et les irrégularités menstruelles, stimuler la libido et le système immunitaire, soulager les douleurs lombaires, augmenter la production de sperme. L'epimedium est d'une grande utilité dans le traitement des bronchites chroniques et des rhumatismes, efficace dans les douleurs lombaires. Les composants actifs d'Epimedium, comme ceux d'Astragalus membranaceus et de Radix Puerariae réduisent les déficits cognitifs dans la maladie d'Alzheimer, exercent un effet neuroprotecteur en réduisant la surcharge en fer dans le cerveau, inhibent l'accumulation de plaques β-amyloïdes et peuvent fournir une nouvelle approche pour le développement de médicaments contre la maladie d'Alzheimer L'usage prolongé de l'épimède pourrait causer des étourdissements, des nausées et vomissements, la sécheresse de la bouche et la soif, ainsi que des saignements de nez.. A doses élevées, l'épimède peut causer des spasmes et un arrêt respiratoire. En médecine chinoise, il est déconseillé d'utiliser ce produit en cas de « vide de yin avec chaleur », c'est-à-dire un tableau qui associe insomnie, sueurs nocturnes, malaises qui peuvent aller jusqu'au vertige.	X	X					X	X														X
Pot 3L : 12,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Forsythia, forsythia pleureur, mimosa de Paris., lian qiao**	*Forsythia suspensa*	**V**	Oleaceae	2 à 3 m	S	Fruits	-30°	Il est d'origine asiatique avec la Chine et le Japon précisément du nord de chacun de ces pays et on le cultive dans toutes les zones tempérées de la planète. Le forsythia (lian qiao) est une plante médicinale utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise, elle est d'ailleurs classée parmi les cinquante herbes remarquables de leur pharmacopée. Son utilisation est très efficace dans les maladies cutanées dont les furoncles et les abcès, les inflammations pyogènes (infection causée par un streptocoque), la mastite (infection cutanée ciblant les seins), les scrofules et les nodules. Dans la pharmacopée traditionnelle de ce pays, le lian qiao est de nature un peu froide et de saveur amère, il cible les méridiens du poumon, du cœur et de la vésicule biliaire. Ses principales fonctions sont de clarifier la chaleur et de chasser les toxines, Il prend peu à peu sa place dans la médecine occidentale, il présente de nombreuses propriétés thérapeutiques, antiseptiques et antitussives, emménagogues et diurétiques, laxatifs et vermifuges. Par son action antibactérienne, il est un remède contre certaines maladies de la sphère ORL (oto-rhino-laryngologie) avec les rhumes et les angines, les oreillons et très bénéfique pour réduire la fièvre. Il agit aussi sur les troubles urinaires particulièrement quand elle se raréfie et qu'elle est très foncée et dans les cas d'hépatites. Grâce à son action emménagogue, le forsythia est indiqué en gynécologie pour provoquer les règles. Cette plante aurait également un effet tonique cardiaque qui lui permettrait d'améliorer le fonctionnement du cœur et de prévenir les maladies cardiovasculaires.	X	X																				X
Pot 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Fothergilla**	*Fothergilla major*	**V**	Hamamélidacées	2 m	S / MO		-15°	Originaire d'Amérique du Nord, le Fothergilla major est un bel arbuste à floraison printanière, recouvert au printemps de fleurs en pompons blanc hérissés, agréablement parfumées. Son feuillage d'un vert et brillant, en été, s'enflamme pour donner de magnifiques teintes rouge orange et jaunes en automne. Ses qualités décoratives se déclinent tout au long des saisons.																				X		X

Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Fraise chinoise, yumberry**	*Myrica rubra*	V	Myrtacées	5 à 6 m	S/MO	Fruits, graines, écorce	-8°	L'arbre est originaire du sud-est asiatique, chinois principalement. Sa culture en Chine est vieille de 2000 ans. Les fruits crus ou cuisinés sont succulents et très aromatiques. Ils ont un goût agréable, quelque peu acidulé, et est juteux. Il se conserve peu, ce qui fait qu'on ne le trouve pas dans le commerce. La consommation des fruits frais se double de la consommation des fruits séchés, en conserve, conservés dans le baijiu (alcool chinois), ou fermentés pour fabriquer des boissons alcoolisées. Les fruits secs sont souvent préparés à la manière Huamei. Longtemps utilisée comme médication naturelle dans son pays d'origine, la fraise chinoise intervient depuis pas mal d'années dans la conception de jus énergisants comme le Yumberry en France.Les baies sont mûres à la mi-juin. La fraise chinoise est réputée pour sa forte concentration en vitamine C mais également pour sa dose importante en antioxydants naturels. Il contre donc les méfaits des radicaux libres (il est 50 fois plus antioxydant que la vitamine E), favoriserait la baisse de la pression sanguine et protègerait le cœur, diminue le mauvais cholestérol, protège la vision (notamment vis-à-vis de la cataracte), renforce les membranes cellulaires, protège contre les maladies inflammatoires, traite les diarrhées… la graine est utilisé dans le traitement de la transpiration des pieds. la plante est utilisé dans le traitement du choléra, les maladies cardiaques et les maladies de l'estomac. L'écorce est utilisée pour la teinture. Le genre Myrica améliore les sols grâce à la présence au niveau des racines de nodosités hébergeant des bactéries spécialisées (Actinomycètes) capables de fixer l'azote atmosphérique.	X	X									X	X	X	X		X					X
Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier non remontant Black Jewel**	*Rubus occidentalis « black Jewel »*	V	Rosacées	1,30 m	S /MO	Fruits, graines	-15°	La framboise noire « jewel, fruit sombre au potager » est très prisée au Canada pour les pâtisseries et confitures auxquelles elle donne un superbe parfum de fruit rouge. Elle a d'excellentes qualités gustatives ; une couleur sympa à mélanger aux framboises rouge et jaune. Son goût se situe entre la mûre et la framboise. Une belle présentation en perspective qui va attiser la curiosité. Variété vigoureuse et rustique, ayant la particularité de produire des framboises noires assez rondes, riches en anti-oxydants. Leur goût se situe entre la framboise et la mûre. Originaire des Etats-Unis, cette variété non-remontante est peu drageonnante et offre de bons rendements. Plantation d'octobre à mars, pour une récolte autour du mois de juillet. Elle a le même comportement que la mûre. Le framboisier jewel est extrêmement vigoureux et peut faire des pousses de plus de 2 mètres. D'un calibre moyen, son fruit est complètement noir et rond. Utilisé en cosmétique : les graines de framboise noire agissent naturellement comme antioxydants pour améliorer l'apparence et la sensation de la peau. Ils luttent contre les radicules libres, peuvent inverser les dommages causés par le stress environnemental. Il peut aider à réduire les signes visibles du vieillissement comme les rides et ridules. Il contient également de la vitamine E et de la vitamine A. Ces vitamines peuvent sauver la peau d'autres dommages causés par les rayons UV. Le massage à l'huile est censé ouvrir les pores et laisser le sébum nettoyer les obstructions, ce qui peut rendre une peau sujette à l'acné plus heureuse. Il réduit également la rougeur sur la peau en raison d'une certaine forme d'irritation, apaise ainsi la peau aussi bien. Le framboisier jewel est non remontant, mais il a une forte fructification. Il se taille au début de l'été sur les cannes de l'année précédente. Prenez soin de tailler les cannes sèches de deux ans et conservez celles de l'année qui donneront des fruits l'année suivante. On peut tailler la tête des cannes d'un an pour éviter d'avoir à cueillir les fruits trop haut. Plante mellifère.	X										X	X	X					X		X	
Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier non remontant Meeker**	*Rubus idaeus « Meeker »*	V	Rosacées	1,5	S / MO	Fruits, feuilles, graines, bourgeons	-15°	Le framboisier est une espèce originaire d'Europe et d'Asie tempérée (de la Turquie à la Chine et au Japon). D'autres espèces de Rubus originaires d'Europe, d'Asie, ou d'Amérique sont très proches de Rubus idaeus et sont couramment appelés framboisiers. D'après la légende, la framboise proviendrait du Mont Ida en Crête (à ne pas confondre avec le Mont Ida de Turquie), où Zeus passa son enfance, élevé par la Nymphe Ida (avec l'aide des courètes et de la chèvre Amalthée). Cette dernière se serait écorchée au sein sur une épine de framboisier et son sang serait à l'origine de la couleur des framboises, qui étaient originellement blanches. La culture du framboisier semble remonter à la fin du Moyen Âge. Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace… Ils peuvent se congeler. Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose. Véritable allié de la femme du début à la fin de la grossesse, les feuilles de framboisier sont riches en fer, en vitamines C et E, en calcium, potassium, minéraux et en acide folique. Elles contiennent également des flavonoïdes et des tanins. cette plante est utilisée par les amérindiennes depuis des siècles, notamment pendant les périodes de transition des bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause) afin d'aider leur corps à retrouver leur équilibre. Facilite et accélère l'accouchement. Aide à traiter l' endométriose, les fibromes, les menstruations surabondantes et la dysménorrhée. Pour la femme enceinte : tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. Léger effet diurétique : oedème. Calme les diarrhées. Apaise les maux de gorge : irritation. Soulage l'angine. Léger effet hypoglycémiant : diabète. Léger effet laxatif : constipation. Fait diminuer les nausées. Effet décongestionnant : rhume et grippe. Le bourgeon de Framboisier est un régulateur et stimulant de la fonction ovarienne. Remède de la ménopause précoce ou post-ménopause, il prévient du vieillissement féminin. C'est le remède pour les femmes de 50 ans en agissant sur le déséquilibre neuro-vegétatif. Comme ingrédient cosmétique, l'huile végétale de framboise bio est reconnue pour ces propriétés et utilisée pour les soins anti-âge, prévention des rides et ridules, soins des peaux matures, les peaux sensibles, squameuses ou à tendance atopique (sujettes à rougeurs, démangeaisons…), les peaux fragiles et abîmées, peaux sensibles, pour les soins avant et après soleil, peaux exposées aux agressions extérieures, pour les peaux ternes. Ses feuilles peuvent être utilisées dans des mélanges à fumer, en remplacement du tabac. C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. Les framboisiers non-remontants dits aussi unifères ou de jours courts. Ils produisent une seule fois en juin-juillet sur les rameaux ayant poussé l'année précédente. La première année, les tiges sont feuillées mais non ramifiées. La deuxième année, les bourgeons axillaires donnent des pousses feuillées, terminées par une grappe pouvant fructifier. Après la fructification, les cannes se dessèchent. La taille de ces variétés s'effectue en août en coupant les cannes sèches. Le Framboisier Meeker est une variété classique donnant de gros fruits rouges et parfumés, non remontante, idéale pour une récolte abondante en juillet. Son fruit est de taille moyenne, de bonne tenue, rouge pourpre. C'est une plante particulièrement vigoureuse, très drageonnante, résistante à l'oïdium.	X				X	X	X				X	X	X			X		X		X	
Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier non remontant Shoenmann**	*Rubus idaeus « Shoenmann »*	V	Rosacées	1,5	S / MO	Fruits, feuilles, graines, bourgeons	-15°	Le framboisier est une espèce originaire d'Europe et d'Asie tempérée (de la Turquie à la Chine et au Japon). D'autres espèces de Rubus originaires d'Europe, d'Asie, ou d'Amérique sont très proches de Rubus idaeus et sont couramment appelés framboisiers. D'après la légende, la framboise proviendrait du Mont Ida en Crête (à ne pas confondre avec le Mont Ida de Turquie), où Zeus passa son enfance, élevé par la Nymphe Ida (avec l'aide des courètes et de la chèvre Amalthée). Cette dernière se serait écorchée au sein sur une épine de framboisier et son sang serait à l'origine de la couleur des framboises, qui étaient originellement blanches. La culture du framboisier semble remonter à la fin du Moyen Âge. Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace… Ils peuvent se congeler. Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose. Véritable allié de la femme du début à la fin de la grossesse, les feuilles de framboisier sont riches en fer, en vitamines C et E, en calcium, potassium, minéraux et en acide folique. Elles contiennent également des flavonoïdes et des tanins. cette plante est utilisée par les amérindiennes depuis des siècles, notamment pendant les périodes de transition des bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause) afin d'aider leur corps à retrouver leur équilibre. Facilite et accélère l'accouchement. Aide à traiter l' endométriose, les fibromes, les menstruations surabondantes et la dysménorrhée. Pour la femme enceinte : tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. Léger effet diurétique : oedème. Calme les diarrhées. Apaise les maux de gorge : irritation. Soulage l'angine. Léger effet hypoglycémiant : diabète. Léger effet laxatif : constipation. Fait diminuer les nausées. Effet décongestionnant : rhume et grippe. Le bourgeon de Framboisier est un régulateur et stimulant de la fonction ovarienne. Remède de la ménopause précoce ou post-ménopause, il prévient du vieillissement féminin. C'est le remède pour les femmes de 50 ans en agissant sur le déséquilibre neuro-vegétatif. Comme ingrédient cosmétique, l'huile végétale de framboise bio est reconnue pour ces propriétés et utilisée pour les soins anti-âge, prévention des rides et ridules, soins des peaux matures, les peaux sensibles, squameuses ou à tendance atopique (sujettes à rougeurs, démangeaisons…), les peaux fragiles et abîmées, peaux sensibles, pour les soins avant et après soleil, peaux exposées aux agressions extérieures, pour les peaux ternes. Ses feuilles peuvent être utilisées dans des mélanges à fumer, en remplacement du tabac. C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. Les framboisiers non-remontants dits aussi unifères ou de jours courts. Ils produisent une seule fois en juin-juillet sur les rameaux ayant poussé l'année précédente. La première année, les tiges sont feuillées mais non ramifiées. La deuxième année, les bourgeons axillaires donnent des pousses feuillées, terminées par une grappe pouvant fructifier. Après la fructification, les cannes se dessèchent. La taille de ces variétés s'effectue en août en coupant les cannes sèches. Le Framboisier Shoenmann est une variété de framboisier non remontant tardif bien adapté à l'altitude. Un fruit très goûteux.	X				X	X	X				X	X	X			X		X		X	
Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier non remontant Sucrée de Metz**	*Rubus idaeus « Sucrée de Metz »*	V	Rosacées	1,5	S / MO	Fruits, feuilles, graines, bourgeons	-15°	Le framboisier est une espèce originaire d'Europe et d'Asie tempérée (de la Turquie à la Chine et au Japon). D'autres espèces de Rubus originaires d'Europe, d'Asie, ou d'Amérique sont très proches de Rubus idaeus et sont couramment appelés framboisiers. D'après la légende, la framboise proviendrait du Mont Ida en Crête (à ne pas confondre avec le Mont Ida de Turquie), où Zeus passa son enfance, élevé par la Nymphe Ida (avec l'aide des courètes et de la chèvre Amalthée). Cette dernière se serait écorchée au sein sur une épine de framboisier et son sang serait à l'origine de la couleur des framboises, qui étaient originellement blanches. La culture du framboisier semble remonter à la fin du Moyen Âge. Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace… Ils peuvent se congeler. Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose. Véritable allié de la femme du début à la fin de la grossesse, les feuilles de framboisier sont riches en fer, en vitamines C et E, en calcium, potassium, minéraux et en acide folique. Elles contiennent également des flavonoïdes et des tanins. cette plante est utilisée par les amérindiennes depuis des siècles, notamment pendant les périodes de transition des bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause) afin d'aider leur corps à retrouver leur équilibre. Facilite et accélère l'accouchement. Aide à traiter l' endométriose, les fibromes, les menstruations surabondantes et la dysménorrhée. Pour la femme enceinte : tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. Léger effet diurétique : oedème. Calme les diarrhées. Apaise les maux de gorge : irritation. Soulage l'angine. Léger effet hypoglycémiant : diabète. Léger effet laxatif : constipation. Fait diminuer les nausées. Effet décongestionnant : rhume et grippe. Le bourgeon de Framboisier est un régulateur et stimulant de la fonction ovarienne. Remède de la ménopause précoce ou post-ménopause, il prévient du vieillissement féminin. C'est le remède pour les femmes de 50 ans en agissant sur le déséquilibre neuro-vegétatif. Comme ingrédient cosmétique, l'huile végétale de framboise bio est reconnue pour ces propriétés et utilisée pour les soins anti-âge, prévention des rides et ridules, soins des peaux matures, les peaux sensibles, squameuses ou à tendance atopique (sujettes à rougeurs, démangeaisons…), les peaux fragiles et abîmées, peaux sensibles, pour les soins avant et après soleil, peaux exposées aux agressions extérieures, pour les peaux ternes. Ses feuilles peuvent être utilisées dans des mélanges à fumer, en remplacement du tabac. C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. Les framboisiers non-remontants dits aussi unifères ou de jours courts. Ils produisent une seule fois en juin-juillet sur les rameaux ayant poussé l'année précédente. La première année, les tiges sont feuillées mais non ramifiées. La deuxième année, les bourgeons axillaires donnent des pousses feuillées, terminées par une grappe pouvant fructifier. Après la fructification, les cannes se dessèchent. La taille de ces variétés s'effectue en août en coupant les cannes sèches. Le Framboisier Sucrée de Metz est une variété ancienne (1866), fruit fondant savoureux, sucré, parfumé, de couleur jaune doré, productive, rustique, vigoureux, drageonne, maturité tardive.	X				X	X	X				X	X	X			X		X		X	

Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier non remontant Willamette**	*Rubus idaeus « Willamette »*	**V**	Rosacées	1,5	S / MO	Fruits, feuilles, graines, bourgeons	-15°	Le framboisier est une espèce originaire d'Europe et d'Asie tempérée (de la Turquie à la Chine et au Japon). D'autres espèces de Rubus originaires d'Europe, d'Asie, ou d'Amérique sont très proches de Rubus idaeus et sont couramment appelés framboisiers. D'après la légende, la framboise proviendrait du Mont Ida en Crête (à ne pas confondre avec le Mont Ida de Turquie), où Zeus passa son enfance, élevé par la Nymphe Ida (avec l'aide des courètes et de la chèvre Amalthée). Cette dernière se serait écorchée au sein sur une épine de framboisier et son sang serait à l'origine de la couleur des framboises, qui étaient originellement blanches. La culture du framboisier semble remonter à la fin du Moyen Âge. Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace… Ils peuvent se congeler. Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose. Véritable allié de la femme du début à la fin de la grossesse, les feuilles de framboisier sont riches en fer, en vitamines C et E, en calcium, potassium, minéraux et en acide folique. Elles contiennent également des flavonoïdes et des tanins. cette plante est utilisée par les amérindiennes depuis des siècles, notamment pendant les périodes de transition des bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause) afin d'aider leur corps à retrouver leur équilibre. Facilite et accélère l'accouchement. Aide à traiter l' endométriose, les fibromes, les menstruations surabondantes et la dysménorrhée. Pour la femme enceinte : tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. Léger effet diurétique : oedème. Calme les diarrhées. Apaise les maux de gorge : irritation. Soulage l'angine. Léger effet hypoglycémiant : diabète. Léger effet laxatif : constipation. Fait diminuer les nausées. Effet décongestionnant : rhume et grippe. Le bourgeon de Framboisier est un régulateur et stimulant de la fonction ovarienne. Remède de la ménopause précoce ou post-ménopause, il prévient du vieillissement féminin. C'est le remède pour les femmes de 50 ans en agissant sur le déséquilibre neuro-vegétatif. Comme ingrédient cosmétique, l'huile végétale de framboise bio est reconnue pour ces propriétés et utilisée pour les soins anti-âge, prévention des rides et ridules, soins des peaux matures, les peaux sensibles, squameuses ou à tendance atopique (sujettes à rougeurs, démangeaisons…), les peaux fragiles et abîmées, peaux sensibles, pour les soins avant et après soleil, peaux exposées aux agressions extérieures, pour les peaux ternes. Ses feuilles peuvent être utilisées dans des mélanges à fumer, en remplacement du tabac. C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. Les framboisiers non-remontants dits aussi unifères ou de jours courts. Ils produisent une seule fois en juin-juillet sur les rameaux ayant poussé l'année précédente. La première année, les tiges sont feuillées mais non ramifiées. La deuxième année, les bourgeons axillaires donnent des pousses feuillées, terminées par une grappe pouvant fructifier. Après la fructification, les cannes se dessèchent. La taille de ces variétés s'effectue en août en coupant les cannes sèches. Le Framboisier wilamette est d'origine canadienne, est de vigueur moyenne, mais possède un drageonnement important. De bonne productivité, elle peut pousser dans tous les climats, même chauds et humides. Elle résiste bien aux maladies. C'est une variété non remontante, facile à cultiver. La floraison a lieu au mois de mai, donnant de petites fleurs abondantes et plutôt décoratives. La fructification est précoce : de mi-juin à mi-juillet. Elle donne de tout petits fruits couleur framboise foncé, fruits mous ayant un goût acidulé et fruité,	x				x	x	x					x	x	x				x		x		x	
Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier remontant Blissy**	*Rubus idaeus «Blisst»*	**V**	Rosacées	1,5	S / MO	Fruits, feuilles, graines, bourgeons	-15°	Le framboisier est une espèce originaire d'Europe et d'Asie tempérée (de la Turquie à la Chine et au Japon). D'autres espèces de Rubus originaires d'Europe, d'Asie, ou d'Amérique sont très proches de Rubus idaeus et sont couramment appelés framboisiers. D'après la légende, la framboise proviendrait du Mont Ida en Crête (à ne pas confondre avec le Mont Ida de Turquie), où Zeus passa son enfance, élevé par la Nymphe Ida (avec l'aide des courètes et de la chèvre Amalthée). Cette dernière se serait écorchée au sein sur une épine de framboisier et son sang serait à l'origine de la couleur des framboises, qui étaient originellement blanches. La culture du framboisier semble remonter à la fin du Moyen Âge. Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace… Ils peuvent se congeler. Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose. Véritable allié de la femme du début à la fin de la grossesse, les feuilles de framboisier sont riches en fer, en vitamines C et E, en calcium, potassium, minéraux et en acide folique. Elles contiennent également des flavonoïdes et des tanins. cette plante est utilisée par les amérindiennes depuis des siècles, notamment pendant les périodes de transition des bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause) afin d'aider leur corps à retrouver leur équilibre. Facilite et accélère l'accouchement. Aide à traiter l' endométriose, les fibromes, les menstruations surabondantes et la dysménorrhée. Pour la femme enceinte : tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. Léger effet diurétique : oedème. Calme les diarrhées. Apaise les maux de gorge : irritation. Soulage l'angine. Léger effet hypoglycémiant : diabète. Léger effet laxatif : constipation. Fait diminuer les nausées. Effet décongestionnant : rhume et grippe. Le bourgeon de Framboisier est un régulateur et stimulant de la fonction ovarienne. Remède de la ménopause précoce ou post-ménopause, il prévient du vieillissement féminin. C'est le remède pour les femmes de 50 ans en agissant sur le déséquilibre neuro-vegétatif. Comme ingrédient cosmétique, l'huile végétale de framboise bio est reconnue pour ces propriétés et utilisée pour les soins anti-âge, prévention des rides et ridules, soins des peaux matures, les peaux sensibles, squameuses ou à tendance atopique (sujettes à rougeurs, démangeaisons…), les peaux fragiles et abîmées, peaux sensibles, pour les soins avant et après soleil, peaux exposées aux agressions extérieures, pour les peaux ternes. Ses feuilles peuvent être utilisées dans des mélanges à fumer, en remplacement du tabac. C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. Les framboisiers remontants dits aussi bifères ou de jours longs produisent en automne (septembre-octobre) puis une seconde fois en juin-juillet. La première année, les tiges feuilles ne sont pas ramifiées mais se terminent par une grappe pouvant fructifier puis la partie supérieure se dessèche. La deuxième année, les bourgeons axillaires de la partie basse des tiges fructifient en début d'été puis les tiges se dessèchent entièrement. La taille consiste alors à couper l'extrémité desséchée des cannes d'un an et les cannes de deux ans complètement desséchées. La variété Blissy est la plus précoce des remontantes. Vigoureuse et tout, en plus elle possède un fruit plutôt gros de très bel effet. Sucrée. Anciennement appelée Autumn Bliss.	x				x	x	x					x	x	x				x		x		x	
Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier remontant Fall Gold**	*Rubus idaeus « Fall Gold»*	**V**	Rosacées	1,5	S / MO	Fruits, feuilles, graines, bourgeons	-15°	Le framboisier est une espèce originaire d'Europe et d'Asie tempérée (de la Turquie à la Chine et au Japon). D'autres espèces de Rubus originaires d'Europe, d'Asie, ou d'Amérique sont très proches de Rubus idaeus et sont couramment appelés framboisiers. D'après la légende, la framboise proviendrait du Mont Ida en Crête (à ne pas confondre avec le Mont Ida de Turquie), où Zeus passa son enfance, élevé par la Nymphe Ida (avec l'aide des courètes et de la chèvre Amalthée). Cette dernière se serait écorchée au sein sur une épine de framboisier et son sang serait à l'origine de la couleur des framboises, qui étaient originellement blanches. La culture du framboisier semble remonter à la fin du Moyen Âge. Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace… Ils peuvent se congeler. Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose. Véritable allié de la femme du début à la fin de la grossesse, les feuilles de framboisier sont riches en fer, en vitamines C et E, en calcium, potassium, minéraux et en acide folique. Elles contiennent également des flavonoïdes et des tanins. cette plante est utilisée par les amérindiennes depuis des siècles, notamment pendant les périodes de transition des bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause) afin d'aider leur corps à retrouver leur équilibre. Facilite et accélère l'accouchement. Aide à traiter l' endométriose, les fibromes, les menstruations surabondantes et la dysménorrhée. Pour la femme enceinte : tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. Léger effet diurétique : oedème. Calme les diarrhées. Apaise les maux de gorge : irritation. Soulage l'angine. Léger effet hypoglycémiant : diabète. Léger effet laxatif : constipation. Fait diminuer les nausées. Effet décongestionnant : rhume et grippe. Le bourgeon de Framboisier est un régulateur et stimulant de la fonction ovarienne. Remède de la ménopause précoce ou post-ménopause, il prévient du vieillissement féminin. C'est le remède pour les femmes de 50 ans en agissant sur le déséquilibre neuro-vegétatif. Comme ingrédient cosmétique, l'huile végétale de framboise bio est reconnue pour ces propriétés et utilisée pour les soins anti-âge, prévention des rides et ridules, soins des peaux matures, les peaux sensibles, squameuses ou à tendance atopique (sujettes à rougeurs, démangeaisons…), les peaux fragiles et abîmées, peaux sensibles, pour les soins avant et après soleil, peaux exposées aux agressions extérieures, pour les peaux ternes. Ses feuilles peuvent être utilisées dans des mélanges à fumer, en remplacement du tabac. C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. Les framboisiers remontants dits aussi bifères ou de jours longs produisent en automne (septembre-octobre) puis une seconde fois en juin-juillet. La première année, les tiges feuilles ne sont pas ramifiées mais se terminent par une grappe pouvant fructifier puis la partie supérieure se dessèche. La deuxième année, les bourgeons axillaires de la partie basse des tiges fructifient en début d'été puis les tiges se dessèchent entièrement. La taille consiste alors à couper l'extrémité desséchée des cannes d'un an et les cannes de deux ans complètement desséchées. Le framboisier Fall Gold est une variété d'origine américaine, est très vigoureuse, et drageonne en grande quantité. Elle résiste plutôt bien au froid et aux maladies en général. La floraison a lieu deux fois : début mai et début août. En effet, cette variété remontante produit deux fois dans l'année. Les inflorescences sont de couleur verdâtre. La première fructification a lieu fin juin, la deuxième mi-septembre, jusqu'à début novembre. Les fruits sont groupés par quatre, de couleur jaune orangé, de forme sphérique, très caractéristique. La chair est douce, sucrée, parfumée, et ne comporte aucune acidité. C'est pour cela que le fruit est très apprécié des enfants.	x				x	x	x					x	x	x				x		x		x	

Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier remontant Héritage**	*Rubus idaeus « Héritage»*	**V**	Rosacées	1,5	S / MO	Fruits, feuilles, graines, bourgeons	-15°	Le framboisier est une espèce originaire d'Europe et d'Asie tempérée (de la Turquie à la Chine et au Japon). D'autres espèces de Rubus originaires d'Europe, d'Asie, ou d'Amérique sont très proches de Rubus idaeus et sont couramment appelés framboisiers. D'après la légende, la framboise proviendrait du Mont Ida en Crête (à ne pas confondre avec le Mont Ida de Turquie), où Zeus passa son enfance, élevé par la Nymphe Ida (avec l'aide des courètes et de la chèvre Amalthée). Cette dernière se serait écorchée au sein sur une épine de framboisier et son sang serait à l'origine de la couleur des framboises, qui étaient originellement blanches. La culture du framboisier semble remonter à la fin du Moyen Âge. Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace… Ils peuvent se congeler. Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose. Véritable allié de la femme du début à la fin de la grossesse, les feuilles de framboisier sont riches en fer, en vitamines C et E, en calcium, potassium, minéraux et en acide folique. Elles contiennent également des flavonoïdes et des tanins. cette plante est utilisée par les amérindiennes depuis des siècles, notamment pendant les périodes de transition des bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause) afin d'aider leur corps à retrouver leur équilibre. Facilite et accélère l'accouchement. Aide à traiter l' endométriose, les fibromes, les menstruations surabondantes et la dysménorrhée. Pour la femme enceinte : tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. Léger effet diurétique : oedème. Calme les diarrhées. Apaise les maux de gorge : irritation. Soulage l'angine. Léger effet hypoglycémiant : diabète. Léger effet laxatif : constipation. Fait diminuer les nausées. Effet décongestionnant : rhume et grippe. Le bourgeon de Framboisier est un régulateur et stimulant de la fonction ovarienne. Remède de la ménopause précoce ou post-ménopause, il prévient du vieillissement féminin. C'est le remède pour les femmes de 50 ans en agissant sur le déséquilibre neuro-vegétatif. Comme ingrédient cosmétique, l'huile végétale de framboise bio est reconnue pour ces propriétés et utilisée pour les soins anti-âge, prévention des rides et ridules, soins des peaux matures, les peaux sensibles, squameuses ou à tendance atopique (sujettes à rougeurs, démangeaisons…), les peaux fragiles et abîmées, peaux sensibles, pour les soins avant et après soleil, peaux exposées aux agressions extérieures, pour les peaux ternes. Ses feuilles peuvent être utilisées dans des mélanges à fumer, en remplacement du tabac. C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. Les framboisiers remontants dits aussi bifères ou de jours longs produisent en automne (septembre-octobre) puis une seconde fois en juin-juillet. La première année, les tiges feuilles ne sont pas ramifiées mais se terminent par une grappe pouvant fructifier puis la partie supérieure se dessèche. La deuxième année, les bourgeons axillaires de la partie basse des tiges fructifient en début d'été puis les tiges se dessèchent entièrement. La taille consiste alors à couper l'extrémité desséchée des cannes d'un an et les cannes de deux ans complètement desséchées. Le framboisier Héritage est une variété ancienne d'origine Nord-américaine, aux cannes (rameaux drageonnants, feuillage caduc) épineuses et solides. De bonne vigueur, port érigé, et de mise à fruits rapide, cette variété possède une bonne productivité et est facile d'entretien. La floraison est remontante (ainsi que la fructification) : elle est étalée entre mai et juin, à l'abri des gelées. La fructification a lieu entre la mi-août et les premières gelées d'octobre. Les fruits sont rouge pâle, très parfumés, de saveur douce et sucrée, légèrement acidulée. Cette récolte est tardive et groupée (on cueille les framboises en une seule fois). Les fruits sont faciles à détacher.	X				X	X	X					X	X	X				X		X		X	
			V	Rosacées	1,5	S / MO	Fruits, feuilles, graines, bourgeons	-15°	Le framboisier est une espèce originaire d'Europe et d'Asie tempérée (de la Turquie à la Chine et au Japon). D'autres espèces de Rubus originaires d'Europe, d'Asie, ou d'Amérique sont très proches de Rubus idaeus et sont couramment appelés framboisiers. D'après la légende, la framboise proviendrait du Mont Ida en Crête (à ne pas confondre avec le Mont Ida de Turquie), où Zeus passa son enfance, élevé par la Nymphe Ida (avec l'aide des courètes et de la chèvre Amalthée). Cette dernière se serait écorchée au sein sur une épine de framboisier et son sang serait à l'origine de la couleur des framboises, qui étaient originellement blanches. La culture du framboisier semble remonter à la fin du Moyen Âge. Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace… Ils peuvent se congeler. Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose. Véritable allié de la femme du début à la fin de la grossesse, les feuilles de framboisier sont riches en fer, en vitamines C et E, en calcium, potassium, minéraux et en acide folique. Elles contiennent également des flavonoïdes et des tanins. cette plante est utilisée par les amérindiennes depuis des siècles, notamment pendant les périodes de transition des bouleversements hormonaux (puberté, grossesse, allaitement, ménopause) afin d'aider leur corps à retrouver leur équilibre. Facilite et accélère l'accouchement. Aide à traiter l' endométriose, les fibromes, les menstruations surabondantes et la dysménorrhée. Pour la femme enceinte : tonifie l'utérus et enrichit le lait maternel. Léger effet diurétique : oedème. Calme les diarrhées. Apaise les maux de gorge : irritation. Soulage l'angine. Léger effet hypoglycémiant : diabète. Léger effet laxatif : constipation. Fait diminuer les nausées. Effet décongestionnant : rhume et grippe. Le bourgeon de Framboisier est un régulateur et stimulant de la fonction ovarienne. Remède de la ménopause précoce ou post-ménopause, il prévient du vieillissement féminin. C'est le remède pour les femmes de 50 ans en agissant sur le déséquilibre neuro-vegétatif. Comme ingrédient cosmétique, l'huile végétale de framboise bio est reconnue pour ces propriétés et utilisée pour les soins anti-âge, prévention des rides et ridules, soins des peaux matures, les peaux sensibles, squameuses ou à tendance atopique (sujettes à rougeurs, démangeaisons…), les peaux fragiles et abîmées, peaux sensibles, pour les soins avant et après soleil, peaux exposées aux agressions extérieures, pour les peaux ternes. Ses feuilles peuvent être utilisées dans des mélanges à fumer, en remplacement du tabac. C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. Les framboisiers remontants dits aussi bifères ou de jours longs produisent en automne (septembre-octobre) puis une seconde fois en juin-juillet. La première année, les tiges feuilles ne sont pas ramifiées mais se terminent par une grappe pouvant fructifier puis la partie supérieure se dessèche. La deuxième année, les bourgeons axillaires de la partie basse des tiges fructifient en début d'été puis les tiges se dessèchent entièrement. La taille consiste alors à couper l'extrémité desséchée des cannes d'un an et les cannes de deux ans complètement desséchées. Le framboisier Zeva est une variété d'origine suisse, est peu vigoureuse, n'a pas besoin d'être palissée, mais elle est très productive. Il est conseillé d'éviter de la cultiver en terrain humide. C'est une variété remontante, qui fleurit donc par deux fois : d'abord en mars, puis l'été en août. La fructification a lieu en juin juillet la première fois, puis en septembre octobre la seconde. Les fruits sont rouge foncé à tendance violet, de forme conique, arrondie, allongée. La saveur du fruit est très parfumée, mais celui-ci étant un peu mou, il ne supporte pas le transport.	X				X	X	X					X	X	X				X		X		X	
Pot 3L : 13,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier remontant Zeva**	*Rubus idaeus « Zeva»*																																
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Framboisier-mûre Black Jewel**	*Rubus occidentalis « black Jewel »*	**V**	Rosacées	1,30 m	S / MO	Baies, jeunes feuilles, fleurs, bourgeons, racines	-15°	Rubus occidentalis est une espèce de Rubus originaire de l'est de l'Amérique du Nord . Son nom commun de framboise noire est partagé avec l'espèce étroitement apparentée de l'Ouest américain Rubus leucodermis . Les autres noms utilisés occasionnellement incluent framboise noire sauvage , calottes noires, framboise à calotte noire , thimbleberry et scotch cap . Les framboises noires sont riches en anthocyanes . Cela a conduit à leur très grande utilité comme colorants naturels. Des études préliminaires visant à évaluer leur bénéfice pour le traitement du cancer dans les systèmes de test des mammifères sont en cours et un essai clinique à petite échelle a commencé sur des patients atteints de l'œsophage de Barrett . La framboise noire est également étroitement liée aux framboises rouges Rubus idaeus et Rubus strigosus , partageant le dessous distinctement blanc des feuilles et des fruits qui se détache facilement du carpelle, mais diffèrent par le fait que les fruits mûrs sont noirs et que les tiges sont plus épineuses. . Les fruits noirs les font ressembler à des mûres , bien que cela ne soit que superficiel, avec un goût unique et pas comme la framboise rouge ou la mûre. Les baies sont généralement séchées ou congelées, transformées en purées et en jus, ou transformées en colorants . Les baies fraîches sont également commercialisées en saison. La Liqueur Royale de France de Chambord et les différents types de Bokbunja de Corée du Sud (voir les boissons alcoolisées coréennes) sont deux liqueurs bien connues à base principalement de framboise noire. La framboise noire « jewel, fruit sombre au potager » est très prisée au Canada pour les pâtisseries et confitures auxquelles elle donne un superbe parfum de fruit rouge. Elle a d'excellentes qualités gustatives Gros fruit noir à la chair sucrée et parfumée, adapté à la congélation. Variété sans épine. Arbuste productif et vigoureux. Elle a le même comportement que la mûre. Le framboisier jewel est extrêmement vigoureux et peut faire des pousses de plus de 2 mètres. D'un calibre moyen, son fruit est complètement noir et rond riche en anti-oxydants. Leur goût se situe entre la framboise et la mûre. Originaire des Etats-Unis, cette variété non-remontante est peu drageonnante et offre de bons rendements. Plantation d'octobre à mars, pour une récolte autour du mois de juillet.	X				X	X	X					X	X	X			X	X		X		X	
Pot 1L : 10,00€	**Fuchsia à baies comestibles,**	*Fuchsia regia reitzii*	**V**	Onagracées	1 à 3 m (L)	S/MO	Fruits	-15°	Le Fuchsia regia Reitzii, également appelé Fuchsia royal, est une espèce arbustive qui compte parmi les plus rustiques, survivant à des températures de -10/-12°C au minimum. Il s'agit d'une plante vigoureuse, presque grimpante, portant un feuillage plus ou moins persistant selon le climat, et dont les rameaux sarmenteux s'ornent d'une longue floraison bicolore, rouge et violette. C'est un fuchsia originaire des montagnes du Méxique ce qui lui confère une rusticité importante. Fuschia arbustif résistant au froid à la longue floraison originale rouge et violet. Petits fruits comestibles à la saveur poivrée pour gelées et confitures, gros comme une groseille à maquereaux, se consomment entiers frais, avec une agréable saveur acidulée.											X	X	X								X
Pot 1L : 4,50€	**Gaillet jaune, caille lait, fleur de la St Jean**	*Galium verum*	**V**	Rubiacées	0,50 m	S	Sommités fleuries, racines	-30°	En Europe, le Gaillet jaune est utilisé depuis longtemps pour faire cailler le lait lors de la fabrication du **fromage,** comme substitut ou complément à la présure de veau, d'où son appellation courante de « caille-lait ». C'est un antispasmodique, un astringent, un diurétique et un vulnéraire, spasmolytique, diaphorétique. Il s'utilise aussi bien en usage interne qu'en usage externe. Les vertus du caille-lait le préconisent pour soigner la cystite et les calculs biliaires et rénaux, il est utilisé dans les troubles de l'insomnie. Il est aussi astringent et vulnéraire, . Il a un effet sédatif dans les états neurotoniques et il aide à réguler le métabolisme de la glande thyroïde. Il peut être utilisé en gargarismes pour les affections vocales. Cette plante traite les affections cutanées. Elle est aussi antirhumatismale. En usage externe, on l'utilise pour traiter des affections cutanées comme le psoriasis, les brûlures. Ses minuscules fleurs jaunes à 4 pétales aigus, réunies en grappes, sont comestibles : elles peuvent servir de colorant naturel jaune pour des crèmes et sorbets qu'elles parfument à l'arôme de miel, et vous pourrez fabriquer des vins et sirops très appréciés. La racine, comme celle de la garance, teint la laine en rouge; les sommités fleuries, traitées à l'alun, la colorent en orangé. De plus, la plante était utilisée comme paille de rembourrage de matelas et dans les cercueils pour son agréable parfum. Ses fleurs dégagent un délicieux parfum de miel . C'est une plante Mellifère	X					X		X		X	X				X			X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Galega officinal, rue de chèvre, faux indigo, lilas d'Espagne**	*Galega officinalis*	**V**	Fabacées	1 m	S	Parties aériennes avant floraison	-22°	C'est une espèce des pays tempérés et chauds de l'ancien monde, surtout autour de la Méditerranée : Europe occidentale et centrale, Afrique du Nord, Asie occidentale (Turquie). On la trouve naturalisée et subspontanée dans les autres continents. Considérée comme plante envahissante aux États-Unis Qualifiée de plante médicinale, le Galega officinalis contient essentiellement des flavanoïdes. des saponines et des alcaloïdes. Les peuples anciens l'utilisaient déjà pour prévenir et guérir la peste . Mais il s'agit également d'une plante médicinale, à propriétés diurétiques, hypoglycémiantes et galactogogues ainsi que d'une plante fourragère (parties aériennes hors période de floraison et fructification) dans les régions aux sols pauvres. Le galega possède des propriétés diurétiques qui éliminent les toxines de l'organisme. Bue en infusion, la plante débarrasse des vers et des parasites intestinaux. Mais elle est surtout préconisée pour le traitement du diabète.Concrètement, en agissant sur les glucides, le galega diminue fortement le taux de sucre dans le sang, au point d'être de plus en plus considéré comme un succédané de l'insuline, notamment pour les diabètes légers de type 2. L'administration de ce stimulant hypophysaire est fréquemment recommandée par les spécialistes. Il favorise également la transpiration grâce à son effet diaphorétique. Pris par voie interne, Le galega active la production lactée des nourrices. À l'époque médiévale, une prescription de Galega officinalis a été utilisé dans la médecine folklorique pour soulager le besoin fréquent d'uriner accompagnant la maladie qui est aujourd'hui connu comme le diabète sucré. Au-delà de 20 g/litre/jour, la consommation de cette plante peut entraîner des risques d'hypoglycémie… Les applications externes agissent surtout pour les piqûres d'insectes et de serpents. Les parties aériennes de la plante sont toxiques en période de floraison et de fructification. La plante "séchée" est la plus dangereuse, car fraîche, elle est peu appétente. Sa présence en fleurs ou avec les gousses dans le foin est à proscrire. Un fourrage à 10 % de Galega peut être dangereux. C'est une bonne plante mellifère.	X				X	X	X												X		X

Pot 1L : 5,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Garance des teinturiers**	*Rubia tinctoria*	**V**	Rubiacées	1 m	S / MO	Racine, feuilles, tiges		L'espèce est originaire d'Asie occidentale et centrale : Turquie, Syrie, Liban, Jordanie, Irak, Iran, Tadjikistan, Turkménistan, Ouzbékistan et d'Europe de l'Est : Ukraine (Crimée), ex-Yougoslavie. Elle a été répandue par la culture et naturalisée çà et là dans les régions tempérées. Les racines et les rhizomes (tiges souterraines) contiennent de l'alizarine et de la purpurine, qui ont la propriété de donner aux tissus une belle couleur rouge. Les uniformes de l'armée française l'employaient abondamment jusqu'à la Première Guerre mondiale. Cette teinture naturelle a été remplacée par des colorants synthétiques. La culture de la garance est très ancienne : elle est attestée depuis plus de 3 000 ans en Inde. Le village d'Althen-des-Paluds (Vaucluse) fut un centre de la culture de la garance en France au xixe siècle. La garance a longtemps été utilisée en tant que pigment pour la confection de la laque de garance, un rouge rosé transparent très prisé à l'huile comme à l'aquarelle. Après l'alizarine synthétique (xixe siècle), c'est aujourd'hui un mélange de quinacridones ou de benzimidazolones, plus solides, qui imitent sa teinte. La racine de garance des teinturiers, prise en décoction était utilisée pour aider les femmes à l'accouchement. La garance mélangée à l'alimentation des animaux colore leurs os en rouge, ainsi que le lait. La teinture mère de garance est traditionnellement utilisée dans l'insuffisance biliaire et les lithiases urinaires. D'après le docteur Debuigne la garance serait recommandée contre la jaunisse, l'anémie et les dartres. Leclerc en 1933 en confirmait les propriétés diurétiques. C'est pour cette dernière propriété que les Arabes l'emploient encore. La plante est cancérigène et peut causer des anomalies congénitales et des fausses couches. La garance indienne, rubia cordifolia, est une plante de la même famille utilisée comme purifiant sanguin en médecine ayurvédique et réputée pour soigner également les morsures de serpent et certaines affections dermatologiques comme l'acné. Les feuilles et les tiges servent à nettoyer la vaisselle d'étain. Utilisée en cosmétique : Agent d'entretien de la peau : Maintient la peau en bon état. Agent apaisant : Aide à alléger l'inconfort de la peau ou du cuir chevelu. Tonifiant : Produit une sensation de bien-être sur la peau et les cheveux.	X		X				X										X					X	X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Gardenia kleim's Hardy, jasmin du Cap, tiaré, Zhi zi, yue tao, Tiaré**	*Gardenia jasminoides kleim's hardy*	**V**	Rubiacées	1 à 2 m	MO	Fruits, fleurs, écorce, feuilles, racines	-12°	Bien que couramment appelé jasmin du cap, puisqu'il y était cultivé, il est originaire d'Asie, cultivé en Chine depuis plus de 1000 ans. Les Fleurs de Gardénia sont utilisées pour parfumer le thé chinois et une source importante d'huile essentielle utilisée en parfumerie. Gardenia jasminoides attire les phytothérapeutes pour son fruit, utilisé dans certains pays à des fins thérapeutiques. Le gardénia est une plante médicinale d'origine asiatique principalement utilisée en médecine ayurvédique et en Asie C'est de son fruit et de son écorce que l'on retrouve ses principes actifs. Il a des propriétés purgatives, vermifuges, diurétiques et fébrifuges. Cette plante est surtout indiquée dans le traitement de la fièvre et des troubles digestifs. Elle permet d'éliminer les toxines de l'organisme, de soulager les personnes angoissées et les douleurs dentaires. Le gardénia est aussi parfois utilisé pour provoquer des vomissements (effet émétique). En gynécologie, il contribue à réguler le cycle menstruel en cas de règles douloureuses ou abondantes, et à soulager les symptômes associés à la ménopause (bouffées de chaleur, transpiration excessive). Les fruits sont utilisés dans la médecine chinoise pour l'hypertension artérielle, l'insomnie, l'hépatite et pour les entorses, gonflements et des ecchymoses. Le gardénia est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise pour aider à abaisser la tension artérielle, arrêter les saignements, traiter l'insomnie, traiter les infections des voies urinaires, soulager les gonflements et les contusions dues aux traumatismes et soulager la douleur associée aux entorses et aux abcès. Il est rapporté que les fleurs de cette belle plante pouvaient calmer les personnes anxieuses, colériques ou dont le sommeil était agité. Le fruit du gardénia est comestible, il est généralement consommé directement après sa cueillette, on en extrait un pigment de teinte jaune qui est utilisé en tant que colorant alimentaire. Dans certaines traditions asiatiques et ayurvédiques, cette plante comprend des hautes vibrations de type spirituel et bénéfique, on l'associe généralement lors des cérémonies de mariage et rituelle, il est dit que le fait de mettre des boutons frais de cette herbacée dans une chambre ou séjourne un malade accélère sa guérison. Les fleurs du Gardenia jasminoides sont comestibles et servent de garniture pour les plats typiques sud-africain. En raison de son odeur florale forte et «séduisante» et de sa capacité à favoriser la relaxation, elle est également utilisée pour fabriquer des lotions, des parfums, des nettoyants pour le corps et de nombreuses autres applications topiques. Les extraits de gardénia ont des propriétés adoucissantes, hydratantes et anti-couperose. Ils sont par ailleurs antiseptiques et anti-oxydants. L'huile essentielle est employée en parfumerie fine, particulièrement dans l'élaboration des parfums orientaux. Les extraits de gardénia peuvent être incorporés dans les préparations suivantes : des shampooings anti-pelliculaires, des lotions pour cheveux normaux, abîmés et fragiles, des gels pour le contour des yeux, des produits d'hygiène corporelle, des crèmes pour peaux couperosées, des crèmes émollientes pour peaux sèches, des crèmes adoucissantes pour peaux abîmées, sensibles et fragiles, des crèmes de massage pour les pieds et les jambes lourdes On pense que les fleurs de gardénia, historiquement blanches, symbolisaient la pureté, l'amour, le dévouement, la confiance et le raffinement. C'est pourquoi elles sont souvent encore incluses dans les bouquets de mariage et utilisées comme décoration lors d'occasions spéciales. Les pétales séchés sont ajoutés aux encens et aux mélanges rituels de guérison. On ajoute des pétales de gardénia aux parfums à brûler consacrés à la Lune, autour de la chambre, ils développent des vibrations apaisantes. On utilise le gardénia dans les voeux d'amour ou pour attirer les influences bénéfiques lors d'une cérémonie. Plante mellifère. Le Gardenia jasminoides Kleim's Hardy est une nouvelle obtention, aussi florifère et parfumée que l'espèce type mais rustique jusqu'à -12C°	X	X	X				X				X	X	X	X			X		X	X	X	X	X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Gardenia, jasmin du Cap, tiaré, Zhi zi, yue tao, Tiaré**	*Gardenia jasminoides*	**V**	Rubiacées	1 à 2 m	MO	Fruits, fleurs, écorce, feuilles, racines	-9°	Bien que couramment appelé jasmin du cap, puisqu'il y était cultivé, il est originaire d'Asie, cultivé en Chine depuis plus de 1000 ans. Les Fleurs de Gardénia sont utilisées pour parfumer le thé chinois et une source importante d'huile essentielle utilisée en parfumerie. Gardenia jasminoides attire les phytothérapeutes pour son fruit, utilisé dans certains pays à des fins thérapeutiques. Le gardénia est une plante médicinale d'origine asiatique principalement utilisée en médecine ayurvédique et en Asie C'est de son fruit et de son écorce que l'on retrouve ses principes actifs. Il a des propriétés purgatives, vermifuges, diurétiques et fébrifuges. Cette plante est surtout indiquée dans le traitement de la fièvre et des troubles digestifs. Elle permet d'éliminer les toxines de l'organisme, de soulager les personnes angoissées et les douleurs dentaires. Le gardénia est aussi parfois utilisé pour provoquer des vomissements (effet émétique). En gynécologie, il contribue à réguler le cycle menstruel en cas de règles douloureuses ou abondantes, et à soulager les symptômes associés à la ménopause (bouffées de chaleur, transpiration excessive). Les fruits sont utilisés dans la médecine chinoise pour l'hypertension artérielle, l'insomnie, l'hépatite et pour les entorses, gonflements et des ecchymoses. Le gardénia est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise pour aider à abaisser la tension artérielle, arrêter les saignements, traiter l'insomnie, traiter les infections des voies urinaires, soulager les gonflements et les contusions dues aux traumatismes et soulager la douleur associée aux entorses et aux abcès. Il est rapporté que les fleurs de cette belle plante pouvaient calmer les personnes anxieuses, colériques ou dont le sommeil était agité. Le fruit du gardénia est comestible, il est généralement consommé directement après sa cueillette, on en extrait un pigment de teinte jaune qui est utilisé en tant que colorant alimentaire. Dans certaines traditions asiatiques et ayurvédiques, cette plante comprend des hautes vibrations de type spirituel et bénéfique, on l'associe généralement lors des cérémonies de mariage et rituelle, il est dit que le fait de mettre des boutons frais de cette herbacée dans une chambre ou séjourne un malade accélère sa guérison. Les fleurs du Gardenia jasminoides sont comestibles et servent de garniture pour les plats typiques sud-africain. En raison de son odeur florale forte et «séduisante» et de sa capacité à favoriser la relaxation, elle est également utilisée pour fabriquer des lotions, des parfums, des nettoyants pour le corps et de nombreuses autres applications topiques. Les extraits de gardénia ont des propriétés adoucissantes, hydratantes et anti-couperose. Ils sont par ailleurs antiseptiques et anti-oxydants. L'huile essentielle est employée en parfumerie fine, particulièrement dans l'élaboration des parfums orientaux. Les extraits de gardénia peuvent être incorporés dans les préparations suivantes : des shampooings anti-pelliculaires, des lotions pour cheveux normaux, abîmés et fragiles, des gels pour le contour des yeux, des produits d'hygiène corporelle, des crèmes pour peaux couperosées, des crèmes émollientes pour peaux sèches, des crèmes adoucissantes pour peaux abîmées, sensibles et fragiles, des crèmes de massage pour les pieds et les jambes lourdes On pense que les fleurs de gardénia, historiquement blanches, symbolisaient la pureté, l'amour, le dévouement, la confiance et le raffinement. C'est pourquoi elles sont souvent encore incluses dans les bouquets de mariage et utilisées comme décoration lors d'occasions spéciales. Les pétales séchés sont ajoutés aux encens et aux mélanges rituels de guérison. On ajoute des pétales de gardénia aux parfums à brûler consacrés à la Lune, autour de la chambre, ils développent des vibrations apaisantes. On utilise le gardénia dans les voeux d'amour ou pour attirer les influences bénéfiques lors d'une cérémonie. Plante mellifère.	X	X	X				X				X	X	X	X			X		X	X	X	X	X
Pot 1L : 4,00€	**Gaude des teinturiers, réseda des teinturiers, herbe des juifs, mignonette**	*Reseda luteola*	**B**	Resedaceae	0,60 m	S	Tiges, feuilles, sommités fleuries, racines	-20°	Le réséda des teinturiers ou réséda jaunâtre est une plante herbacée bisannuelle, assez commune en Europe occidentale et méridionale, qui fut cultivée autrefois comme plante tinctoriale. Elle produit une teinte jaune très solide, considérée comme la meilleure des teintures jaunes naturelles. Toute la partie aérienne est utilisée à cet effet (tiges, feuilles notamment). Au Moyen Âge les enlumineurs ont utilisé la gaude. Cette plante porte aussi le nom d'« herbe des juifs » car c'est l'une des plantes utilisée, du xiiie au xviiie siècle, par les juifs du Comtat Venaissin (qui était alors un domaine pontifical) pour teindre en jaune les chapeaux qu'ils étaient obligés de porter comme signe distinctif. Ses sommités fleuries sont utilisées comme antispasmodiques et stomachiques. La racine est apéritive et vermifuge. Quelques praticiens l'ont employé en cas de fièvre typhoïde. Le réséda est préconisé pour stimuler la diurèse et favoriser la sudation. Les extraits de réséda sont utilisés en cosmétique : ilsprésentent des vertus adoucissantes, pigmentantes et jouent un rôle de protecteur solaire. Ils sont par ailleurs anti-oxydants et anti-radicalaires, propriétés qui en font un actif anti-âge apprécié. On recommande leur utilisation dans : des shampooings pour cheveux normaux, abîmés et fragiles, des crèmes adoucissantes pour le contour des yeux, des crèmes anti-rides pour peaux matures et abîmées, des crèmes apaisantes pour les mains, des produits solaires, des gels de massage pour les pieds et les jambes lourdesBien que ses fleurs jaunes-pâles restent discrètes, elles attirent beaucoup d'insectes butineurs grâce à leur odeur très légère mais agréable : une fragrance douce, mélange d'odeur de foin et de miel. Réséda" vient de "resedare" : guérir. Symbole de bonheur éphémère, de vivacité et de mérite modeste, Il signifie dans le langage des fleurs : "vos qualités surpassent vos charmes". La gaude se trouve associée à l'histoire de la diaspora juive en Europe, comme l'atteste son nom "d'herbe aux juifs". C'était en effet l'une des trois plantes dont se servaient les juifs des états pontificaux du sud de la France pour teindre en jaune les chapeaux pointus qu'ils durent y porter pour se distinguer de la population, de 1255 jusqu'en 1791.	X				X												X			X	X	X	X

Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Gaulthéria Shallon, salal, palommier**	*Gaulthéria Shallon*	**V**	Ericaceae	1,20 m X 1,50	S / MO	Feuilles, baies	-23°	Ses baies bleu foncé et les jeunes feuilles sont à la fois comestibles et sont efficaces anorexigènes , à la fois avec une saveur unique. G. Shallon baies étaient une ressource alimentaire importante pour les autochtones qui les mangeaient frais et les a essuyés dans des gâteaux. Ils ont également été utilisés comme édulcorant , et les Haida les ont utilisés pour épaissir les œufs de saumon. Les feuilles de la plante ont été parfois utilisés pour la soupe de poisson de saveur. Plus récemment, G. Shallon baies sont utilisées localement dans les confitures, les confitures et les tartes. Gaultheria Shallon a été utilisé pour ses propriétés médicinales par les indigènes locaux pour les générations. Les utilisations médicinales de cette plante ne sont pas largement connues ou utilisés. Cependant, les feuilles ont un effet astringent, ce qui en fait un moyen efficace anti-inflammatoire. Les feuilles préparées dans un thé ou une teinture ont un effet astringent, efficace contre les inflammations et les crampes. En infusion ou en teinture, elles réduiraient les inflammations internes comme l'inflammation de la vessie et des sinus, les ulcères de l'estomac et du duodénum, le pyrosis, les indigestions, la diarrhée, la fièvre légère, la gorge irritée et les crampes menstruelles. En cataplasme, elles peuvent aussi être utilisées pour soulager les piqûres et les morsures d'insectes. Plante mellifère. Les gaultheria étant des arbustes dioïques, il est indispensable de planter un sujet mâle pour trois ou quatre pieds femelles afin de favoriser la pollinisation et par suite la fructification.	X						X					X	X	X					X		X
Pot 3L : 12,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Gaulthérie couchée, gaulthérie odorante, thé des bois, thé du Canada, gandapura**	*Gaultheria procumbens*	**V**	Ericaceae	0,20 m	O/MO	Feuilles, baies	-35°	La gaulthérie couchée, aussi appelée thé des bois ou pomme de terre est un petit arbuste monoïque (qui possède des fleurs mâles et femelles en des endroits différents d'un même pied). Il croît dans les forêts d'Amérique du Nord, du Canada et de Chine La gaulthérie est une plante médicinale possédant des capacités anti-inflammatoires et digestives importantes. En Amérique du Nord, cette plante était très utilisée par les Indiens contre les fièvres et les douleurs, ils la mâchaient comme la feuille de coca. La Gaultheria procumbens doit en partie ses propriétés médicinales à la présence de tanins et de salicylate de méthyle. On lui trouve notamment des propriétés : antalgiques, anti-inflammatoires, digestives, antidiarrhéiques ; antispasmodiques ; stimulantes du foie ; stimulantes psychique. La gaulthérie est utilisée dans le traitement des : douleurs musculaires (crampes, contractures, courbatures…), tendinites, maux de dos, arthroses, rhumatismes, manques de confiance ou de concentration, stress et angoisses, fatigues intellectuelles, migraines. On utilise aussi cette huile essentielle pour aromatiser les dentifrices, certains médicaments, des friandises et des boissons. L'huile essentielle extraite des feuilles sert à préparer des liniments contre les douleurs musculaires et les névralgies, telle la sciatique, rhumatismes musculaires, goutte, arthrite inflammatoire, polyarthrite, arthrose vertébrale, épicondylites (inflammation de réparation des tendons), tendinites, muscles fatigués et douloureux, crampes. Elle est très efficace en traitement de l'hypertension artérielle et des coronarites, ainsi que l'eczéma inflammatoire. Les fruits ronds qui suivent sont rouge très vif. Ils ont un goût très particulier pour un fruit, sucré, oui, mais menthol‍é aussi, comme la gomme à mâcher Wintergreen. D'ailleurs, à l'origine, l'essence de cette plante (qu'on appelle essence de wintergreen) était utilisée dans la fabrication de cette gomme. Aujourd'hui, toutefois, une essence artificielle l'a remplacée. Les baies, ajoutées au brandy le parfument agréablement. Au Canada, on fabrique aussi un succédané de thé à effet médicinal à partir des tiges et des feuilles fermentées, d'où le nom «thé des bois». Les feuilles et les fleurs sont comestibles. Ses feuilles peuvent être utilisées comme substitut du thé et donnent une infusion aux vertus anti-inflammatoires. Utilisée en cosmétique : Agent d'entretien de la peau : Maintient la peau en bon état, Tonifiant : Produit une sensation de bien-être sur la peau et les cheveux, Agent parfumant : Utilisé pour le parfum et les matières premières aromatiques. La gaulthérie est l'une des plantes réputées pour protéger la maison contre le mauvais sort. Dans les croyances populaires, la gaulthérie est une plante aux vertus bénéfiques : on l'employait autrefois dans divers rites destinés à se protéger. Ainsi, on cousait des bouquets de fleurs séchées dans les oreillers des enfants pour les préserver du malheur et leur assurer un bon avenir. Mélangée avec de la menthe, la plante était placée dans chaque pièce de la maison afin de se défendre contre les envoûtements et les mauvais sorts. Ces vertus protectrices ont également été utilisées dans les rituels magiques : l'officiant se munissait d'une branche de gaulthérie fraîchement cueillie afin de s'assurer l'appui des esprits bienfaisants. Plante mellifère. Les gaultheria étant des arbustes dioïques, il est indispensable de planter un sujet mâle pour trois ou quatre pieds femelles afin de favoriser la pollinisation et par suite la fructification.	x		X			X	X				X	X	X					X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€	**Génépi blanc, armoise à fleurs laineuses, génépi bourru**	*Artemisia umbelliformis*	**V**	Asteraceae	0,10 à 0,15 m	S/MO	Hampes florales	-25°	Avant de devenir un digestif très connu dans nos montagnes françaises, il faut savoir que l'origine de la liqueur de génépi remonte au Moyen-âge. Ce n'est que bien plus tard que le génépi s'est répandue grâce à la production des moines comme de nombreuses liqueurs d'ailleurs. A partir du XIX ème siècle, la liqueur de génépi devient commerciale avec notamment l'apparition de distilleries dans les montagnes des Alpes et plus particulièrement en Savoie. C'est clairement l'engouement pour les stations de ski qui rendront la liqueur de génépi célèbre et emblématique des montagnes françaises. C'est un génépi à feuilles argentées très découpées, velues et soyeuses. Les pousses partent en rosettes. Ce génépi pousse en montagne pour le cultiver ailleurs, il faut l'installer en rocaille, en plein soleil. Il résiste très bien au sec et au froid. Le génépi se taille après la floraison, s'il n'a pas été récolté, puis une deuxième fois plus sévèrement au sortir de l'hiver. Il résiste bien aux diverses maladies, sauf si le sol garde un peu l'humidité, le génépi peut alors subir l'attaque de champignons. La liqueur de génépi des bonbons, des glaces, des confitures ou des sirops. Son goût est assez amer. Le génépi a une très bonne réputation parmi les populations montagnardes : on l'emploie contre les rhumes, la grippe et tous les refroidissements. Le génépi est réputé pour être un très bon tonifiant général. La liqueur de génépi est aussi digestive et excellente contre les coups de froid et de fatigue générale. C'est pour cette raison qu'elle est encore plus appréciée en hiver. Il est tonique, fébrifuge et stimule l'estomac. . Les hampes florales sont principalement employées pour l'élaboration de liqueurs. Plante allélopathique. Les fleurs jaunes sont trés méllifères, elles attirent les abeilles et les insectes.	X				X	X	X		X			X			X	X			X	
Pot 3L : 10,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Genêt à balais**	*CYTISUS scoparius*	**V**	Fabacées	1 à 3 m	S / MO	Rameaux feuillés, graines, jeunes pousses, écorce, fleur	-25°	Jadis, Cytisus scoparius était considéré comme une plante magique associée à la magie noire. Traditionnellement on utilisait la fleur comme diurétique et pour le traitement des troubles circulatoires (la présence de flavonoïdes explique cet usage). Les rameaux sont récoltés pour en extraire la spartéine pour les besoins de l'industrie pharmaceutique. Cet alcaloïde possède différentes propriétés pharmacologiques : il a un effet régulateur sur les battements cardiaques (en fait, il soustrait le cœur à l'influence du système nerveux autonome), il est donc indiqué pour le traitement de l'éréthisme cardiaque. Par son activité ocytocique (il augmente les contractions de l'utérus) il peut servir, sous forme injectable, à déclencher un accouchement (il est potentiellement abortif… donc contre indiqué en cas de grossesse). Cytisus scoparius est une plante amère, qui ralentit la respiration et contrôle l'action du cœur en ralentissant et en régulant la transmission des impulsions. Les jeunes pousses herbacées sont cardiotoniques, cathartiques, diurétiques, émétiques et vasoconstrictrices. Les graines peuvent aussi être utilisées. La plante est fortement diurétique, stimulant la production d'urine et luttant ainsi contre la rétention d'eau. En fleurs de Bach il est utilisé pour dépasser le pessismisme et le découragement. Apporte ténacité et persévérance face aux obstacles et épreuves répétés.Les boutons floraux de Cytisus scoparius sont utilisés comme un substitut de câpres. Ils peuvent également être ajoutés aux salades, mais seulement en petite quantité ; une certaine prudence est conseillée, car cette plante possède une certaine toxicité. Les sommets de la plante ont été utilisés comme le houblon, pour donner un goût amer à la bière et la rendre plus enivrante. Les graines grillées sont un substitut de café. L'écorce était utilisée pour le tannage et pour la fabrication de cordes. La fabrication de balais (d'où il tire son nom) a été importante dans tout l'ouest de la France. Il était également utilisé en remplacement du chaume dans certaines montagnes, pour couvrir les toits. On peut encore trouver quelques maisons de ce type en haute Ardèche et en Lozère. Il permettrait aux moutons de s'immuniser contre les morsures de vipère : la spartéine présente dans cette plante rendrait le venin de vipère inoffensif. Comme toutes les Fabaceae, ses racines ont des nodosités qui permettent d'enrichir le sol par fixation biologique de l'azote. Utilisé en Agriculture Naturelle (Fukuoka) et en Permaculture comme espèce invasive pour régénérer le sol comme fixateur d'Azote. Cytisus scoparius est une plante mellifère principalement pollinifère (pollen de couleur jaune orangé). Le pollen est projeté sur l'abeille qui rentre souvent à la ruche maculée de poudre jaune. Le genêt à balais peut aussi être nectarifère mais seulement après le passage des bourdons qui percent la base de la fleur. Une excellente fibre est obtenue à partir de l'écorce et utilisée dans la fabrication de papier, tissu et filets. Elle n'est pas aussi solide que la fibre du genêt d'Espagne (Spartium junceum). Les branches sont récoltées en fin d'été ou en automne, les feuilles enlevées et les tiges soumises à la vapeur, afin que les fibres puissent être dépouillées. Les fibres sont cuites pendant 3 heures dans la lessive, puis mises dans un broyeur à boulets pour 3 heures encore. Le papier obtenu est de couleur ocre pâle. L'écorce est aussi une bonne source de tanin. Une teinture jaune et brune est obtenue à partir de l'écorce. Un colorant jaune est également obtenu à partir de la tige florale et un colorant vert est extrait des feuilles et des jeunes pousses. Une huile essentielle extraite de la fleur est utilisée en parfumerie.	X					X			X		X	X			X		X		X	X	X	X
Pot 3L : 18,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Genet des teinturiers**	*Genista tinctoria*	**V**	Fabacées	0,90 X 0,60 m	S	Fleurs, boutons floraux, graines	-16°	Le genet est originaire du centre de l'Europe à la Sibérie, il est présent sur tout le territoire français excepté en Corse. Le genêt, bien qu'apprécié pour son joli jaune brillant notamment sur la laine, est également connu pour être un peu moins riche en colorant que le réséda ou la sarrette mais être en contrepartie plus économique. Les pigments de type flavonique présents dans les fleurs fraîches donnent différentes teintes de jaune allant du jaune vif au jaune doré, selon que l'on utilise l'une ou l'autre espèce et selon les recettes suivies. La teinture au genêt des teinturiers servait surtout de « pied » avant un second bain au pastel qui donnait de très beaux verts. ses boutons floraux étaient consommés comme des câpres. Il a des propriétés diurétiques, laxatives stimulantes, vasoconstricteur ou vaso-constricteur, purgatives, légèrement cardiotonique, antirhumatismales, Les graines sont purgatives, émétiques. Grâce aux flavonoïdes qu'il contient, en particulier la génistéine, le genêt des teinturiers présente des propriétés anti-oxydantes et anti-âges, intéressantes pour le soin des peaux matures et stressées. Fleurs mellifères et parfumées.	X								X	X	X				X			X	X	X	X
Pot 1L : 7,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Gentiane japonais, gentiane rugueuse, gentiane de Chine, long dan cao**	*Gentiana scabra*	**V**	Gentianaceae	0,20 à 0,40 m	S/MO	Rhizome	-34°	Au Japon, elle est la fleur symbole des préfectures de Kumamoto et de Nagano. Le long dan cao est une plante médicinale de la médecine ancestrale chinoise, il est utilisé dans les traitements des nombreuses maladies liées au foie, il agit sur la jaunisse et l'anorexie, de plus il est réputé pour être un tonique amer. La gentiane de Chine (gentiana scabra) soigne de nombreux problèmes de santé assez variée allant de l'infection urinaire à la conjonctivite, de l'eczéma à l'hypertension. Il possède des propriétés thérapeutiques antibactériennes et stomachiques. Il est efficace pour promouvoir les sécrétions digestives et soigne de nombreuses maladies liées au foie, on l'utilise contre l'anorexie et la dyspepsie, la jaunisse, et les infections gastriques, de plus sa grande efficacité en fait un ingrédient associé à de nombreuses médications brevetées, on l'emploie dans les cliniques et les hôpitaux. Il traite la conjonctivite, les maux de gorge, en passant par l'eczéma et la leucorrhée, il soigne les infections urinaires et l'hypertension, ainsi que les vertiges et les acouphènes, de même qu'il calme les migraines.	X	X					X													X

Pot 1L : 7,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Gentiane jaune, gentiane officinale, quinquina d'Europe, quinquina des pauvres, trayamana**	*Gentiana lutea*	**V**	Gentianaceaes	1,50 m	S	Racine récoltées à l'automne (plante de 5 ans)	-15°	La gentiane jaune (Gentiana lutea) encore appelée grande gentiane est une plante de la famille des Gentianacées présente dans divers massifs montagneux européens, dont les Alpes, le Massif central, le Jura, les Pyrénées et les Vosges. La gentiane jaune est une plante médicinale amers, connue depuis des temps très anciens pour ses propriétés apéritives. Elle est idéal pour les dyspepsies et les douleurs gastriques. La gentiane jaune possède des capacités tonifiantes et stimulantes des défenses immunitaires, elle augmente les globules blancs. Elle est aussi utilisée pour éliminer les vers intestinaux et contre la dépression. La gentiane est à la base d'un certain nombre d'apéritifs amers du commerce. En Inde, la médecine ayurvédique préconise l'emploi des racines de la "fée jaune" comme tonique général. En médecine chinoise, elle est prescrite pour les fièvres élevées, les convulsions, le tremblement des membres mais aussi pour protéger le foie. La racine de gentiane est contre-indiquée pour les personnes qui souffrent d'ulcère à l'estomac, de reflux gastro-œsophagien ou d'hypertension artérielle. La GENTIANE attire les faveurs de l'être aimé. A brûler sur du charbon ardent. Utilisé en cosmétique : L'extrait de racine de gentiane a des propriétés anti-inflammatoires. Ainsi, lorsqu'il est appliqué sur une peau rouge et irritée, il procure une sensation de fraîcheur. Une autre propriété de l'extrait est sa propriété antiseptique pour la peau. Il stabilise à la fois le produit et la surface de la peau contre les microorganismes nocifs. Ainsi, en particulier pour les peaux sujettes à l'acné et les peaux irritées, elle peut apporter des bienfaits curatifs. C'est aussi un antioxydant puissant et un piégeur de radicaux libres, qui arrête le vieillissement accéléré et le vieillissement prématuré de la peau. Il peut aider dans les processus de guérison de la peau. Il est utilisé dans les produits de toilette, les soins de la peau, les soins capillaires et la formulation de soins solaires. Plante mellifère.	X	X	X			X			X			X									X		X	X
Pot 1L : 5,00€	**Géranium à grosses racines, géranium rhizomateux**	*Geranium macrorrhizum*	**V**	Geraniaceae	0,30 à 0,40 m	S/MO/O	Feuilles, racines, fleurs	-20°	Geranium macrorrhizum est une plante basse, dont le feuillage forme un dôme dense. Les racines grosses et rhizomateuses portent plusieurs rosettes. Geranium macrorrhizum forme en s'étalant un tapis de belles feuilles, où rien ne pousse entre deux, car cette plante dégage des substances qui empêchent les autres plantes herbacées de se développer. Les vertus aphrodisiaques de la plante ont été découvertes pour la première fois en Bulgarie. Cette herbe médicinale est très prisée pour stimuler les désirs sexuels tout en contrôlant les problèmes liés au dysfonctionnement érectile. L'huile essentielle de Géranium rhizomateux est particulièrement intéressante pour ses propriétés mucolytique et lipolytique utiles en cas de catarrhes mucopurulentes sur les sphères respiratoire et génitale. Utilisé autrefois contre les diarrhées légères, les gastro-entérites, les maladies hépatiques et biliaires, ainsi que pour se détoxifier. On lui attribue aussi un effet hormonal, d'où son emploi en cas de menstruations abondantes. En usage interne et externe contre les enflures, les irritations cutanées, les plaies persistantes, en cataplasme contre les inflammations bucco-pharyngées. Elle possède également une action antitumorale. On consomme les feuilles crues jusqu'en juin ou cuites, les fleurs fraîches jusqu'en août et sèches après., Fleurs mellifères.	X							X			X	X			X	X				X	X		X
Pot 1L : 6,00€	**Géranium cola**	*Pelargonium x species 'Cola'*	**V**	Geraniaceae	0,60 m	S / MO	Feuilles, fleurs	0°	Originaire d'Afrique du Sud les pélargoniums à feuillage odorant sont cultivées depuis des siècles. utilisés dès l'antiquité, pour leurs odeurs agréables, pour donner du goût à la nourriture. Les huiles parfumées ont été utilisées par les pharaons et jusqu'à la Renaissance. Les parfums sont multiples : rose, citron, menthe, noix de coco, chocolat, etc. une quantité de variétés de formes, de couleurs, de textures avec toujours de formidables senteurs dès que le feuillage est effleuré. Du fait de la facilité avec laquelle ces plantes s'hybrident et graines, les parfums sont presque aussi variés que la forme ou la taille des feuilles L'intensité du parfum varie dans la journée. Il est plus fort le matin avant que l'huile volatile se soit évaporée au soleil. Cette variété de Géranium odorant (Pelargonium x species) dégage un véritable et étonnant parfum de Coca-Cola, Les feuilles de ces Géraniums odorants sont plus remarquables et plus parfumées que les fleurs. Mais les fleurs s'utilisent également pour décorer des gelées, des fromages, ou du beurre. On peut les cristalliser avec du sucre, en faire des glaçons fleuris, des vinaigres ou encore du sirop. Les feuilles aromatisent plus fortement les plats (farce, sauces…) et parfument des boissons chaudes ou froides. Il faut les retirer après qu'elles ont transmis leur arôme à une préparation…et ne pas les manger tel quel. En cuisine, ses feuilles permettent d'aromatiser des desserts, des crèmes, des glaces et autres pâtisseries.									X			X	X								X		X
Pot 1L : 6,00€	**Géranium menthe**	*Pelargonium tomentosum*	**V**	Geraniaceae	0,50 à 0,70 m	S / MO	Feuilles, fleurs	0°	Originaire d'Afrique du Sud les pélargoniums à feuillage odorant sont cultivées depuis des siècles. utilisés dès l'antiquité, pour leurs odeurs agréables, pour donner du goût à la nourriture. Les huiles parfumées ont été utilisées par les pharaons et jusqu'à la Renaissance. Les parfums sont multiples : rose, citron, menthe, noix de coco, chocolat, etc. une quantité de variétés de formes, de couleurs, de textures avec toujours de formidables senteurs dès que le feuillage est effleuré. Du fait de la facilité avec laquelle ces plantes s'hybrident et graines, les parfums sont presque aussi variés que la forme ou la taille des feuilles L'intensité du parfum varie dans la journée. Il est plus fort le matin avant que l'huile volatile se soit évaporée au soleil. Le Pelargonium tomentosum est un arbrisseau pérenne et persistant appartenant à la famille des géraniacées, confinée dans la nature au sud-est de la province du Cap, en Afrique du Sud, en altitude, dans la région de la chaîne des Hottentots. Ses feuilles dégagent un parfum puissant de menthe poivrée lorsqu'on les froisse. Le géranium odorant menthe s'utilise en infusion avec des feuilles fraiches ou séchées, dans la cuisine pour parfumer les sauces, les vinaigrettes, les confitures ou le vinaigre, les entrées comme les salades ou les crudités, les pâtisseries comme les madeleines, les crèmes ou le gâteau au yaourt et au pelargonium. On peut aussi utiliser ses feuilles pour faire des pots pourris. Cette plante aromatique au feuillage velouté a un parfum proche de celui de la menthe poivrée. Certaines études ont montré une possibilité d'intoxication avec les pelargoniums s'ils sont consommés en grande quantité. Le géranium odorant menthe est aussi une plante médicinale reconnue pour de nombreuses vertus : antibactériennes, antimycosiques, cicatrisantes, antifongiques, astringentes, hémostatiques et toniques. Il contient du menthol et du géraniol. Il entre aussi dans la fabrication de nombreux parfums en remplacement de l'huile essentielle de rose beaucoup plus chère. C'est aussi un bon répulsif d'insectes.	X						X		X		X	X			X					X		X
Pot 1L : 5,00€	**Geranium orange**	*Pelargonium 'Orange Fizz'*	**A**	Geraniaceae	0,50 à 0,60 m	S / MO	Feuilles, fleurs	0°	Originaire d'Afrique du Sud les pélargoniums à feuillage odorant sont cultivées depuis des siècles. utilisés dès l'antiquité, pour leurs odeurs agréables, pour donner du goût à la nourriture. Les huiles parfumées ont été utilisées par les pharaons et jusqu'à la Renaissance. Les parfums sont multiples : rose, citron, menthe, noix de coco, chocolat, etc. une quantité de variétés de formes, de couleurs, de textures avec toujours de formidables senteurs dès que le feuillage est effleuré. Du fait de la facilité avec laquelle ces plantes s'hybrident et graines, les parfums sont presque aussi variés que la forme ou la taille des feuilles L'intensité du parfum varie dans la journée. Il est plus fort le matin avant que l'huile volatile se soit évaporée au soleil. Géranium annuel aux feuilles parfumées à l'odeur d'Orange et de Mandarine. Ce géranium porte de petites fleurs roses à coeur carmin, moins spectaculaires sans doute que celles des hybrides classiques vivaces ou annuelles, mais plus authentiques. Les feuilles, d'un vert moyen, nervurées et de forme découpée, sont très parfumées. Au simple touché, elles dégagent un parfum délicat de d'agrume, entre Orange et Mandarine. Ce géranium au parfum d'orange est apprécié en cuisine, partout où l'on souhaite apporter une note d'orange et avec les infusions. Ils éloignent les moustiques.							X		X		X	X			X						X		X
Pot 1L : 5,00€	**Géranium robert, bec de grue, herbe à Robert**	*Geranium robertianum*	**B**	Geraniaceae	0,15 à 0,30 m	MO	Fleurs, parties aériennes, feuilles, jeunes pousses, racine	-20°	Le géranium Herbe à Robert ou geranium robertianum est une plante annuelle ou bisannuelle généralement rencontrée dans les haies et les décombres. La plante est comestible, même crue. Toutes les parties de la plante ont été utilisées en pharmacopée traditionnelle. L'infusion de plante entière (hors racine) était réputée lutter contre la dysenterie et les hémorragies utérines (elle était utilisée comme hémostatique externe). Astringente et tonique, on utilise le géranium à Robert contre la dysenterie, les hémorragies, en gargarisme pour guérir les angines, les engorgements des amygdales, en bains de bouche contre les aphtes. Son huile essentielle est réputée antiseptique. Les sommités ont des propriétés diurétiques. Avec ses fleurs on peut en faire des tisanes et des compresses. On l'a utilisée contre les maux de dents. Les diabétiques l'ont utilisée afin de diminuer leur taux de sucre. Elle était aussi réputée pour désengorger les mamelles . Elle a des des propriétés antimicrobiennes sur le Staphylococcus aureus, le Streptococcus mutans, et l'Escherichia coli, ainsi qu'antimycosique sur l'Aspergillus fumigatus. Elle a un effet antioxydant puissant, dû à ses polyphénols. Les pétales sont comestibles et peuvent décorer des gâteaux ou des pâtisseries si on les cristallisent. Les jeunes pousses et les fleurs peuvent être ajoutées dans les salades.Les papillons et les abeilles se délectent de son nectar. Sa racine était utilisée pour tanner les cuirs (richesse en tanin). Ses feuilles dégagent un parfum de rose. Les fleurs sont utilisées comme teinture jaune. On raconte que les sorcières plantaient jadis Geranium Robertianum devant leur maison pour être averties de l'arrivée d'un visiteur, les fleurs se tournant en direction de l'intrus. Le GERANIUM apporte la protection et la fécondité tout en éloignant les influences négatives. Plante mellifère.	X					X	X				X	X				X				X			X
Pot 1L : 6,50€	**Géranium rosat**	*Pelargonium asperum*	**V**	Geraniaceae	1 m	S / MO	Feuilles, fleurs	0°	Originaire d'Afrique du Sud les pélargoniums à feuillage odorant sont cultivées depuis des siècles. utilisés dès l'antiquité, pour leurs odeurs agréables, pour donner du goût à la nourriture. Les huiles parfumées ont été utilisées par les pharaons et jusqu'à la Renaissance. Les parfums sont multiples : rose, citron, menthe, noix de coco, chocolat, etc. une quantité de variétés de formes, de couleurs, de textures avec toujours de formidables senteurs dès que le feuillage est effleuré. Du fait de la facilité avec laquelle ces plantes s'hybrident et graines, les parfums sont presque aussi variés que la forme ou la taille des feuilles L'intensité du parfum varie dans la journée. Il est plus fort le matin avant que l'huile volatile se soit évaporée au soleil. Le geranium rosat a été découvert au XVIIème siècle en Afrique du sud. Le géranium rosat est employé en parfumerie et en cosmétologie, mais il possède aussi de nombreuses propriétés médicinales. Il est utilisé en aromathérapie comme dans les affections nerveuses, gastro-intestinales, respiratoires, hormonales et cutanées comme pour l'acné, l'eczéma, prurit, impétigo, mycose, vergeture, zona et elle est employée également en cas d'anesthésie contre les maux de gorge et les douleurs rhumatismales . Il est préconisé pour soigner les problèmes de peaux (petites brûlures, eczéma, herpès, acné… Vous pouvez faire infuser des feuilles pour vous préparer une lotion astringente, si vous avez la peau grasse. Il possède des propriétés antibactérienne, antispasmodique et insectifuge. Les feuilles fraîches sont utilisés en cataplasme contre les dermatoses, piqûres d'insectes, et blessures et en tisane en cas d'affections buccales et grippales, de bronchite et de diabète . Les feuilles et les fleurs de géranium rosat sont comestibles et peuvent parfumer le thé et peuvent décorer, au parfum de rose ; elles s'emploient infusés dans le lait pour aromatiser les pâtisseries et les entremets ou ciselées dans les salades de fruits. Les feuilles et les fleurs conviennent très bien pour le pots-pourris. L'eau de géranium rosat est d'emploi courant au Maroc, en Tunisie ou en Turquie au même titre que l'eau de rose ou l'eau de fleurs d'oranger dans des plats sucrés ou salés, mais son emploi est moins habituel chez nous. Les feuilles du géranium rose donnent un parfum de rose aux gelées, aux crèmes, aux sabayons, aux entremets, gâteaux, sorbets, ou glaces, mieux vaut les faire infuser une demi-heure dans un sirop épais. Les feuilles séchées parfument le linge et éloignent les moustiques . Le géranium rosat a un grand pouvoir de protection. Il est intéressant de noter qu'en aromathérapie énergétique, le géranium n'est pas associé au même chakra que la rose. Il est associé au chakra du plexus solaire, Manipura, comme le citron ! Il éloigne les mauvaises énergies et attire le positif. Son action prouvée sur le système nerveux par la voie hormonale comme évoquée ci-dessus explique ses effets sur l'anxiété, les angoisses, les peurs.	X					X	X		X		X	X			X					X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€	**Géranium vanille**	*Pelargonium 'Greytonense'*	**V**	Geraniaceae	1 m	S / MO	Feuilles, fleurs	0°	Originaire d'Afrique du Sud les pélargoniums à feuillage odorant sont cultivées depuis des siècles. utilisés dès l'antiquité, pour leurs odeurs agréables, pour donner du goût à la nourriture. Les huiles parfumées ont été utilisées par les pharaons et jusqu'à la Renaissance. Les parfums sont multiples : rose, citron, menthe, noix de coco, chocolat, etc. une quantité de variétés de formes, de couleurs, de textures avec toujours de formidables senteurs dès que le feuillage est effleuré. Du fait de la facilité avec laquelle ces plantes s'hybrident et graines, les parfums sont presque aussi variés que la forme ou la taille des feuilles L'intensité du parfum varie dans la journée. Il est plus fort le matin avant que l'huile volatile se soit évaporée au soleil. Ce géranium au parfum doux, vanillé s'utilise en cuisine, essentiellement avec les desserts et les infusions.							X		X		X	X								X	X		X

Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Germandrée marine, germandrée des chats, thym des chats**	*Teucrium marum*	**V**	Lamiacées	0,10 à 0,30 m	S	Feuilles	-20°	Originaire de la Méditerranée occidentale, cette plante est l'une des herbes aux chats, dont les feuilles et jeunes tiges froissées provoquent des comportements spectaculaires de la part des chats. Cette plante, célèbre pour ses magnifiques fruits et fleurs et elle est surtout très abondante en Corse. De plus, les feuillées de cette plante est vraiment spécifiques. Certains l'appellent aussi l'herbe au chat du fait qu'elle contient un composant qui engendre des agitations sexuelles importantes chez les chats. Dans son aspect naturel, les gens utilisent les feuilles pour soigner les polypes du nez. Le marum a une odeur forte, pénétrante, balsamique, sternutatoire, une saveur chaude, aromatique et très-amère. Elle est connue pour ses utilisations populaires et notamment en médecine traditionnelle. Ainsi, la plante servait autrefois aux bergers à protéger les fromages des mouches et elle était utilisée en infusion pour prévenir des rhumes, soulager les maux de tête, faire baisser la fièvre et traiter les symptômes de la malaria. Aujourd'hui, elle est encore utilisée en cuisine pour parfumer les plats mais aussi en aromathérapie. Ses propriétés résident principalement dans son huile volatile, qui est très-âcre, et dont l'odeur se rapproche de celle du camphre. La germandrée maritime, d'une odeur pénétrante, camphrée, sternutatoire, d'une saveur chaude, amère et âcre, est tonique et excitante. Elle exerce sur le système nerveux une action qui la rend efficace dans toutes les maladies qui ont pour caractère essentiel un état de débilité, d'atonie. Elle convient conséquemment dans la paralysie, la. chlorose, l'hydrothorax, l'asthme humide, le catarrhe pulmonaire chronique, le scorbut, l'aménorrhée par atonie, l'hypochondrie, etc. En homéopathie, Teucrium Marum est un médicament homéopathique d'qaction limitée : polypes des sinus, polypose nasale, prutit anal ou génital liée à des polypes. Indications : Polypose nasale, allergie, rhinallergie, allergie naso sinusienne avec écoulements clairs et éternuements. Polypes au niveau des sinus,.rhume, rhinite mucopurulente , sinusites avec présente de polypes, toux sèche avec goût de moisi dans la gorge, prurit, démangeaisons au niveau de l'anus. Présence de polypes ou condylomes au niveau anal et ou génital, présence d'Oxyures, oxyurose avec démangeaisons au niveau de l'anus, douleurs dans les ongles des orteils, ongle incarné. Plante mellifère.	X						X		X			X			X					X	X		X
Pot 1L : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Germandrée tomenteuse, pouliot des montagnes**	*Teucrium polium*	**V**	Lamiacées	0,30 m	S	Sommités fleuries et feuilles.	-15°	La Germandrée tomenteuse est une plante vivace méditerranéenne. Ses feuilles froissées dégagent une odeur surprenante de saucisson poivré. Le feuillage aromatique était couramment utilisé pour relevé les salades ou parfumer les fromages de chèvres. Cette plante peu commune relèvera à la perfection vos salades et mettra un peu d'originalité à vos apéritifs. Une feuille sur un toast au chèvre, Elle peut être utilisée comme épice, mélangée à de l'eau bouillante et du sucre pour la fabrication d'une boisson rafraîchissante Cette plante était aussi utilisée dans la pharmacopée traditionnelle. Au Maroc, elle est encore utilisée en médecine populaire. Antiseptique, emménagogue, fébrifuge, vermifuge. L'infusion de cette plante est efficace pour les troubles intestinaux, les fièvres, les rhumes, les nausées de grossesse, les douleurs menstruelles, et même l'asthme et le diabète! L'infusion plutôt amère, sucrée et aromatisée avec d'autres plantes comme Micromeria fruticosa, est généralement bien acceptée par les enfants. Cette plante fait tomber la fièvre très rapidement mais pour peu de temps, d'où l'intérêt de son utilisation pédiatrique. Cependant, son administration prolongée peut provoquer des dommages hépatotoxiques et néphrotoxiques. C'est une plante mellifère.	X						X	X	X			X								X	X		X
Pot 1L : 15,00€ /	**Gingembre japonais, mioga, jang-ho**	*Zingiber mioga*	**V**	Zingiberaceae	0,80 m	MO	Racines, fleurs, boutons floraux	-18°	Le mioga est un proche cousin du gingembre; on le cultive en pot très facilement, ses belles fleurs à ras de terre sont comestibles et délicieuses. Très résistant, très vigoureux, il était au XIXe siècle réputé rustique sous le climat de Paris; beaucoup le signalent résistant dans le sud-ouest. Sa rusticité serait de -15°. Ce sont principalement les boutons floraux que l'on utilise en cuisine, comme un condiment, pour aromatiser les plats. Ils ont la saveur du gingembre sans être forts ni piquants. Dans la cuisine japonaise, le rhizome et les jeunes pousses sont également accommodés, il possède des notes de bergamote . On l'incorpore au plat en fin de cuisson, tranchée en lamelles minces. Essayez des dés de porc et de poulet mijotés avec de l'ail et des oignons; vous faites cuire séparément des nouilles chinoises avec des "cheveux de grand-père" (vermicelle de soja). Quand la viande est bien rissolée, ajoutez les lamelles de mioga puis les nouilles et le vermicelle, c'est prêt ! C'est aussi une bonne idée de faire cuire avec les vermicelles et nouilles des lamelles de champignons parfumés (shi-take) et des champignons noirs. Le même plat peut se concevoir en soupe. Le mioga est aussi appréciée pour ses propriétés anti-inflammatoires et expectorantes, on la retrouve dans la médecine chinoise traditionnelle.	X	X							X	X	X	X									X		X
Pot 1L : 7,00€	**Gingembre officinal**	*Zingiber officinal*	**V**	Zingiberaceae	0,90 m	MO	Racine, feuilles, jeunes pousses	-10°	Ce rhizome est une épice très employée dans un grand nombre de cuisines asiatiques, et en particulier dans la cuisine indienne. Il est aussi utilisé en Occident dans la confection du ginger ale et de desserts comme le pain d'épices. Le gingembre est connu dans de nombreux pays du monde pour sa valeur culinaire, mais aussi pour ses vertus thérapeutiques, depuis plus de 5 000 ans. Il peut être utilisé pour combattre les infections, la fatigue, les douleurs musculaires et, surtout, les problèmes digestifs (vomissements, diarrhées…). Le gingembre a également des propriétés aphrodisiaques, antioxydantes et antibactériennes. Il stimule le système immunitaire., il est anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques). Il stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs. Il prévient les vomissements post-opératoires ou dus au mal des transports ou lors d'une grossesse. Il tonifie, stimule et fortifie l'organisme. Il a de fortes propriétés antioxydantes. Il est indiqué dans les troubles digestifs (nausées, vomissements, ballonnements, gaz, douleurs intestinales), infection, rhume, grippe, toux, mal de gorge, fièvre, fatigue, manque d'énergie, douleur musculaire et articulaire, blessure. Considéré comme plante adaptogène. Certaines propriétés du gingembre (anticoagulant) peuvent annuler ou, au contraire, décupler les effets de certaines plantes (notamment l'oignon ou l'ail) ou compléments. Au Moyen Âge, le gingembre était considéré comme une plante magique aphrodisiaque. Les médecines traditionnelles chinoises et indiennes préconisent la consommation de gingembre contre l'impuissance. Il est mentionné dans le Kâma-Sûtra , ainsi que dans les Contes des milles et une nuits. Le rhizome de gingembre s'utilise dans les plats sautés et les currys, les soupes, les ragoûts à l'orientale et les plats de poisson. Mariné, il est indispensable dans la cuisine japonaise. On le sert avec les sushis, les sashimis, les nouilles orientales, la tempura, etc. Confit ou cristallisé, il entre dans la composition de biscuits, gâteaux ou autres desserts. Haché finement, il est excellent dans de la crème fouettée. Séché et moulu, il convient aux pains, pâtisseries, confiseries, poudings et entremets. Avec la noix muscade, il assaisonne à merveille la soupe à la citrouille. Il entre dans la composition du quatre-épices, dont on se sert pour assaisonner les plats mijotés. Très utilisé dans les charmes d'amours. Il fait rentrer l'argent si l'on en répand dans les poches ou sur des pièces de monnaie. Il augmente les pouvoirs de l'exorciseur. A brûler sur du charbon ardent. Utilisé en cosmétique, il peut être incorporé dans des masques pour les mains abîmées, pour le visage. En Inde, on utilise les masques capillaires pour stimuler la pousse des cheveux. On trouve également du gingembre dans la composition de certains dentifrices. En parfumerie on utilise aussi les feuilles et les jeunes pousses très parfumées prélevés sur les rhizomes. L'huile essentielle entre dans la composition de nombreux parfums. Le gingembre peut rentrer dans la composition d'un nettoyant universel pour la maison, il est antibactérien. Les racines séchées sont utilisées comme encens, il dissout les blocages et les durcissements psychiques et stimule le flux d'´énergie. Il est conseillé de brûler du Gingembre dans les rituels d'amour ainsi que pour renforcer les désirs.	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X							X		X	X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Gingembre sauvage à épis, gingembre de l'himalaya, gandhapalashi, kapur kachari**	*Hedychium spicatum*	**V**	Zingiberaceae	1 à 1,20 m	S	Racine, fruit,feuilles	-15°	Originaire de l'est de l'Inde, de l'Himalaya, du Népal et de l'ouest de la Chine, *Hedychium spicatum* forme une plante vivace aux tiges érigées et robustes. Utilisé dans la médecine et la cuisine traditionnelle asiatique, c'est également une plante très décorative et intéressante par sa floraison très parfumée. Le gingembre à épis est utilisé en médecine pour ses effets bénéfiques sur les voies respiratoires. Mâcher un morceau de rhizome fait disparaître la mauvaise haleine. Le gingembre sauvage à épis est une plante herbacée médicinale impliquée depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle ayurvédique, il est considéré comme étant une plante antimicrobienne dans le traitement des maladies respiratoires. C'est un remède des bronchites et apporte son aide dans les crises d'asthme, il soigne la toux et agit également sur les maladies du foie. Il réduit les états fiévreux, connaît un usage dans les maladies de la vision et surtout est d'une grande aide sur la mauvaise circulation qui découle d'un épaississement sanguin. Il possède des propriétés thérapeutiques antimicrobiennes et réparatrices, antioxydant et antifongique, fébrifuge et anti-inflammatoire, vermifuge et analgésique ainsi que vasodilatateur. Le gingembre sauvage à épis connaît de nombreuses utilisations autres que médicinales, en premier lieu, il fait partie de la cuisine traditionnelle asiatique, son fruit est un met appréciable lorsqu'il est cuit, ou bien la plante est associé à des plats salés. La poudre de kapoor kachli (ou kapoor kachiri) est une poudre utilisée en ayurveda et obtenue à partir de racines Le kapoor kachli, secret de beauté des chevelures indiennes, fortifie, gaine et donne de la brillance aux cheveux. Réputé pour favoriser la pousse des cheveux, il est très souvent utilisé avec les poudres d'Amla et de Bhringaraj. De nos jours, cette plante fait partie de l'industrie cosmétologique comme lotion protectrice contre les UV sous forme d'écran solaire ou bien de lotion capillaire qui d'ailleurs parfume agréablement les cheveux. Son rhizome aromatique était souvent employé pour parfumer le tabac de mastication ou bien comme insectifuge. De ces feuilles, il était d'usage de fabriquer des nattes de plancher, et l'huile essentielle extraite de son rhizome sert à parfumer les vêtements. En Inde ils utilisent les rhizomes secs comme encens. Le rhizome contient 4% d'huile essentielle. Cette huile, qui a un parfum semblable aux jacinthes, est si puissante qu'une simple goutte rendra les vêtements fortement parfumés pour une période considérable.	X		X				X		X	X		X	X				X	X		X	X	X
Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Gingembre sauvage, asaret du Canada, oreille d'Homme**	*Asarum canadense*	**V**	Aristolochiaceae	0,10 à 0,15 m	O	Racine, feuilles	-20°	Elle est originaire des forêts de l'est de l'Amérique du Nord. Les indiens d'Amérique du Nord se servaient des longs rhizomes de l'Asarum canadense comme épice. Il est communément appelé gingembre sauvage, puisque les rhizomes de l'asaret ont un goût épicé qui est similaire à celui du gingembre asiatique. Cette plante indigène du Québec est employée dans plusieurs domaines. L'asaret est stimulant, expectorant, diurétique, tonique, carminatif, analgésique et fébrifuge. Lors des affections des voies respiratoires, les feuilles de l'asaret peuvent être infusées pour soulager, par exemple la grippe, le rhume, la bronchite et l'asthme. L'asaret est reconnu aussi pour favoriser la sudation. Le rhizome contient des principes actifs qui agiraient comme anti-inflammatoires, antibactériens et anticancéreux. L'asaret est utilisé pour traiter les dermatoses et les mycoses. En application froide, il apaise les maux de tête. L'asaret offre des propriétés insectifuges et réduit les réactions dermiques liées aux piqûres d'insectes. Purgative et vomitive, elle est également utilisée en cure de désintoxication (alcoolisme). En médecine chinoise, c'est une plante piquante et tiède qui fait la descente de l'énergie" = maux de tête, vomissements (réchauffeur supérieur), aphtes (réchauffeur moyen), affections intestinales fébriles (réchauffeur inférieur). Les mites sont éloignées par l'odeur de l'asaret du Canada. De plus, les molécules contenues dans son rhizome possèdent des huiles essentielles odorantes qui sont utilisées dans l'industrie du cosmétique et de la parfumerie. En alimentation, l'asaret sera aussi très apprécié puisqu'il a beaucoup de saveur. Il peut être consommé sous forme fraîche, séché ou en poudre. L'asaret est plus efficace frais; une fois séché, il perd rapidement ses propriétés. On transformera donc sa racine fraîche en concentré liquide ou en huile. Attention, si vous l'utilisez en cuisine, son goût est plus prononcé et légèrement différent que celui du gingembre. Il peut être mangé aussi sous forme de sirop pour accompagner les desserts et aussi pris sous forme de thé ou de tisane. Contenant de l'asarone et de l'acide aristolochique, comme la plupart des plantes de la famille des aristolochiaceae, deux substances toxiques et carcinogènes, sa consommation régulière n'est pas recommandée. L'asaret, étant un couvre-sol, il peut être simplement utilisé comme plante ornementale.	X	X				X	X		X	X		X			X						X	X	X

Pot 1L : 8,00€ / 3	**Gingembre thaillandais, grand galanga,**	*Alpinia Galanga*	**V**	Zingiberaceae	1,80 m	S/MO	Racine	-12°	Le Grand galanga ou Galanga, est l'une des deux plantes appelées galanga en français et utilisées comme épice. Utilisé comme exhausteur de goût ou stimulant sexuel. Le goût de la racine de Galanga est fort et ressemble à celui de clou de girofle, l'épice provient de la famille du gingembre est aussi utilisée en cuisine, elle améliore l'appétit et la vitalité. C'est une plante dont les propriétés sont connues depuis des siècles, en Thaïlande, en Inde, en Malaisie, en Indonésie et jusqu'au Moyen-Orient. Son gros rhizome noueux est très utilisé dans la cuisine de Thaïlande, de Malaisie et d'Indonésie. Sa saveur légèrement piquante remplace souvent le gingembre dans de nombreux plats. Le Galanga peut directement être mâché, transformé en thé, ou dissout dans une boisson chaude ou froide. Le rhizome d'A. galanga présenterait des propriétés inhibitrices de la lipase, intéressantes en vue d'une meilleure conservation alimentaire, en particulier des Graisses. Yang et al ont mis en évidence la sensation épicée unique de l'acétate d'acétoxychavicol. A un taux de 500-1000 ppm, il participe au caractère épicé et piquant de la mayonnaise et du ketchup. De même, il est responsable d'une sensation particulière lorsqu'il est associé aux confiseries et chewing-gums. Enfin, l'acétate d'acétoxychavicol renforce le goût de l'alcool le rendant plus brûlant et plus chaud. Ainsi, il pourrait entrer dans la composition de boissons sans alcool ou remplacer en partie l'alcool des boissons alcoolisées. Pour stimuler la circulation sanguine et le système nerveux, on peut consommer quotidiennement de petites quantités de Galanga. Le galanga est aussi connu pour ses propriétés considérées comme aphrodisiaques. On lui prête la propriété de réchauffer le corps, surtout celui des femmes, de « booster » la libido et d'attiser la sensualité par son arôme. Il appartenait déjà à la pharmacopée ayurvédique qui utilisait ses propriétés tonifiantes et stimulantes, mais c'est la médecine traditionnelle arabe qui le plébiscita pour ses propriétés aphrodisiaques. Ainsi, le galanga passa en Europe, où, depuis le Moyen Âge, il est réputé pour ses vertus aphrodisiaques. Ils ont un effet régulateur en stimulant certaines zones du cerveau responsables du tonus général et de l'activation des centres des sensations liées au plaisir. On retrouve A. galanga dans la composition de certains dentifrices à base de plantes disponibles sur le marché indien. Le rhizome est utilisé dans le traitement des mauvaises odeurs de la bouche et autres parties du corps. L'huile essentielle du rhizome d'A. galanga serait également utilisée dans la parfumerie. Le Galanga est une plante de protection et de santé. Elle provoque le désir sexuel et développe les pouvoirs psychiques. Brûlées comme encens, on pense qu'il accroît l'énergie, soulage l'épuisement, la mélancolie et la tristesse. Beaucoup de recettes tibétaines d'encens incluent le galangal, notamment celles qui stimulent la vigilance, combattent l'épuisement, réduisent la fièvre et soignent les indigestions.	X		X		X		X	X	X	X		X							X		X	X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Ginseng américain**	*Panax quinquefolius*	**V**	Araliaceae	0,20 à 0,50 m	O	Racine	-20°	Il est originaire du nord des États-Unis et du sud du Canada. Il n'existe pas à l'état sauvage en Europe. Le ginseng est souvent surnommé « racine de vie » en raison de ses nombreuses vertus thérapeutiques.Le ginseng se cultive dans toutes nos régions, car il n'est pas trop fragile et s'adapte à la fois au gel et à la sécheresse. Perdant tout son feuillage en automne, il se met au repos pendant l'hiver jusqu'au printemps. C'est une plante d'extérieur qui se plaît près d'un mur ou d'un arbre. La réputation du Ginseng n'est plus à faire. Selon les praticiens de la Médecine traditionnelle chinoise, le ginseng asiatique est « chaud », tandis que le ginseng américain est plus « froid ». Cela signifie, en bref, que l'espèce asiatique est stimulante et nourrit l'énergie Yang, tandis que l'espèce américaine a un effet calmant et nourrit le Yin. Utilisé en médecine traditionnelle chinoise, c'est une plante qui a de nombreuses fonctions dont une capacité à réguler les fonctions corporelles et à stabiliser les constantes physiologiques du corps humain. En consommation régulière le Ginseng a pour effet de réduire la fatigue, de soulager le stress et d'améliorer la mémoire. Pris de manière plus ponctuelle, à court terme, il régularise le cholestérol, la tension artérielle et la glycémie. Les bienfaits du ginseng américain sont similaires à ceux de son congénère, Panax ginseng, en étant néanmoins plus doux, la médecine chinoise le recommande pour les femmes et les enfants. Son effet aphrodisiaque est plus puissant Le ginseng se consomme aussi comme aliment (boissons, thés, infusions, assaisonnements) ; il s'utilise frais ou sec, en entier ou coupé en rondelles, concassé ou en poudre.	X	X					X	X	X			X											X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Ginseng de l'himalaya, pseudoginseng, tienchi ginseng, san qi, tian san qi, tian qi.**	*Panax notoginseng*	**V**	Araliaceae	0,30 à 0,50 m	O	Racine	-20°	Ce ginseng est originaire sud-ouest de Chine et du Vietnam. Le Panax notoginseng est une variété de Panax pseudoginseng, lui-même membre de l'espèce des célèbres ginsengs, qui ne possèdent pas toutes les mêmes propriétés. Le notoginseng et le pseudoginseng semblent avoir des propriétés similaires et la Médecine traditionnelle chinoise les utilise indifféremment. L'usage traditionnel du notoginseng concerne essentiellement les problèmes liés à la circulation du sang, aux saignements et à la coagulation : hémorragies internes et externes, hématomes douloureux, amélioration du flot sanguin, etc. En Chine, il fait partie de la trousse de premiers soins en cas de blessure, de saignement ou de traumatisme. Il est notamment utilisé en cataplasme qu'on applique directement sur le tissu blessé pour faire cesser les saignements et soulager la douleur aiguë. La prise quotidienne d'une dose de 1 350 mg de notoginseng durant 30 jours a amélioré la performance à l'effort. Selon les résultats d'une récente étude préliminaire réalisée auprès de 29 sujets âgés de 20 ans à 35 ans. Au cours d'un essai préliminaire, les saponines contenues dans le notoginseng ont complété de façon bénéfique les effets du captopril, un médicament employé pour traiter l'hypertension. Au cours d'un essai comparatif, la préparation Xuesaitong, un extrait des saponines du notoginseng, a été plus efficace que l'aspirine pour réduire l'agrégation et l'adhésion plaquettaire chez des sujets souffrant du syndrome d'hyperviscosité sanguine. En usage interne, le notoginseng est souvent offert sous forme de capsule en raison de son amertume prononcée. On peut aussi prendre la plante brute en décoction. Il est alors préférable de la consommer en l'ajoutant à une soupe au poulet pour en adoucir le goût. Les racines peuvent être cuites dans une soupe, mais elles ont un goût amer prononcé. Crue et réduite en poudre, la racine est utilisée par voie externe pour arrêter les saignements. Le notoginseng est l'un des ingrédients du Zheng Gu Shui, une préparation de la pharmacopée chinoise en vente libre, employée pour soigner les contusions, les entorses, les fractures et autres blessures. On dit aussi que la racine devrait être récoltée entre trois et sept ans après la plantation.	X	X					X		X			X											X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Ginseng du pauvre , dang shen, campanule d'Asie**	*Codonopsis lanceolata*	**V**	Campanulaceae	10 m grimpante	S / MO	Racine		Les principales espèces utilisées traditionnellement – en cuisine et, surtout, dans les Médecines Chinoise et Tibétaine – sont Codonopsis pilosula et Codonopsis lancelolata. Ce sont fondamentalement des adaptogènes et des toniques, donc des plantes aphrodisiaques – en particulier Codonopsis pilosula. Une étude récente a comparé les activités anti-oxydantes et anti-microbiennes des six espèces adaptogènes les plus réputées dans les Médecines Indigènes de la Russie, de la Chine et du Tibet : Ginseng panax, Eleutherococcus senticosus, Withania somnifera, Rhodiola rosea, Astragalus membranaceus et Codonopsis pilosula. Et qui dit aphrodisiaque dit Tantrique mais, de plus, certaines espèces de Codonopsis sont réputées être des plantes de pouvoir pour les dites pratiques Tantriques. Le codonopsis ou dang shen est une plante médicinale de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), elle connaît les mêmes propriétés et utilisations que le ginseng, mais en moins puissante et surtout moins cher à l'achat on lui a donné d'ailleurs le nom de ginseng du pauvre. Le codonopsis ou dang shen est une plante qui traite les fatigues de l'organisme et les problèmes de la digestion, il est un remède des convalescents et pour renforcer le corps et le système immunitaire lors des chimios, des radiothérapies et en complément pour le traitement du sida. Les études pharmacologiques récentes ont mis en exergue ses qualités anti-oxydantes, hépato-protectrices, anti-inflammatoires, anti-tumorales, et fortifiantes du sang. Elle est stimulante et tonique, galactogène et expectorante, adaptogène et immunomodulante, stomachique, apéritive et digestive. Cette plante est classée selon leur méthodologie en tant que tonique du QI, elle est de nature équilibrée et de saveur douce, elle cible la rate et les poumons, elle agit en tonifiant le Qi et le Centre (énergisant), elle consolide le Qi (gestion du stress), et favorise la production de liquides organiques et nourrit le sang. Son utilisation en médecine traditionnelle chinoise (MTC) est de tonifier l'organisme par un apport énergétique, de mieux gérer le stress en réduisant la production d'adrénaline, d'une grande efficacité durant les crises de fatigues chroniques. Elle est souvent associée à des soupes pour améliorer le fonctionnement du système digestif, elle traite le manque d'appétit et soigne les cas de diarrhées et de vomissement. Elle est un aliment du sang, elle aide à la fabrication du plasma sanguin et des différents fluides organiques avec la salive et la lactation. Il renforce le système immunitaire et réduit la pression artérielle élevée. Les racines de deodeok sont utilisées dans la cuisine coréenne . Les racines peuvent être mangées fraîches et cuites. Le Deodeok grillé mariné, appelé Deodeokgui , est souvent servi comme plat principal végétarien. Le Deodeok peut être cuit à la poêle comme jeon , mariné comme un kimchi ou utilisé dans des plats fusion comme les salades.	X	X		X		X	X	X		X	X												X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Ginseng du pauvre , dang shen, campanule d'Asie**	*Codonopsis pilosula*	**V**	Campanulacées	2 m (L)	S/MO	Racine	-25°	Les principales espèces utilisées traditionnellement – en cuisine et, surtout, dans les Médecines Chinoise et Tibétaine – sont Codonopsis pilosula et Codonopsis lancelolata. Ce sont fondamentalement des adaptogènes et des toniques, donc des plantes aphrodisiaques – en particulier Codonopsis pilosula. Une étude récente a comparé les activités anti-oxydantes et anti-microbiennes des six espèces adaptogènes les plus réputées dans les Médecines Indigènes de la Russie, de la Chine et du Tibet : Ginseng panax, Eleutherococcus senticosus, Withania somnifera, Rhodiola rosea, Astragalus membranaceus et Codonopsis pilosula. Et qui dit aphrodisiaque dit Tantrique mais, de plus, certaines espèces de Codonopsis sont réputées être des plantes de pouvoir pour les dites pratiques Tantriques. Codonopsis pilosula fait partie d'un complexe médicinal Tibétain breveté (CN103463228A) présenté comme "aphrodisiaque" et composé de: Ligustrum lucidum, Astragalus membranaceus, Epimedium, Rheum officinale, Ginkgo biloba, Atractylodes macrocephalae, Polygonum multiflorum, Glycyrrhiza uralensis, Agrimonia pilosa, etc… sans oublier les feuilles de framboisier. Le Codonopsis pilosula, également connu sous le nom de Dang Shen ou de Ginseng du pauvre, est une plante vivace grimpante originaire de Chine, pouvant atteindre plusieurs mètres de hauteur. Le codonopsis ou dang shen est une plante médicinale de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), elle connait les mêmes propriétés et utilisations que le ginseng, mais en moins puissante et surtout moins cher à l'achat on lui a donné d'ailleurs le nom de ginseng du pauvre. Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, Codonopsis pilosula a été principalement utilisée pour : Tonifier le Chi – à savoir comme adaptogène – et, en particulier, tonifier le Foyer Moyen du Triple Réchauffeur, à savoir l'harmonisation des fonctions propres au foie, à l'estomac, à la rate, à l'intestin grêle et à la vésicule biliaire. La plante est alors utilisée pour traiter la constipation, la diarrhée, la fatigue chronique, la perte d'appétit… Codonopsis pilosula fait partie d'un complexe médicinal Chinois breveté (CN106668225A) présenté comme un remède de la Médecine Traditionnelle Hui pour lutter contre le cancer de l'estomac. Ce complexe est composé de: Astragalus membranaceus, Coptis chinensis, Actinidia arguta, Agrimonia pilosa, Gossypium herbaceum, Syzygium aromaticum, Prunus mume, etc. Tonifier les poumons. La plante est alors utilisée pour traiter la toux, les problèmes respiratoires, la perte de voix… Tonifier le flux sanguin et l'hématopoïèse, à savoir la création de sang nouveau. Eliminer les pathogènes. Dans la Médecine Traditionnelle de Corée, elle est utilisée pour traiter le cancer du sein, les maladies uro-génitales, la fatigue chronique, pour calmer, pour harmoniser la menstruation, etc. Les études pharmacologiques récentes ont mis en exergue ses qualités hépatoprotectrices, immuno-modulatrices, anti-oxydantes, anti-ulcériques, anti-métastatiques, anti-tumorales [4] (en particulier dans des cancers du foie et des poumons), anti-diabétiques et anti-sénescence [5] ainsi que son activité biologique à l'encontre des ulcères gastriques [6], des déficiences des systèmes sanguin et immunitaire et des désordres du système nerveux. En Corée, ses racines peuvent être ajoutées, comme condiment, à la soupe de poulet au ginseng (Samgyetang).	X	X		X		X	X	X		X	X												X

Pot 1L : 6,50€	**Ginseng indien, ashwagandha**	*Withania somnifera*	**V/A**	Solanaceae	0,40 à 0,60 m	S	Racines de la plante dès la première année, feuilles	5°	Plante « rasayana » par excellence (qui régénère, qui rajeunit), l'ashwagandha fait son apparition dans les écrits de médecine ayurvédique il y a plus de 3000 ans. En terme de médecine chinoise : tonifie le Yang avec une affinité particulière pour les reins ; Classée dans la famille des plantes « adaptogènes » Les adaptogènes sont en général stimulants – l'ashwagandha se démarque des autres, étant probablement le seul adaptogène qui soit calmant ; Il est donc indiqué dans les cas d'insomnie causés par le stress ; Amène une vitalité et une endurance accrue, préparant la personne aux petits ou aux grands défis de la vie moderne ; Diminue les marqueurs de stress d'une manière notable, le cortisol sanguin en particulier ; Peut être utilisée dans les cas où le Panax ginseng, rouge ou blanc, est trop stimulant, trop chaud (en termes énergétiques) pour une personne de nature instable et explosive ; L'ashwagandha est anxiolytique ; L'ashwagandha aide à combattre les états dépressifs ; Améliore les troubles obsessionnels compulsifs. Efficace dans les cas de déprime, de « brouillard mental » avec problèmes de concentration, de pertes de motivation et de moral causées par une longue période de stress. La personne passe d'un taux de cortisol trop élevé à un taux de cortisol trop bas ; Peut être utilisée pour l'hyperactivité de l'enfant avec ou sans trouble de la concentration. Utilisée en médecine ayurvédique pour les épuisements dus à des pertes menstruelles importantes ; Les études et l'expérience nous montrent que l'ashwagandha permet de réduire l'incidence de certaines maladies liées à l'âge : artériosclérose, arthrite, diabète, hypertension et maladies dégénératives. L'ashwagandha calme les douleurs de l'arthrite, protège nos articulations, en particulier le cartilage et le collagène, contre l'inflammation et le stress oxydatif. L'ashwagandha calme/régule le système immunitaire dans les cas de maladies auto immunes. La plante est traditionnellement connue pour améliorer les problèmes de libido et d'érection chez l'homme ; Utilisée chez la femme pour renforcer le fonctionnement du système reproductif et hormonal. Utilisée comme aphrodisiaque dans la tradition ayurvédique ; La withania (ajagandha) est un stimulant de la glande thyroïde elle active la production de la T4 (hormone thyroïdienne). Il soigne l'anémie en raison de sa forte teneur en fer. Au Yémen, l'Ashwagandha a longtemps servi de dentifrice naturel. La racine séchée commence à perdre de ses propriétés au bout de 2 ans. Au Pakistan, les feuilles de Withania somnifera sont consommées, ce qui produit également une sensation grisante. Pour la peau, l'ashwagandha est d'abord antioxydant et régénérant pour la peau abîmée qui cicatrise. C'est aussi un tonifiant et un anti-inflammatoire qui prend soin des petits problèmes. Pour les cheveux, surtout en interne mais aussi en masque, elle lutte contre le stress, la chute de cheveux en stimulant les racines et les cheveux blancs, en augmentant la production de mélanine. En utilisation dans les cosmétiques fait maison, la poudre Ayurvédique Ashwagandha. peut être utilisé comme support dans les crèmes et masques capillaire et corporels.	X	X	X	X		X	X	X													X	X
G (9X9X9) : 4,00€	**Ginseng péruvien, maca, chichicara**	*Lepidium meyenii*	**A**	Brassicacée	0,20 à 0,30 m	S	Racine	-40°	La maca est utilisée depuis des millénaires par l'Homme, elle fait partie de la médecine traditionnelle chinoise depuis de nombreuses années et est également entrée dans la pharmacopée chinoise. Le maca, est une plante à racine pivotante cultivée comme aliment et pour ses vertus médicinales depuis le Néolithique dans les Hautes Andes péruviennes, à l'altitude de 3500 à 4200 mètres. Ce tubercule est l'une des très rares plantes à pouvoir survivre dans les conditions climatiques extrêmes qui sévissent sur les hauts plateaux des Andes : soleil implacable et températures élevées le jour, gel intense la nuit, vents violents et soutenus qui dessèchent la plupart des végétaux et causent une importante érosion des sols, créant de ce fait des conditions semi-désertiques. Au Pérou, ce tubercule est transformé de plusieurs façons : cru, cuit ou séché. Avec cette plante, les Péruviens préparent des biscuits, des gâteaux, des chips, et des boissons. Le Lepidium meyenii n'est pas un médicament, mais peut être commercialisé comme complément alimentaire. Le tubercule est utilisé depuis des milliers d'années par la population locale. À présent, les Péruviens utilisent encore cette plante comme source alimentaire. La valeur nutritionnelle de la racine de maca séchée est élevée, semblable à celle de céréales comme le riz et blé. Ce tubercule est surtout connu sous le nom de « ginseng péruvien » ou « viagra péruvien », parce que cette plante stimulerait la libido, et permettrait également de lutter contre la stérilité masculine en améliorant la qualité du sperme. Le Maca agit comme un adaptogène majeur (d'où le surnom de Ginseng péruvien) et stimule indirectement l'activité sexuelle par action tonique globale sur l'organisme. Elle aide à l'élimination des bouffées de chaleur et des dépressions liées à la ménopause. Le maca lutte contre l'anémie. Elle améliore les performances sportives grâces à sa haute teneur en acides aminés. Elle permet d'allonger la durée de l'effort en réduisant la fatigue, et réduit les douleurs musculaires et le temps de récupération. Grâce au phosphore qu'elle contient, elle permet de développer la mémoire et un meilleur traitement de l'information par notre cerveau. C'est aussi un allié pour l'apprentissage, elle est donc particulièrement recommandée en période d'examen pour les étudiants ! La maca permet aussi d'avoir une meilleure concentration. De plus, ses qualités nutritionnelles et ses propriétés énergisantes sont bénéfiques pour le fonctionnement cérébral. Grâce aux glucosinolates, de puissants antioxydants qu'elle contient, la maca permettrait de prévenir l'apparition de cancers. La maca améliore la santé de la prostate en luttant contre son hyperplasie. La maca contient du potassium et du calcium et renferme des oligo-éléments importants. En cosmétique, elle est utilisée pour ses vertus hydratantes et veinoprotectrices La maca est utilisée traditionnellement en traitement capillaire pour stimuler la croissance et la force des cheveux des hommes et des femmes. C'est un traitement naturel efficace contre la chute des cheveux. La maca améliore l'aspect de la peau, son teint, et facilite son hydratation. Elle rend la peau moins sensible aux variations de températures, et permet aussi de soigner l'acné hormonale. Ses fleurs sont mellifères.	X	X	X	X		X	X	X		X		X								X		X	
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Ginseng rouge de Corée, lakshmana, ren shen**	*Panax ginseng*	**V**	Araliaceae	0,50 à 0,70 m	O	Racine	-15°	Il est originaire de Chine, de Corée et des régions extrême-orientales de l'ancienne Union soviétique. Le ginseng est une "source d'énergie vitale", plante incontournable de la pharmacopée chinoise, il est une ressource précieuse traditionnellement recommandée pour soutenir et renforcer la vitalité de l'organisme. Il est aussi utilisé dans la médecine traditionnelle indienne, la médecine ayurvédique. Le ginseng coréen se distingue des autres car il contient 32 ginsénosides différents quand le ginseng chinois en contient 15, l'américain 14 et le japonais seulement 8 par exemple. Il s'agit de la plante adaptogène de référence. Selon les praticiens de la Médecine traditionnelle chinoise, le ginseng asiatique est « chaud », tandis que le ginseng américain est plus « froid ». Cela signifie, en bref, que l'espèce asiatique est stimulante et nourrit l'énergie Yang, tandis que l'espèce américaine a un effet calmant et nourrit le Yin. Le ginseng asiatique se décline en deux types : ginseng rouge et ginseng blanc. La différence de couleur s'explique par une technique de préparation différente. Il s'agit pourtant de la même racine au départ. Le ginseng blanc correspond à une racine nettoyée et séchée. Le ginseng rouge, quant à lui, correspond à une racine traitée à la vapeur et séchée. Chaque méthode possède des avantages et des inconvénients. Le ginseng blanc est plus naturel mais aura tendance à perdre ses principes actifs plus rapidement que le ginseng rouge. Le Panax ginseng est traditionnellement utilisé dans les asthénies fonctionnelles. La Commission E et l'OMS reconnaissent l'usage de cette plante pour tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies, pour rétablir la capacité de travail physique, et de concentration intellectuelle, dans les états de convalescence afin de récupérer des forces. En plus de ses vertus d'anti-oxydant et d'anti-stress, le ginseng permettrait d'influencer le niveau de glycémie chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Le panax ginseng blanc, qu'il soit pris sous forme de thé, gélule ou poudre, réduit la tension artérielle, ce qui a pour effet de : réduire l'anxiété, améliorer le sentiment de relaxation, diminuer les crises d'angoisse et de démence. À noter que si vous en consommer trop, le ginseng (notamment le rouge) augmentera votre tension artérielle (comme le café) et aura donc des effets négatifs sur votre santé.. Avec des plantes ou suppléments : le Ginseng peut augmenter l'effet des plantes ou aliments aux propriétés stimulantes (café, thé, guarana, chocolat). Avec des médicaments de synthèse : le Ginseng peut interagir avec les antipsychotiques, les IMAO, les hormones thyroïdiennes, les hypoglycémiants (augmente leur effet), les anticoagulants (réduit leur effet). Le ginseng, particulièrement le ginseng noir qui est très rare en Europe, stimule le métabolisme de la testostérone. L'augmentation de la testostérone libre va agir sur le désir, et à ce titre, on peut dire que le ginseng a une influence positive pour réveiller la libido. Il a été largement identifié, observé et décrit au travers d'études scientifiques, que le ginseng améliore l'érection. Même s'il est réputé pour ses vertus dans la pharmacopée, le ginseng se consomme aussi comme un légume racine. Utilisé en cosmétique : Les ginsénosides sont considérés comme très bénéfiques pour les cellules de la peau, car ils sont censés améliorer l'absorption d'oxygène dans la cellule. Il aide à augmenter la production de protéines sur la peau, améliorant l'apparence de la peau en améliorant l'élasticité de la peau. Il resserre également la peau par l'effet tonique qui diminue les pores en laissant un aspect plus lisse. Il est utilisé dans les produits de soins de la peau, les lotions pour les mains et le corps, les produits pour le bain et le maquillage des yeux.	X	X	X	X		X	X	X		X		X										X	X
Pot 3L : 25,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Ginseng sibérien, eleuthérocoque, ci wu jia**	*Eleutherococcus senticosus, Acanthopanax senticosus*	**V**	Araliaceae	2,5 m	S	Racine, feuilles	-20°	Originaire de la Sibérie et du nord de la Chine, cet arbuste est de la même famille que le ginseng, mais d'un genre botanique différent. Plante forestière qui tolère des climats plus froids que ses cousins. La racine est appelée improprement Ginseng de Sibérie à cause de ses effets adaptogènes. L'éleuthérocoque ayant la réputation d'accroître les performances sportives, il est devenu très populaire auprès des athlètes de l'Union soviétique. Il a commencé à être utilisé comme plante médicinale en Europe de l'Ouest et en Amérique du Nord vers 1975. Il est employé en médecine homéopathique et souvent mentionné comme complément alimentaire avec pour indication : fatigue, surmenage, herpes, immunodéficience, et plus généralement qualité de vie des personnes âgées. L'écorce est également utilisée en médecine traditionnelle. L'éleuthérocoque possède de nombreuses qualités thérapeutiques, il est un adaptogène et un tonique de l'organisme. Cette plante est un anti-fatigue et un énergisant, idéal pour augmenter les performances des athlètes. L'éleuthérocoque agit en stimulant le système nerveux central et en améliorant la circulation cérébrale. Concernant les aspects pharmacologiques six composés présentent différents niveaux d'activité anti-oxydante, quatre montrent une action anti-cancer, trois montrent une activité hypocholestérolémiante, deux montrent des effets immunostimulants, et un une activité cholérétique, la capacité modérée de diminuer le niveau d'insuline, une activité radio-protectrice, anti-inflammatoire, antipyrétique, anti-bactérienne. La médecine traditionnelle chinoise s'en sert pour donner de la force aux personnes âgées. Les feuilles séchées sont un substitut de thé.	X	X		X		X	X	X															X
G (9X9X9) : 4,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Giroflée odorante du soir**	*Matthiola bicornis*	**A**	Brassicacée	0,30 à 0,40 m	S	Fleurs	-12°	Une annuelle herbacée incontournable des jardins de senteurs. Elle dégage, le soir, une puissante fragrance de cannelle. Cette annuelle qui prospère au soleil est…nocturne. En effet, ses fleurs minuscules et constituées de quatre pétales en croix, sont d'un mauve tellement pâle qu'il en mérite tout juste le nom, disons plutôt un blanc lavé de mauve. Tout ça ne serait pas bien fascinant n'était le parfum, suave, qu'elle exhale à la tombée du jour, à la fois fort et doux avec quelque chose de sucré…délicieux ! Plante mellifère																				X	X		X

Pot 1L : 15,00€	**Goji noir, lyciet de Russie**	*Lycium ruthenicum*	**V**	Solanaceae	2 m	S	Baies	-22°	Appelé communément Black Goji, le Lycium Ruthenicum est un arbuste très épineux pouvant atteindre 1,50m. Largement cultivé dans la région de Nigxia en Chine mais aussi en Inde dans la région du Cachemire les fruits se consomment crus ou séchés (attention à les consommer bien mûrs). Très résistant au froid, il peut être cultivé jusqu'à 3700m d'altitude. Le GOJI est parfois associé à d'autres plantes stimulantes ou adaptogènes (ginseng, astragale, jujube) ou pour rééquilibrer le YIN-YANG . Ils sont utilisés dans les médecines traditionnelles chinoise et indienne pour soigner les problèmes cardiaques, améliorer les inconforts liés à la ménopause mais aussi pour le diabète, l'anémie, les troubles pulmonaires, l'impuissance. On peut utiliser les baies directement en les laissant infuser dans de l'eau chaude. La baie du goji noir au gout sucré et naturel est riche en protéines, polysaccharides, lipides, acides aminés, acides organiques, minéraux, oligo-éléments, vitamines C, B1, B2, B3, calcium, magnésium, zinc, cuivre, manganèse, fer, plomb, cadmium, nickel, cobalt, chrome, potassium, sodium et tous types de nutriments essentiels au bon developpement du corps humain. Des analyses ont revélées que les teneurs en calcium, fer et vitamine B3 sont respectivement 2,3, 4,6, 16,7 fois plus importantes que celles mesurées dans le goji commun (lycium barbarum), et notées en particulier un taux très élevé de procyanidines (3690mg par 100g), absent du goji commun et 10 fois plus important que dans les myrtilles. C'est de loin le taux le plus élevé en procyanidines découvert dans un fruit sauvage. Ceux-ci sont de puissants antioxydants et piégeurs de radicaux libres naturels, 50 fois plus efficaces que la vitamine C et 20 fois plus que la vitamine E, entrainant une forte action anti-age et nourrissante de la peau ainsi qu'un renforcement du système immunitaire. L'apport nutritif et la composition unique du goji noir, fait de celui-ci un "super-aliment" d'avenir, à fort potentiel médicinal et curatif, bien au dessus du goji commun. Les baies de goji noir peuvent être utilisées directement dans la préparation d'infusions, en immergeant simplement celles-ci dans le l'eau chaude pendant quelques minutes. Mellifère.	X	X	X	X			X					X	X	X						X			X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Goji, lyciet commun korean big, lyciet de Barbarie**	*Lycium barbarum 'Korean Big'*	**V**	Solanaceae	0,80 à 3 m	S	Baies, feuilles, bourgeons de feuilles, racines, sève	-20°	En Chine, seul le Lycium barbarum est inscrit à la Pharmacopée de la République Populaire de Chine, mais il arrive que le Lycium chinense var potaninii soit vendu comme matière médicale à sa place. De tous les lycium, c'est le seul qui possède les 4 polysaccharides rares qui font de ce fruit un "Superfruit"! Le GOJI est parfois associé à d'autres plantes stimulantes ou adaptogènes (ginseng, astragale, jujube) ou pour rééquilibrer le YIN-YANG . Les médecines traditionnelles chinoise, tibétaine et ayurvédique le préconisent pour son activité sur le foie, la vision, le système immunitaire, le système cardio-vasculaire. De plus, la plupart des propriétés qu'il contient sont en quantité supérieure aux autres lycium. Il est utilisé dans la pharmacopée chinoise pour ses hautes propriétés thérapeutiques. Le lycium barbarum fait preuve auourd'hui de nombreuses études scientifiques. Les feuilles fraiches sont consommées comme légumes. La sève contenue dans les feuilles est utilisée sous forme de gouttes pour les yeux pour le traitement de la conjonctivite, mais aussi pour arrêter la calvitie et comme traitement pour les maux de tête. Enfin, elle aide également à faire baisser la pression artérielle et le haut niveau de glucose dans le sang. Un thé fait à partir de ces feuilles est utilisé pour diminuer les flatulences, soulager les maux de dents, la gingivite, les douleurs d'estomac chez les nourrissons, et calmer les peaux irritées et les démangeaisons. L'écorce de racine séchée de Lycium chinense et L. barbarum est une matière médicale de la médecine chinoise traditionnelle, connue sous le nom chinois de digupi. Ses indications traditionnelles sont l'asthme, la toux, la fièvre due à une déficience du yin. Pour combattre l'hypertension et le diabète, Les Bédouins du désert du Néguev consommaient un thé en faisant bouillir les racines. Les baies séchées de lyciet commun contiennent de manière notable des vitamines B1, B2, B6, et E et des minéraux intéressants (zinc, fer, cuivre, calcium, germanium, sélénium et phosphore). La teneur en vitamine C tourne autour de 42 mg·100g-1, valeur comparable à celle de la pulpe fraîche de citron ou d'orange. La Chine a une longue tradition d'utilisation d'aliments fonctionnels pour rétablir les équilibres fondamentaux régulant la circulation du qi dans l'organisme (définis dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise). Pour « renforcer son qi et nourrir son foie et ses reins », il est conseillé de consommer les fruits de lyciet dans des soupes, des bouillies avec du riz ou dans des plats de légumes et de poulet. On peut aussi le faire infuser avec du thé ou des fleurs de chrysanthème. Comme « fortifiant », on trouve aussi une liqueur de goji, obtenue en faisant macérer des fruits de goji et du ginseng une quinzaine de jours dans de l'alcool blanc. Les feuilles de goji ont toujours été utilisées par les Bédouins, et ces dernières possèdent de nombreuses qualités. Les bourgeons de goji sont très riche en vitamines nutritives. Tisane vitalisante, elle est plus antioxydante que les baies séchées. Les feuilles sont riches en vitamines antioxydantes comme les vitamines C et E. Elles comportent aussi du fructose, du glucose , du saccharose, et du maltose. De plus les infusions de feuilles de GOJI contiennent des caroténoïdes, des vitamines B1, B5, B11, des sels minéraux et des oligo-éléments (Cuivre, Fer, Phosphore, Potassium, Magnésium, Zinc, Sélénium). Un thé fait à partir de ces feuilles est utilisé pour diminuer les flatulences, soulager les maux de dents, la gingivite, les douleurs d'estomac chez les nourrissons, et calmer les peaux irritées et les démangeaisons. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le Goji est utilisé depuis longtemps pour traiter l'infertilité masculine. Activité aphrodisiaque: renforce le désir sexuel. Les Bédouins du désert du Néguev dessinaient des tatouages avec le jus obtenu par pression les feuilles Lycium (goji) puis en injectant ce liquide sous-cutanée. Les racines en infusion font baisser la pression artérielle et de le niveau de glucose dans le sang. L'extrait de fruit de Goji est utilisé pour redonner de l'énergie à la peau depuis l'antiquité. La raison derrière cela est qu'il est riche en divers ingrédients bénéfiques, comme mentionné précédemment, comme les acides aminés, les vitamines et les minéraux. Ces nutriments sont censés énergiser les cellules de la peau pour exécuter les fonctions métaboliques plus rapidement et plus efficacement. Tout comme les autres baies, c'est aussi un puissant antioxydant. Il peut neutraliser les radicaux libres causés par les polluants et inhiber la peroxydation des lipides afin de préserver la structure normale de la peau et d'éviter tout signe de vieillissement prématuré. La peau déjà endommagée peut être réparée lorsque l'extrait est appliqué localement sur la peau dans n'importe quelle préparation. Après une application répétée, la peau perd son affaissement, car elle a également un effet tonifiant sur la peau. Peut être utilisé comme un pigment à la présence de caroténoïdes ou les pigments de coloration en particulier la zéaxanthine, la préparation qui est utilisée pour colorer les cheveux. On croit aussi qu'il bloque les rayons nocifs du soleil et offre une protection contre le photovieillissement. Il est utilisé dans les crèmes anti-âge, les toniques et les préparations pour la coloration des cheveux. C'est une plante très mellifère. Cette variété de Lycium barbarum 'Korean Big' est connue pour produire une baie de Gogi particulièrement riche en sucre et en vitamines. Très utilisées dans la médecine traditionnelle coréenne et tibétaine, les gros fruits rouges du Gogi 'Koran Big' présentent la particularité d'être suspendus aux branches légèrement épineuses par un pédoncule coloré en bleu. Les fleurs mauves puis, en période de fructification, cette coloration violacée et rouge ajoutent un atout décoratif à cet arbuste fruitier de GOJI à baies sucrées. Les plants de goji 'Korean Big' produisent en abondance des petits fruits tonifiants au goût très doux, avec une légère pointe d'amertume, qui se récoltent bien mûrs. Une fois séchées, les baies du Lycium 'Korean Big' gardent toutes leurs propriétés médicinales et toniques …	X	X	X	X		X	X	X		X		X	X	X			X			X		X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Goji, lyciet commun Lhasa, lyciet de Barbarie**	*Lycium barbarum « Lhassa »*	**V**	Solanaceae	0,80 à 3 m	S	Baies, feuilles, bourgeons de feuilles, racines, sève	-20°	En Chine, seul le Lycium barbarum est inscrit à la Pharmacopée de la République Populaire de Chine, mais il arrive que le Lycium chinense var potaninii soit vendu comme matière médicale à sa place. De tous les lycium, c'est le seul qui possède les 4 polysaccharides rares qui font de ce fruit un "Superfruit"! Le GOJI est parfois associé à d'autres plantes stimulantes ou adaptogènes (ginseng, astragale, jujube) ou pour rééquilibrer le YIN-YANG . Les médecines traditionnelles chinoise, tibétaine et ayurvédique le préconisent pour son activité sur le foie, la vision, le système immunitaire, le système cardio-vasculaire. De plus, la plupart des propriétés qu'il contient sont en quantité supérieure aux autres lycium. Il est utilisé dans la pharmacopée chinoise pour ses hautes propriétés thérapeutiques. Le lycium barbarum fait preuve auourd'hui de nombreuses études scientifiques. Les feuilles fraiches sont consommées comme légumes. La sève contenue dans les feuilles est utilisée sous forme de gouttes pour les yeux pour le traitement de la conjonctivite, mais aussi pour arrêter la calvitie et comme traitement pour les maux de tête. Enfin, elle aide également à faire baisser la pression artérielle et le haut niveau de glucose dans le sang. Un thé fait à partir de ces feuilles est utilisé pour diminuer les flatulences, soulager les maux de dents, la gingivite, les douleurs d'estomac chez les nourrissons, et calmer les peaux irritées et les démangeaisons. L'écorce de racine séchée de Lycium chinense et L. barbarum est une matière médicale de la médecine chinoise traditionnelle, connue sous le nom chinois de digupi. Ses indications traditionnelles sont l'asthme, la toux, la fièvre due à une déficience du yin. Pour combattre l'hypertension et le diabète, Les Bédouins du désert du Néguev consommaient un thé en faisant bouillir les racines. Les baies séchées de lyciet commun contiennent de manière notable des vitamines B1, B2, B6, et E et des minéraux intéressants (zinc, fer, cuivre, calcium, germanium, sélénium et phosphore). La teneur en vitamine C tourne autour de 42 mg·100g-1, valeur comparable à celle de la pulpe fraîche de citron ou d'orange. La Chine a une longue tradition d'utilisation d'aliments fonctionnels pour rétablir les équilibres fondamentaux régulant la circulation du qi dans l'organisme (définis dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise). Pour « renforcer son qi et nourrir son foie et ses reins », il est conseillé de consommer les fruits de lyciet dans des soupes, des bouillies avec du riz ou dans des plats de légumes et de poulet. On peut aussi le faire infuser avec du thé ou des fleurs de chrysanthème. Comme « fortifiant », on trouve aussi une liqueur de goji, obtenue en faisant macérer des fruits de goji et du ginseng une quinzaine de jours dans de l'alcool blanc. Les feuilles de goji ont toujours été utilisées par les Bédouins, et ces dernières possèdent de nombreuses qualités. Les bourgeons de goji sont très riche en vitamines nutritives. Tisane vitalisante, elle est plus antioxydante que les baies séchées. Les feuilles sont riches en vitamines antioxydantes comme les vitamines C et E. Elles comportent aussi du fructose, du glucose , du saccharose, et du maltose. De plus les infusions de feuilles de GOJI contiennent des caroténoïdes, des vitamines B1, B5, B11, des sels minéraux et des oligo-éléments (Cuivre, Fer, Phosphore, Potassium, Magnésium, Zinc, Sélénium). Un thé fait à partir de ces feuilles est utilisé pour diminuer les flatulences, soulager les maux de dents, la gingivite, les douleurs d'estomac chez les nourrissons, et calmer les peaux irritées et les démangeaisons. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le Goji est utilisé depuis longtemps pour traiter l'infertilité masculine. Activité aphrodisiaque: renforce le désir sexuel. Les Bédouins du désert du Néguev dessinaient des tatouages avec le jus obtenu par pression les feuilles Lycium (goji) puis en injectant ce liquide sous-cutanée. Les racines en infusion font baisser la pression artérielle et de le niveau de glucose dans le sang. L'extrait de fruit de Goji est utilisé pour redonner de l'énergie à la peau depuis l'antiquité. La raison derrière cela est qu'il est riche en divers ingrédients bénéfiques, comme mentionné précédemment, comme les acides aminés, les vitamines et les minéraux. Ces nutriments sont censés énergiser les cellules de la peau pour exécuter les fonctions métaboliques plus rapidement et plus efficacement. Tout comme les autres baies, c'est aussi un puissant antioxydant. Il peut neutraliser les radicaux libres causés par les polluants et inhiber la peroxydation des lipides afin de préserver la structure normale de la peau et d'éviter tout signe de vieillissement prématuré. La peau déjà endommagée peut être réparée lorsque l'extrait est appliqué localement sur la peau dans n'importe quelle préparation. Après une application répétée, la peau perd son affaissement, car elle a également un effet tonifiant sur la peau. Peut être utilisé comme un pigment à la présence de caroténoïdes ou les pigments de coloration en particulier la zéaxanthine, la préparation qui est utilisée pour colorer les cheveux. On croit aussi qu'il bloque les rayons nocifs du soleil et offre une protection contre le photovieillissement. Il est utilisé dans les crèmes anti-âge, les toniques et les préparations pour la coloration des cheveux. C'est une plante très mellifère. Cette variété de Lycium barbarum Lhasa est une nouvelle sélection améliorée du goji, avec de nombreux fruits rouge vif plus gros, plus ronds et moins acides que le type. La fructification est précédée de nombreuses petites fleurs étoilées violettes. Fructification plus précoce (juin à août)	X	X	X	X		X	X	X		X		X	X	X			X			X		X	X

Pot 1L : 8,00€	**Goji, lyciet de Chine, gou qi zi**	*Lycium chinense*	**V**	Solanaceae	1 à 2 m	S	Baies, feuilles, bourgeons de feuilles, racines	-35°	Le lyciet de Chine est une des trois espèces de lyciet qui poussent naturellement en France, avec le lyciet commun et le lyciet d'Europe. C'est une espèce introduite. En France, on le trouve dans le Midi, l'Ouest et le Centre. Les médecines traditionnelles chinoise, tibétaine et ayurvédique le préconisent pour son activité sur le foie, la vision, le système immunitaire, le système cardio-vasculaire. Le lyciet de Chine ou di gu pi est une plante employée depuis plus de deux mille ans par la médecine traditionnelle chinoise (MTC), cet arbuste est réputé pour son fruit le goji. Le lyciet de chine (di gu pi) est un hypotenseur et un tonique du système immunitaire. Le goji est considéré comme une plante adaptogène. Le lyciet de chine (di gu pi) est riche en antioxydant, il est une plante contre le anti-vieillissement et il améliore la vision, il est rapporté une consommation quotidienne est très bénéfique pour l'organisme. C'est celui qu'on retrouve dans la plupart des marchés chinois à l'échelle internationale. il est vendu sur les étalages des marchés chinois. Il s'est depuis longtemps répandu hors de Chine. Il est utilisé dans l'alimentation de tous les jours typiquement chinoise. Quoique plutôt riche en nutriments, il se tiens à bonne distance du L. Barbarum. De plus, il est pratiquement toujours aditionné de sulfites, il est très amers et n'est pas agréable au goût. L'écorce de racine séchée de Lycium chinense et L. barbarum est une matière médicale de la médecine chinoise traditionnelle, connue sous le nom chinois de digupi. Ses indications traditionnelles sont l'asthme, la toux, la fièvre due à une déficience du yin. Les feuilles de goji ont toujours été utilisées par les Bédouins, et ces dernières possèdent de nombreuses qualités. Les bourgeons de goji sont très riche en vitamines nutritives. Tisane vitalisante, elle est plus antioxydante que les baies séchées. Les feuilles sont riches en vitamines antioxydantes comme les vitamines C et E. Elles comportent aussi du fructose, du glucose , du saccharose, et du maltose. De plus les infusions de feuilles de GOJI contiennent des caroténoides, des vitamines B1, B5, B11, des sels minéraux et des oligo-éléments (Cuivre, Fer, Phosphore, Potassium, Magnésium, Zinc, Sélénium). Un thé fait à partir de ces feuilles est utilisé pour diminuer les flatulences, soulager les maux de dents, la gingivite, les douleurs d'estomac chez les nourrissons, et calmer les peaux irritées et les démangeaisons. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le Goji est utilisé depuis longtemps pour traiter l'infertilité masculine. Activité aphrodisiaque: renforce le désir sexuel. Les Bédouins du désert du Néguev dessinaient des tatouages avec le jus obtenu par pression les feuilles Lycium (goji) puis en injectant ce liquide sous-cutanée. Les racines en infusion font baisser la pression artérielle et de le niveau de glucose dans le sang. Une étude a comparé la composition chimique de Lycium barbarum et Lycium chinense. Cette étude montre que Lycium chinense a une meilleur activité antioxydante mais il y a des différences importantes dans la composition chimique de ces antioxydants Les très jeunes feuilles et les jeunes pousses de lyciet sont comestibles (après cuisson). Utilisé en cosmétique. Mellifère.	X	X	X	X		X	X	X		X		X	X	X			X			X		X		X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Goumi du japon**	*Elaeagnus multiflora*	**V**	Elaeagnaceae	2 à 3 m	S	Baies, pulpe, feuilles, racines	-20°	Le goumi du Japon est originaire de Chine et du Japon. On le trouve également en France. Il supporte un sol très pauvre car les nodosités présentes sur ses racines sont fixatrices d'azote. Il donne de petites fleurs parfumées qui produisent de nombreux petits fruits comestibles rouges plus ou moins sucrés et astringents très appréciés des oiseaux et utilisés par les Chinois comme aliment (vin parfumé) et comme médicament. Le vin de Goumi (appelé Gumishu au Japon) se fabrique comme d'autres vins de fruits, avec notamment ajout de sucre comme pour le vin de groseilles. Dans la pharmacopée chinoise, la pulpe juteuse des petits fruits d'Elaeagnus multiflora est largement utilisée comme régulateur du taux de Cholesterol. Les fruits ne sont consommables par l'homme que blets ou en gelée. Pour la fabrication de gelée, le mieux est de disposer d'un extracteur de jus. Le jus obtenu par extraction est ensuite cuit comme une confiture puis mis en pot. La fabrication de sirop de "goumi" par la même méthode, permet de parfumer de façon très subtile, les préparations lactées, (yaourt et fromage blanc) ou de composer de délicieux desserts. Les fruits peu astringents sont riches en vitamines A , C , E et flavonoïdes mais dépourvus de pectine Le Goumi du Japon possède des fleurs mellifères et nectarifères. Les racines ont des propriétés astringentes et antiseptiques, prescrite en usage externe sous forme de décoctions pour soigner plaies , prurits et dermatites. Le feuillages est réputés soigner les toux . Des études sont en cours pour une utilisation dans le traitement de certains cancers . Les fleurs sont mellifères et attirent les abeilles qui apprécient leur nectar.	X	X					X					X	X	X	X					X			X
Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Goyavier du Chili, myrte rose parfumée**	*Ugni molinae*	**V**	Myrtacées	1,8 à 2 m	S	Fruits, feuilles, graines, écorce, jeunes rameaux	-10°	Le goyavier du Chili est un arbuste fruitier endémique et natif du Chili. Son nom vernaculaire espagnol est murta ou murtilla. Le fruit au goût de fraise des bois est utilisé pour la production de l'arôme de fraise. C'était un des fruits préférés de la reine Victoria. Son feuillage est persistant. Ses feuilles peuvent être utilisées pour faire un substitut de thé et ses graines pour faire un substitut de café. Les goyaves du Chili sont des petites baies de 5 mm à 15 mm de diamètre, de couleur rouge, et au goût très prononcé de fraise des bois. Au Chili, on utilise le fruit pour faire une liqueur, la Murtado. Le fruit est commercialisé en Nouvelle-Zélande, en Australie et en Tasmanie sous les noms respectifs de « New Zealand cranberry " et « Tazziberry ». Grâce à ses composants actifs tels que les triterpènes et les polyphénols, le goyavier du Chili est un antioxydant et un anti vieillissement naturel. Il contient 5 fois plus de vitamines C qu'une orange et intègre une quantité importante de vitamine A, de fer et de phosphore. Le goyavier du Chili est également une plante utilisée dans la médecine traditionnelle chilienne. On peut en extraire les feuilles, l'écorce, les jeunes rameaux mais aussi les fruits immatures. Il est antidiarrhéique, astringent et stimulant, réduit la toux, les maux de gorge, lutte contre les infections et inflammations, accélère le processus de guérison… Ces nutriments améliorent la condition de la peau et la protègent des agressions extérieures. Le goyavier du Chili est utilisé en cosmétique pour créer des crèmes et des soins au pouvoir anti-âge : il réduit les rides, raffermit la peau, redonne de l'élasticité, remodèle le contour du visage L'abondance des fleurs et leur richesse en nectar les rendent attrayantes pour les abeilles, leurs principaux pollinisateurs, qui produisent ainsi un miel à l'arôme distinctif.	X					X	X					X	X	X					X	X	X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Grenadier fina tendral**	*Punica granatum "fina Trendal"*	**V**	Punicaceae	4 à 5 m	S	Fruits, fleurs, feuilles, écorce des racines	-15°	Le Grenadier est un arbre fruitier cultivé depuis la plus haute Antiquité pour ses fruits comestibles (les grenades) et pour les qualités ornementales de ses grandes fleurs. C'est un petit arbre monoïque autofertile à port arbustif des régions méditerranéennes qui peut atteindre 6 m de haut. Il peut vivre jusqu'à 200 ans mais est le plus productif en fruits dans ses 20 premières années de fructification. En Arménie, ce « fruit du paradis » (nour) est un symbole national. C'est un des grands fruits de la pharmacopée chinoise, en particulier la « peau de grenade séchée », Shi Liu Pi. La grenade est de saveur Douce, Acide et de nature Tiède. La racine, l'écorce et la peau bouillie étaient utilisées jusqu'au Moyen Âge comme vermifuge même contre les vers solitaires. Depuis toujours, la grenade y est symbole de jeunesse éternelle, de fécondité, de beauté et d'amour. La grenade est depuis des temps immémoriaux symbole de vie et de fertilité, mais aussi de puissance (orbe impérial), de sang, de mort et de sexualité. En Chine, elle est le symbole de fertilité et d'un grand nombre d'enfants à cause de ses nombreux pépins. La grenade est, avec la pêche et le citron, un des trois fruits bénits du Bouddhisme. On dit que le fruit contient 365 grains soit un pour chaque jour de l'année. Étant remplie de graines entourées d'une pulpe fraîche et sucrée, la grenade est parfaite pour donner une touche de sucré à vos salades. La grenade est riche en vitamines C, en vitamine E et B6. Elle est aussi une bonne source de Potassium. Le goût acidulé de la grenade vient de sa richesse en acide organiques et notamment citrique, ce qui donne à ce fruit une action favorable pour régénérer la flore bactérienne intestinale. Les personnes atteintes de cardiopathie voient leur circulation sanguine améliorée dans les artères. De même, une prise régulière de jus de grenade permet de diminuer le taux de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol (LDL). Ce fruit est donc intéressant chez les personnes diabétiques ayant un taux élevé de lipides sanguins. Il est aussi capable de réguler la pression sanguine chez certains hypertendus. Les fleurs fraîches du grenadier sont utilisées en infusion contre l'asthme. L'écorce du fruit est utilisée contre la dysenterie. La grenade a une action fortement astringente, notamment en ce qui concerne les décoctions et extraits hydroalcoolique de sa peau. Une astringence fort utile pour réduire les inflammations de l'estomac irrité par une production excessive de suc gastrique, les tanins freinant cette production. Elle a une action vermifuge si l'on ingère la paroi interne jaunâtre ; anti-inflammatoire et antioxydante lorsqu'on consomme le jus et la pulpe rose qui entoure la graine (la graine elle-même est indigeste). La Grenade est aussi dépurative, reminéralisante et alcalinisante. Les fruits du Grenadier, mais aussi les feuilles et les fleurs, sont donc à recommander pour lutter contre les diarrhées banales et infectieuses, les coliques intestinales, les flatulences, les colites (et autres inflammations de l'intestin) la dysenterie et pour se débarrasser des vers et des nématodes (décoction légère de l'épicarpe ou des feuilles, ou bien ingestion de la paroi interne) et les maladies infectieuses telles que l'herpès, en appliquant le jus des feuilles fraîches broyées sur les lésions. L'écorce des racines combat le ténia. Cette richesse en tanin a fait utiliser les diverses parties du Grenadier (écorce du tronc et des fruits) pour le tannage des peaux. Ainsi que les épicarpes et les fleurs pour obtenir une teinture jaune citron à marron-rouge capable de teindre les textiles et notamment les tapis. L'Ayurvéda a toujours accordé une grande importance à ce fruit. Le cultivar Fina tendral a une onne productivité, de gros fruits à la peau fine, sucrés, grains souples, excellent frais (de bouche) et en jus. » Il est autofertile. c'est un cultivar espagnol réputé. Il est plus résistant au froid que 'Mollar de Elche'	X	X	X		X	X	X					X	X	X			X			X		X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Grenadier d'arménie, dadima**	*Punica granatum*	**V**	Punicaceae	4 à 5 m	S	Fruits, fleurs, feuilles, écorce des racines	-15°	Le Grenadier est un arbre fruitier cultivé depuis la plus haute Antiquité pour ses fruits comestibles (les grenades) et pour les qualités ornementales de ses grandes fleurs. C'est un petit arbre monoïque autofertile à port arbustif des régions méditerranéennes qui peut atteindre 6 m de haut. Il peut vivre jusqu'à 200 ans mais est le plus productif en fruits dans ses 20 premières années de fructification. En Arménie, ce « fruit du paradis » (nour) est un symbole national. C'est un des grands fruits de la pharmacopée chinoise, en particulier la « peau de grenade séchée », Shi Liu Pi. La grenade est de saveur Douce, Acide et de nature Tiède. La racine, l'écorce et la peau bouillie étaient utilisées jusqu'au Moyen Âge comme vermifuge même contre les vers solitaires. Depuis toujours, la grenade y est symbole de jeunesse éternelle, de fécondité, de beauté et d'amour. La grenade est depuis des temps immémoriaux symbole de vie et de fertilité, mais aussi de puissance (orbe impérial), de sang, de mort et de sexualité. En Chine, elle est le symbole de fertilité et d'un grand nombre d'enfants à cause de ses nombreux pépins. La grenade est, avec la pêche et le citron, un des trois fruits bénits du Bouddhisme. On dit que le fruit contient 365 grains soit un pour chaque jour de l'année. Étant remplie de graines entourées d'une pulpe fraîche et sucrée, la grenade est parfaite pour donner une touche de sucré à vos salades. La grenade est riche en vitamines C, en vitamine E et B6. Elle est aussi une bonne source de Potassium. Le goût acidulé de la grenade vient de sa richesse en acide organiques et notamment citrique, ce qui donne à ce fruit une action favorable pour régénérer la flore bactérienne intestinale. Les personnes atteintes de cardiopathie voient leur circulation sanguine améliorée dans les artères. De même, une prise régulière de jus de grenade permet de diminuer le taux de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol (LDL). Ce fruit est donc intéressant chez les personnes diabétiques ayant un taux élevé de lipides sanguins. Il est aussi capable de réguler la pression sanguine chez certains hypertendus. Les fleurs fraîches du grenadier sont utilisées en infusion contre l'asthme. L'écorce du fruit est utilisée contre la dysenterie. La grenade a une action fortement astringente, notamment en ce qui concerne les décoctions et extraits hydroalcoolique de sa peau. Une astringence fort utile pour réduire les inflammations de l'estomac irrité par une production excessive de suc gastrique, les tanins freinant cette production. Elle a une action vermifuge si l'on ingère la paroi interne jaunâtre ; anti-inflammatoire et antioxydante lorsqu'on consomme le jus et la pulpe rose qui entoure la graine (la graine elle-même est indigeste). La Grenade est aussi dépurative, reminéralisante et alcalinisante. Les fruits du Grenadier, mais aussi les feuilles et les fleurs, sont donc à recommander pour lutter contre les diarrhées banales et infectieuses, les coliques intestinales, les flatulences, les colites (et autres inflammations de l'intestin) la dysenterie et pour se débarrasser des vers et des nématodes (décoction légère de l'épicarpe ou des feuilles, ou bien ingestion de la paroi interne) et les maladies infectieuses telles que l'herpès, en appliquant le jus des feuilles fraîches broyées sur les lésions. L'écorce des racines combat le ténia. Cette richesse en tanin a fait utiliser les diverses parties du Grenadier (écorce du tronc et des fruits) pour le tannage des peaux. Ainsi que les épicarpes et les fleurs pour obtenir une teinture jaune citron à marron-rouge capable de teindre les textiles et notamment les tapis. L'Ayurvéda a toujours accordé une grande importance à ce fruit. Cette variété est originaire d'Arménie	X	X	X		X	X	X					X	X	X			X			X		X

Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Grenadier mollar de elche**	*Punica granatum "Mollar di Elche"*	**V**	Punicaceae	4 à 5 m	S	Fruits, fleurs, feuilles, écorce des racines	-15°	Le Grenadier est un arbre fruitier cultivé depuis la plus haute Antiquité pour ses fruits comestibles (les grenades) et pour les qualités ornementales de ses grandes fleurs. C'est un petit arbre monoïque autofertile à port arbustif des régions méditerranéennes qui peut atteindre 6 m de haut. Il peut vivre jusqu'à 200 ans mais est le plus productif en fruits dans ses 20 premières années de fructification. En Arménie, ce « fruit du paradis » (nour) est un symbole national. C'est un des grands fruits de la pharmacopée chinoise, en particulier la « peau de grenade séchée », Shi Liu Pi. La grenade est de saveur Douce, Acide et de nature Tiède. La racine, l'écorce et la peau bouillie étaient utilisées jusqu'au Moyen Âge comme vermifuge même contre les vers solitaires. Depuis toujours, la grenade y est symbole de jeunesse éternelle, de fécondité, de beauté et d'amour. La grenade est depuis des temps immémoriaux symbole de vie et de fertilité, mais aussi de puissance (orbe impérial), de sang, de mort et de sexualité. En Chine, elle est le symbole de fertilité et d'un grand nombre d'enfants à cause de ses nombreux pépins. La grenade est, avec la pêche et le citron, un des trois fruits bénits du Bouddhisme. On dit que le fruit contient 365 grains soit un pour chaque jour de l'année. Etant remplie de graines entourées d'une pulpe fraîche et sucrée, la grenade est parfaite pour donner une touche de sucré à vos salades. La grenade est riche en vitamines C, en vitamine E et B6. Elle est aussi une bonne source de Potassium. Le goût acidulé de la grenade vient de sa richesse en acide organiques et notamment citrique, ce qui donne à ce fruit une action favorable pour régénérer la flore bactérienne intestinale. Les personnes atteintes de cardiopathie voient leur circulation sanguine améliorée dans les artères. De même, une prise régulière de jus de grenade permet de diminuer le taux de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol (LDL). Ce fruit est donc intéressant chez les personnes diabétiques ayant un taux élevé de lipides sanguins. Il est aussi capable de réguler la pression sanguine chez certains hypertendus. Les fleurs fraîches du grenadier sont utilisées en infusion contre l'asthme. L'écorce du fruit est utilisée contre la dysenterie. La grenade a une action fortement astringente, notamment en ce qui concerne les décoctions et extraits hydroalcoolique de sa peau. Une astringence fort utile pour réduire les inflammations de l'estomac irrité par une production excessive de suc gastrique, les tanins freinant cette production. Elle a une action vermifuge si l'on ingère la paroi interne jaunâtre ; anti-inflammatoire et antioxydante lorsqu'on consomme le jus et la pulpe rose qui entoure la graine (la graine elle-même est indigeste). La Grenade est aussi dépurative, reminéralisante et alcalinisante. Les fruits du Grenadier, mais aussi les feuilles et les fleurs, sont donc à recommander pour lutter contre les diarrhées banales et infectieuses, les coliques intestinales, les flatulences, les colites (et autres inflammations de l'intestin) la dysenterie et pour se débarrasser des vers et des nématodes (décoction légère de l'épicarpe ou des feuilles, ou bien ingestion de la paroi interne) et les maladies infectieuses telles que l'herpès, en appliquant le jus des feuilles fraîches broyées sur les lésions. L'écorce des racines combat le ténia. Cette richesse en tanin a fait utiliser les diverses parties du Grenadier (écorce du tronc et des fruits) pour le tannage des peaux. Ainsi que les épicarpes et les fleurs pour obtenir une teinture jaune citron à marron-rouge capable de teindre les textiles et notamment les tapis. L'Ayurvéda a toujours accordé une grande importance à ce fruit. La variété Mollar del Elche » produit des fruits peu graineux, les pépins de ses grosses grenades sont mous, et donc bien plus agréable en bouche. La croissance du Punica est rapide, il a une bonne résistance au froid et sa mise à fruit précoce, font de ce Grenadier gros fruit, une variété extra à manger. En plus d'être bon, cet arbuste fruitier est très décoratif avec ses petites fleurs simple de couleur orange vif.	x	x	x		x	x	x					x	x	x			x			x		x
Pot 3L : 10,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseiller à grappe Red Lake**	*Ribes rubrum «Red lake»*	**V**	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits, graines	-20°	Originaire d'Europe et d'Afrique du Nord, le groseillier à grappes a un feuillage découpé et odorant. La floraison assez discrète est jaune-vert, en grappes. En France, on la cultive depuis le Moyen-Age et on sait qu'elle était présente dans les jardins et à la table du roi de France au XVIème siècle. Les groseilles sont peu nutritives avec 35 Kcal/100 g. Riches en vitamines A, B, C, elles contiennent des fibres, 8 g/100 g, soit quatre fois plus que les fraises. Elle est efficace pour lutter contre la toux. La groseille est aussi un très bon détoxifiant. Elle purifie les voies hépatiques. La groseille apporte de nombreux minéraux et oligoéléments intéressants pour la santé de notre organisme : potassium, phosphore, magnésium, fer, calcium. Les groseilles sont une bonne source de vitamine C. En plus de son rôle d'antioxydant, la vitamine C contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libre et facilite les fonctions immunitaires. De plus, elle facilite l'absorption du fer non-hémique d'origine végétale. Les groseilles sont également riches en composés phénoliques et en flavonoïdes, substance ayant un fort potentiel antioxydant qui va permettre de lutter contre les effets du vieillissement et contre l'apparition de certaines pathologies. Les groseilles sont des fruits riches en pectine, un type de fibre qui a la propriété de former un gel en emprisonnant l'eau. La pectine aurait de nombreux bienfaits sur la santé notamment sur la diminution des niveaux de cholestérol sanguin ainsi que de la glycémie. La pectine aurait aussi la capacité de retarder la vidange gastrique et ainsi favoriser la satiété. Elle a aussi été étudiée en lien avec certains types de cancer notamment le cancer du colon. Finalement celle-ci aurait la capacité de former une barrière physique protégeant les cellules intestinales contre une infection microbienne. Dû à leur richesse en pectine, les groseilles à grappes sont préparées pour faire des compotes, gelées et confitures. Par contre elles sont aussi utilisées dans la préparation de sirop et de vin. Elles se consomment habituellement cuites et peuvent être incorporées aux poudings, gâteaux et tartes. Elles se consomment également natures, seules ou en salades mais crues, elles ont une saveur aigrelette. Elles accompagnent bien les poires, prunes, framboises, et les ananas. Le jus de groseille peut également remplacer le vinaigre dans la préparation d'une vinaigrette. L'huile de graines de groseille est une huile fortement anti-inflammatoire et régénère très bien la barrière cutanée. Elle permet également de préserver l'hydratation de la peau. Les peaux matures profitent particulièrement de ses propriétés qui protègent et stimulent la régénération des cellules. Les peaux sensibles, impures et grasses profitent de ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. Plante mellifère. Le groseillier à grappes Junifer est une variété précoce autofertile à fruits rouges bien adaptée y compris au sud de la France grâce à de très faibles besoins en froid. Cette variété produit des grappes moyennes à longues, faciles à cueillir, portant des fruits assez gros, rouge brillant, sucrés, acidulés, riches en pectines et colorants, agréablement parfumés. La meilleure des variétés pour tous les usages : jus, confiture, sorbet, vin ou liqueur. La variété red lake est la plus productive des gadelliers rouges. Il produit des bouquets de gros fruits rouge clair sur le bois de 2-3 ans. Taille: Garder de 9 à 12 branches au total soit 3 à 4 branches de 1 an, 2 ans et 3 ans. Tardif et très productif. Excellent pour gelée ou confiture.	x				x							x	x	x						x		x	
Pot 3L : 10,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseiller à grappe rouge Rovada**	*Ribes rubrum «Rovada»*	**V**	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits, graines	-20°	Originaire d'Europe et d'Afrique du Nord, le groseillier à grappes a un feuillage découpé et odorant. La floraison assez discrète est jaune-vert, en grappes. En France, on la cultive depuis le Moyen-Age et on sait qu'elle était présente dans les jardins et à la table du roi de France au XVIème siècle. Les groseilles sont peu nutritives avec 35 Kcal/100 g. Riches en vitamines A, B, C, elles contiennent des fibres, 8 g/100 g, soit quatre fois plus que les fraises. Elle est efficace pour lutter contre la toux. La groseille est aussi un très bon détoxifiant. Elle purifie les voies hépatiques. La groseille apporte de nombreux minéraux et oligoéléments intéressants pour la santé de notre organisme : potassium, phosphore, magnésium, fer, calcium. Les groseilles sont une bonne source de vitamine C. En plus de son rôle d'antioxydant, la vitamine C contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libre et facilite les fonctions immunitaires. De plus, elle facilite l'absorption du fer non-hémique d'origine végétale. Les groseilles sont également riches en composés phénoliques et en flavonoïdes, substance ayant un fort potentiel antioxydant qui va permettre de lutter contre les effets du vieillissement et contre l'apparition de certaines pathologies. Les groseilles sont des fruits riches en pectine, un type de fibre qui a la propriété de former un gel en emprisonnant l'eau. La pectine aurait de nombreux bienfaits sur la santé notamment sur la diminution des niveaux de cholestérol sanguin ainsi que de la glycémie. La pectine aurait aussi la capacité de retarder la vidange gastrique et ainsi favoriser la satiété. Elle a aussi été étudiée en lien avec certains types de cancer notamment le cancer du colon. Finalement celle-ci aurait la capacité de former une barrière physique protégeant les cellules intestinales contre une infection microbienne. Dû à leur richesse en pectine, les groseilles à grappes sont préparées pour faire des compotes, gelées et confitures. Par contre elles sont aussi utilisées dans la préparation de sirop et de vin. Elles se consomment habituellement cuites et peuvent être incorporées aux poudings, gâteaux et tartes. Elles se consomment également natures, seules ou en salades mais crues, elles ont une saveur aigrelette. Elles accompagnent bien les poires, prunes, framboises, et les ananas. Le jus de groseille peut également remplacer le vinaigre dans la préparation d'une vinaigrette. L'huile de graines de groseille est une huile fortement anti-inflammatoire et régénère très bien la barrière cutanée. Elle permet également de préserver l'hydratation de la peau. Les peaux matures profitent particulièrement de ses propriétés qui protègent et stimulent la régénération des cellules. Les peaux sensibles, impures et grasses profitent de ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. Plante mellifère. Le groseillier à grappes rovada est une variété tardive, offrant de bons rendements. Autofertile, elle produit de longues grappes de fruits rouges, faciles à cueillir. Ces groseilles sont très savoureuses, parfumées et légèrement acidulées. C'est une variété originaire des Pays Bas.	x				x							x	x	x						x		x
Pot 3L : 10,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseiller à grappe Versailles blanche**	*Ribes rubrum «Versailles blanche»*	**V**	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits, graines	-20°	Originaire d'Europe et d'Afrique du Nord, le groseillier à grappes a un feuillage découpé et odorant. La floraison assez discrète est jaune-vert, en grappes. En France, on la cultive depuis le Moyen-Age et on sait qu'elle était présente dans les jardins et à la table du roi de France au XVIème siècle. Les groseilles sont peu nutritives avec 35 Kcal/100 g. Riches en vitamines A, B, C, elles contiennent des fibres, 8 g/100 g, soit quatre fois plus que les fraises. Elle est efficace pour lutter contre la toux. La groseille est aussi un très bon détoxifiant. Elle purifie les voies hépatiques. La groseille apporte de nombreux minéraux et oligoéléments intéressants pour la santé de notre organisme : potassium, phosphore, magnésium, fer, calcium. Les groseilles sont une bonne source de vitamine C. En plus de son rôle d'antioxydant, la vitamine C contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libre et facilite les fonctions immunitaires. De plus, elle facilite l'absorption du fer non-hémique d'origine végétale. Les groseilles sont également riches en composés phénoliques et en flavonoïdes, substance ayant un fort potentiel antioxydant qui va permettre de lutter contre les effets du vieillissement et contre l'apparition de certaines pathologies. Les groseilles sont des fruits riches en pectine, un type de fibre qui a la propriété de former un gel en emprisonnant l'eau. La pectine aurait de nombreux bienfaits sur la santé notamment sur la diminution des niveaux de cholestérol sanguin ainsi que de la glycémie. La pectine aurait aussi la capacité de retarder la vidange gastrique et ainsi favoriser la satiété. Elle a aussi été étudiée en lien avec certains types de cancer notamment le cancer du colon. Finalement celle-ci aurait la capacité de former une barrière physique protégeant les cellules intestinales contre une infection microbienne. Dû à leur richesse en pectine, les groseilles à grappes sont préparées pour faire des compotes, gelées et confitures. Par contre elles sont aussi utilisées dans la préparation de sirop et de vin. Elles se consomment habituellement cuites et peuvent être incorporées aux poudings, gâteaux et tartes. Elles se consomment également natures, seules ou en salades mais crues, elles ont une saveur aigrelette. Elles accompagnent bien les poires, prunes, framboises, et les ananas. Le jus de groseille peut également remplacer le vinaigre dans la préparation d'une vinaigrette. L'huile de graines de groseille est une huile fortement anti-inflammatoire et régénère très bien la barrière cutanée. Elle permet également de préserver l'hydratation de la peau. Les peaux matures profitent particulièrement de ses propriétés qui protègent et stimulent la régénération des cellules. Les peaux sensibles, impures et grasses profitent de ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. Plante mellifère. Originaire de France, le groseillier 'Versaillaise Blanche' serait apparu vers 1840 dans les alentours de Versailles. Ce groseillier est auto-fertile, il assure seul sa pollinisation et fructification. Longues grappes de dix petites baies blanc translucide, plus ou moins ambré. Pulpe juteuse, douce, fruitée et légèrement acidulée. Récolte à partir de la mi-juillet. Culture facile au soleil non brûlant, en sol bien drainé, même pauvre.	x				x							x	x	x						x		x

Pot 3L : 10,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseillier à grappe rouge Junifer**	*Ribes rubrum « junifer »*	V	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits, graines	-20°	Originaire d'Europe et d'Afrique du Nord, le groseillier à grappes a un feuillage découpé et odorant. La floraison assez discrète est jaune-vert, en grappes. En France, on la cultive depuis le Moyen-Age et on sait qu'elle était présente dans les jardins et à la table du roi de France au XVIème siècle. Les groseilles sont peu nutritives avec 35 Kcal/100 g. Riches en vitamines A, B, C, elles contiennent des fibres, 8 g/100 g, soit quatre fois plus que les fraises. Elle est efficace pour lutter contre la toux. La groseille est aussi un très bon détoxifiant. Elle purifie les voies hépatiques. La groseille apporte de nombreux minéraux et oligoéléments intéressants pour la santé de notre organisme : potassium, phosphore, magnésium, fer, calcium. Les groseilles sont une bonne source de vitamine C. En plus de son rôle d'antioxydant, la vitamine C contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libre et facilite les fonctions immunitaires. De plus, elle facilite l'absorption du fer non-hémique d'origine végétale. Les groseilles sont également riches en composés phénoliques et en flavonoïdes, substance ayant un fort potentiel antioxydant qui va permettre de lutter contre les effets du vieillissement et contre l'apparition de certaines pathologies. Les groseilles sont des fruits riches en pectine, un type de fibre qui a la propriété de former un gel en emprisonnant l'eau. La pectine aurait de nombreux bienfaits sur la santé notamment sur la diminution des niveaux de cholestérol sanguin ainsi que de la glycémie. La pectine aurait aussi la capacité de retarder la vidange gastrique et ainsi favoriser la satiété. Elle a aussi été étudiée en lien avec certains types de cancer notamment le cancer du colon. Finalement celle-ci aurait la capacité de former une barrière physique protégeant les cellules intestinales contre une infection microbienne. Dû à leur richesse en pectine, les groseilles à grappes sont préparées pour faire des compotes, gelées et confitures. Par contre elles sont aussi utilisées dans la préparation de sirop et de vin. Elles se consomment habituellement cuites et peuvent être incorporées aux poudings, gâteaux et tartes. Elles se consomment également natures, seules ou en salades mais crues, elles ont une saveur aigrelette. Elles accompagnent bien les poires, prunes, framboises, et les ananas. Le jus de groseille peut également remplacer le vinaigre dans la préparation d'une vinaigrette. L'huile de graines de groseille est une huile fortement anti-inflammatoire et régénère très bien la barrière cutanée. Elle permet également de préserver l'hydratation de la peau. Les peaux matures profitent particulièrement de ses propriétés qui protègent et stimulent la régénération des cellules. Les peaux sensibles, impures et grasses profitent de ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. Plante mellifère. Le groseillier à grappes Junifer est une variété précoce autofertile à fruits rouges bien adaptée y compris au sud de la France grâce à de très faibles besoins en froid. Cette variété produit des grappes moyennes à longues, faciles à cueillir, portant des fruits assez gros, rouge brillant, sucrés, acidulés, riches en pectines et colorants, agréablement parfumés. La meilleure des variétés pour tous les usages : jus, confiture, sorbet, vin ou liqueur.	X				X						X	X	X						X		X	
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseillier à maquereau sans épine Captivator**	*Ribes uva-crispa « Captivator »*	V	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits	-15°	Le groseillier à maquereau est une espèce d'arbustes épineux à gros fruits d'abord vert pâle, devenant, selon les variétés, blanchâtres et translucides ou rouge sombre à maturité. Ces groseilles doivent leur nom au fait que leur jus peut servir d'assaisonnement aux plats à base de maquereaux. Il peut également aciduler les sauces. Ces arbustes ressemblent aux groseilliers classiques (Ribes rubrum, groseillier à grappes ou Ribes nigrum, cassissier) avec des feuilles un peu plus grandes et de fines épines aux branches. La véritable différence se voit sur les fruits, qui ne sont pas en grappes mais individuels, ovales ou ronds mais bien plus gros. De la taille d'une cerise à eau-de-vie, la groseille à maquereau garde le goût caractéristique acidulé des groseilles en grappes, elle est moins acide que la groseille à grappes, Les fruits de certaines variétés atteignent la taille d'un œuf de pigeon. C'est une plante qui ne se cultive pas en pot. Par contre, elle peut s'intégrer dans une haie en espaçant les pieds d'1,20 m au moins. C'estau XXIIé siècle que l'on trouve, dans les textes, mention des groseilles. L'aire d'origine du groseiller à maquereaux se trouve au Caucase et dans le nord de l'Ukraine.Importé en France au Moyen-Âge par les Danois et les Normands. Ce sont surtout les britanniques qui ont le plus participé à sa propagation. Très cultivé au début du XVIé siècle en Hollande, Allemagne et Angleterre. Il existe maintenant plusieurs cultivars à gros fruits très colorés. Comme sa cousine, la groseille à maquereau est peu calorique (44kcal/100g) et peu sucrée. Les baies contiennent 12% de sucre "inverti", de l'acide citrique, de l'acide malique et des pectines, Riche en vitamine (A, B, C), en calcium, en fer, potassium et phosphore. Il épure l'organisme grâce à ses vertus diurétiques, digestives, congestionnantdu foie et laxatives si on consomme les baies à peine m^res. Vous pourrez en faire des compotes, tartes, gelées ou les manger fraiches. Elle a despropréiés médicinales Propriétés médicinales : digestive, diurétique, reminéralisante, dépurative, laxative, astringente. La variété Captivor est grande, vigoureuse et presque dépourvue d'épines. Il résiste assez bien aux maladies et a de très faibles besoins en froid. De plus, sa mise à fruits est rapide (dès la première année après la plantation). La floraison a lieu mi-avril, à l'abri des dernières gelées. La fructification est précoce, elle a lieu début juillet, et les fruits se conservent assez bien, notamment grâce à leur épiderme épais. Les groseilles sont de petit calibre, couleur bordeaux. Leur saveur est équilibrée entre le sucre et l'acidité. La pulpe est juteuse, parfumée à saveur douce. Plante mellifère.	X				X						X	X	X						X			
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseillier à maquereaux épineux Invicta**	*Ribes uva-crispa « Invicta »*	V	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits	-15°	Le groseillier à maquereau est une espèce d'arbustes épineux à gros fruits d'abord vert pâle, devenant, selon les variétés, blanchâtres et translucides ou rouge sombre à maturité. Ces groseilles doivent leur nom au fait que leur jus peut servir d'assaisonnement aux plats à base de maquereaux. Il peut également aciduler les sauces. Ces arbustes ressemblent aux groseilliers classiques (Ribes rubrum, groseillier à grappes ou Ribes nigrum, cassissier) avec des feuilles un peu plus grandes et de fines épines aux branches. La véritable différence se voit sur les fruits, qui ne sont pas en grappes mais individuels, ovales ou ronds mais bien plus gros. De la taille d'une cerise à eau-de-vie, la groseille à maquereau garde le goût caractéristique acidulé des groseilles en grappes, elle est moins acide que la groseille à grappes, Les fruits de certaines variétés atteignent la taille d'un œuf de pigeon. C'est une plante qui ne se cultive pas en pot. Par contre, elle peut s'intégrer dans une haie en espaçant les pieds d'1,20 m au moins. C'est au XXIIé siècle que l'on trouve, dans les textes, mention des groseilles. L'aire d'origine du groseiller à maquereaux se trouve au Caucase et dans le nord de l'Ukraine.Importé en France au Moyen-Âge par les Danois et les Normands. Ce sont surtout les britanniques qui ont le plus participé à sa propagation. Très cultivé au début du XVIé siècle en Hollande, Allemagne et Angleterre. Il existe maintenant plusieurs cultivars à gros fruits très colorés. Comme sa cousine, la groseille à maquereau est peu calorique (44kcal/100g) et peu sucrée. Les baies contiennent 12% de sucre "inverti", de l'acide citrique, de l'acide malique et des pectines, Riche en vitamine (A, B, C), en calcium, en fer, potassium et phosphore. Il épure l'organisme grâce à ses vertus diurétiques, digestives, congestionnante du foie et laxatives si on consomme les baies à peine mûres. Vous pourrez en faire des compotes, tartes, gelées ou les manger fraîches. Elle a des propriétés médicinales : digestive, diurétique, reminéralisante, dépurative, laxative, astringente. La variété Invicta produit des fruits de taille moyenne, excellents pour la cuisine ou la préparation de desserts. Arbuste vigoureux à grosses épines et à rendement régulier et important. Gros fruit ovale, sucré, vert clair et légèrement velu. Maturité à la mi-juillet. Récolte abondante, s'adapte à tous types de sols. Plante mellifère.	X				X						X	X	X						X			
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseillier à maquereaux épineux Leveller**	*Ribes uva-crispa « Leveller»*	V	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits	-15°	Le groseillier à maquereau est une espèce d'arbustes épineux à gros fruits d'abord vert pâle, devenant, selon les variétés, blanchâtres et translucides ou rouge sombre à maturité. Ces groseilles doivent leur nom au fait que leur jus peut servir d'assaisonnement aux plats à base de maquereaux. Il peut également aciduler les sauces. Ces arbustes ressemblent aux groseilliers classiques (Ribes rubrum, groseillier à grappes ou Ribes nigrum, cassissier) avec des feuilles un peu plus grandes et de fines épines aux branches. La véritable différence se voit sur les fruits, qui ne sont pas en grappes mais individuels, ovales ou ronds mais bien plus gros. De la taille d'une cerise à eau-de-vie, la groseille à maquereau garde le goût caractéristique acidulé des groseilles en grappes, elle est moins acide que la groseille à grappes, Les fruits de certaines variétés atteignent la taille d'un œuf de pigeon. C'est une plante qui ne se cultive pas en pot. Par contre, elle peut s'intégrer dans une haie en espaçant les pieds d'1,20 m au moins. C'est au XXIIé siècle que l'on trouve, dans les textes, mention des groseilles. L'aire d'origine du groseiller à maquereaux se trouve au Caucase et dans le nord de l'Ukraine.Importé en France au Moyen-Âge par les Danois et les Normands. Ce sont surtout les britanniques qui ont le plus participé à sa propagation. Très cultivé au début du XVIé siècle en Hollande, Allemagne et Angleterre. Il existe maintenant plusieurs cultivars à gros fruits très colorés. Comme sa cousine, la groseille à maquereau est peu calorique (44kcal/100g) et peu sucrée. Les baies contiennent 12% de sucre "inverti", de l'acide citrique, de l'acide malique et des pectines, Riche en vitamine (A, B, C), en calcium, en fer, potassium et phosphore. Il épure l'organisme grâce à ses vertus diurétiques, digestives, congestionnante du foie et laxatives si on consomme les baies à peine mûres. Vous pourrez en faire des compotes, tartes, gelées ou les manger fraîches. Elle a des propriétés médicinales : digestive, diurétique, reminéralisante, dépurative, laxative, astringente. La variété Leveller est une plante épineuse aux fruits rose-orange à maturité, sucrés. Plante mellifère.	X				X						X	X	X						X			
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseillier à maquereaux épineux Varianta**	*Ribes uva-crispa « Varianta »*	V	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits	-15°	Le groseillier à maquereau est une espèce d'arbustes épineux à gros fruits d'abord vert pâle, devenant, selon les variétés, blanchâtres et translucides ou rouge sombre à maturité. Ces groseilles doivent leur nom au fait que leur jus peut servir d'assaisonnement aux plats à base de maquereaux. Il peut également aciduler les sauces. Ces arbustes ressemblent aux groseilliers classiques (Ribes rubrum, groseillier à grappes ou Ribes nigrum, cassissier) avec des feuilles un peu plus grandes et de fines épines aux branches. La véritable différence se voit sur les fruits, qui ne sont pas en grappes mais individuels, ovales ou ronds mais bien plus gros. De la taille d'une cerise à eau-de-vie, la groseille à maquereau garde le goût caractéristique acidulé des groseilles en grappes, elle est moins acide que la groseille à grappes, Les fruits de certaines variétés atteignent la taille d'un œuf de pigeon. C'est une plante qui ne se cultive pas en pot. Par contre, elle peut s'intégrer dans une haie en espaçant les pieds d'1,20 m au moins. C'est au XXIIé siècle que l'on trouve, dans les textes, mention des groseilles. L'aire d'origine du groseiller à maquereaux se trouve au Caucase et dans le nord de l'Ukraine.Importé en France au Moyen-Âge par les Danois et les Normands. Ce sont surtout les britanniques qui ont le plus participé à sa propagation. Très cultivé au début du XVIé siècle en Hollande, Allemagne et Angleterre. Il existe maintenant plusieurs cultivars à gros fruits très colorés. Comme sa cousine, la groseille à maquereau est peu calorique (44kcal/100g) et peu sucrée. Les baies contiennent 12% de sucre "inverti", de l'acide citrique, de l'acide malique et des pectines, Riche en vitamine (A, B, C), en calcium, en fer, potassium et phosphore. Il épure l'organisme grâce à ses vertus diurétiques, digestives, congestionnante du foie et laxatives si on consomme les baies à peine mûres. Vous pourrez en faire des compotes, tartes, gelées ou les manger fraîches. Elle a des propriétés médicinales : digestive, diurétique, reminéralisante, dépurative, laxative, astringente. La variété est une variété autofertile à forte productivité. Elle possède une maturité de mi-saison. Les fruits blancs sont sucrés et très goûteux. Plante mellifère.	X				X						X	X	X						X			

Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseillier à maquereaux sans épine Freedonia**	*Ribes uva-crispa «Freedonia»*	**V**	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits	-15°	Le groseillier à maquereau est une espèce d'arbustes épineux à gros fruits d'abord vert pâle, devenant, selon les variétés, blanchâtres et translucides ou rouge sombre à maturité. Ces groseilles doivent leur nom au fait que leur jus peut servir d'assaisonnement aux plats à base de maquereaux. Il peut également aciduler les sauces. Ces arbustes ressemblent aux groseilliers classiques (Ribes rubrum, groseillier à grappes ou Ribes nigrum, cassissier) avec des feuilles un peu plus grandes et de fines épines aux branches. La véritable différence se voit sur les fruits, qui ne sont pas en grappes mais individuels, ovales ou ronds mais bien plus gros. De la taille d'une cerise à eau-de-vie, la groseille à maquereau garde le goût caractéristique acidulé des groseilles en grappes, elle est moins acide que la groseille à grappes, Les fruits de certaines variétés atteignent la taille d'un œuf de pigeon. C'est une plante qui ne se cultive pas en pot. Par contre, elle peut s'intégrer dans une haie en espaçant les pieds d'1,20 m au moins. C'est au XXIIé siècle que l'on trouve, dans les textes, mention des groseilles. L'aire d'origine du groseillier à maquereaux se trouve au Caucase et dans le nord de l'Ukraine.Importé en France au Moyen-Âge par les Danois et les Normands. Ce sont surtout les britanniques qui ont le plus participé à sa propagation. Très cultivé au début du XVIé siècle en Hollande, Allemagne et Angleterre. Il existe maintenant plusieurs cultivars à gros fruits très colorés. Comme sa cousine, la groseille à maquereau est peu calorique (44kcal/100g) et peu sucrée. Les baies contiennent 12% de sucre "inverti", de l'acide citrique, de l'acide malique et des pectines, Riche en vitamine (A, B, C), en calcium, en fer, potassium et phosphore. Il épure l'organisme grâce à ses vertus diurétiques, digestives, congestionnante du foie et laxatives si on consomme les baies à peine mûres. Vous pourrez en faire des compotes, tartes, gelées ou les manger fraîches. Elle a des propriétés médicinales : digestive, diurétique, reminéralisante, dépurative, laxative, astringente. La variété Freedonia est une variété tardive autofertile très productive. Son bois est peu épineux. Gros fruits rouge-vineux à saveur très fruitée, bien équilibrée. Utilisation en fruit frais ou en pâtisserie. Plante mellifère.	X				X						X	X	X						X			
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Groseillier à maquereaux sans épine Spine Free**	*Ribes uva-crispa « Spine Free»*	**V**	Grossulariaceae	1 à 1,5 m	S / MO	Fruits	-15°	Le groseillier à maquereau est une espèce d'arbustes épineux à gros fruits d'abord vert pâle, devenant, selon les variétés, blanchâtres et translucides ou rouge sombre à maturité. Ces groseilles doivent leur nom au fait que leur jus peut servir d'assaisonnement aux plats à base de maquereaux. Il peut également aciduler les sauces. Ces arbustes ressemblent aux groseilliers classiques (Ribes rubrum, groseillier à grappes ou Ribes nigrum, cassissier) avec des feuilles un peu plus grandes et de fines épines aux branches. La véritable différence se voit sur les fruits, qui ne sont pas en grappes mais individuels, ovales ou ronds mais bien plus gros. De la taille d'une cerise à eau-de-vie, la groseille à maquereau garde le goût caractéristique acidulé des groseilles en grappes, elle est moins acide que la groseille à grappes, Les fruits de certaines variétés atteignent la taille d'un œuf de pigeon. C'est une plante qui ne se cultive pas en pot. Par contre, elle peut s'intégrer dans une haie en espaçant les pieds d'1,20 m au moins. C'est au XXIIé siècle que l'on trouve, dans les textes, mention des groseilles. L'aire d'origine du groseillier à maquereaux se trouve au Caucase et dans le nord de l'Ukraine.Importé en France au Moyen-Âge par les Danois et les Normands. Ce sont surtout les britanniques qui ont le plus participé à sa propagation. Très cultivé au début du XVIé siècle en Hollande, Allemagne et Angleterre. Il existe maintenant plusieurs cultivars à gros fruits très colorés. Comme sa cousine, la groseille à maquereau est peu calorique (44kcal/100g) et peu sucrée. Les baies contiennent 12% de sucre "inverti", de l'acide citrique, de l'acide malique et des pectines, Riche en vitamine (A, B, C), en calcium, en fer, potassium et phosphore. Il épure l'organisme grâce à ses vertus diurétiques, digestives, congestionnante du foie et laxatives si on consomme les baies à peine mûres. Vous pourrez en faire des compotes, tartes, gelées ou les manger fraîches. Elle a des propriétés médicinales : digestive, diurétique, reminéralisante, dépurative, laxative, astringente. La variété spine free est une variété tardive et autofertile peu épineuse pour un groseillier à maquereau. Le groseillier à maquereau 'Spinefree' est un arbuste très facile à cultiver qui produit des grappes de grosses baies rouges pubescentes à la chair juteuse, parfumée, acidulée mais sucrée. Elle est productive. Plante mellifère.	X				X						X	X	X						X			
Pot 1L : 5,00€	**Guimauve officinale, guimauve sauvage, mauve blanche, gulkairo**	*Althaea officinalis*	**V**	Malvacées	1,50 à 2 m	S	Feuilles, fleurs, racines	-24°	La guimauve est une plante médicinale aux propriétés laxatives et calmantes, apéritives et adoucissantes. La guimauve est préconisée en traitement de la toux et de la bronchite, elle apaise les irritations et les inflammations de la gorge. Elle traite aussi les troubles urinaires. Effets laxatifs légers sur la constipation occasionnelle. Apaise les symptômes des gastrites et des entérites. Les organes souterrains de cette plante intervenaient dans la médecine traditionnelle grecque et chinoise pour traiter le rhume, la toux. Elle est utilisée en usage externe sur les piqures d'insectes les abcès les furoncles et la couperose. Elle est aussi utilisée en médecine ayurvédique. De cette plante, on extrayait le mucilage des racines pour produire la pâte de guimauve, ou guimauve, sorte de gomme (confiserie). Les feuilles peuvent se consommer cuites à la manière des épinards, ou pour les plus tendres, servir à aromatiser les salades. es racines, médiocrement charnues, se consomment après les avoir ébouillantées pour les attendrir. Les fleurs sont comestibles et peuvent donc agrémenter parfaitement vos salades ainsi que vos desserts. Au moyen age elle entrait dans la composition des potages. C'est également une plante mellifère. Utilisé en cosmétique : Althea Officinalis contient du mucilage naturel qui, au contact de l'eau, gonfle considérablement et forme un film lisse autour de la membrane cellulaire. Il améliore la texture de n'importe quel produit et d contrôle la texture d'un produit. Il agit également comme un agent de conditionnement de la peau. En outre, il possède également des propriétés antimicrobiennes. Il est donc utile pour les peaux sensibles et sujettes à l'acné. les feuilles et la racines sont émollientes, adoucissantes, et cicatrisantes. Bénéfiques dans les soins des peaux fragiles, sensibles et sèches. Les feuilles de guimauve peuvent être ajoutées aux cigarettes à base de plantes comme une substance de liaison .	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X					X		X		X	X
Pot 1L : 5,50€	**Hemerocalle orange, lys d'un jour, belle d'un jour**	*Hemerocallis*	**V**	Liliaceae	0,60 m	S/MO	Fleurs, boutons floraux, jeunes pousses, jeunes tubercules	-25°	Ces plantes vivaces doivent leur nom au grec (hemera), « jour », et (kalos), « beauté ». Les fleurs de la plupart des espèces s'épanouissent à l'aube et se fanent au coucher du soleil, pour être remplacées par une autre sur la même tige le lendemain. Elle est consommée couramment depuis des millénaires dans certains pays d'Asie. Les fleurs, épanouies ou en boutons sont comestibles et ont une saveur très spécifique rappelant l' asperge, crues elles peuvent être farcies avec de la crème fouettée ou de la crème glacée ou servir de décoration pour un plat ou un dessert. Cuites elles sont utilisées comme légumes à la façon des haricots verts. Les tubercules encore jeunes peuvent être cuits à la façon des pommes de terre. Pour le traitement de la constipation, il suffit de faire une tisane avec des pétales frais. Cette même tisane peut améliorer en cas d'ulcère au niveau de l' estomac lors de la digestion. Outre l'ajout de plats savoureux, hémérocalles contiennent des propriétés anti-arsenic et sont bénéfiques à des fins médicinales, y compris le traitement des abcès du sein, l'hydropisie, et les troubles intestinaux. Même les Chinois ont utilisé des racines hémérocalles, des pétales et des fleurs à des fins médicinales depuis la dynastie Sung. Plante mellifère.	X	X					X			X	X	X					X			X
Pot 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Heptacodion de Chine, Fleurs des sept fils du Zhejiang, arbre aux sept fleurs**	*heptacodium miconioides, Heptacodium jasminoides*	**V**	Caprifoliaceae	4 à 5 m	S / MO		-20°	Parmi la diversité végétale, adoptez l'heptacodium. Cet arbuste, qui n'est arrivé chez les pépiniéristes français que dans les années 1990, mérite d'être découvert et adopté au jardin. Bien rustique, il pousse rapidement, avec un joli port. Arbuste ou petit arbre caduc injustement méconnu, cette espèce chinoise robuste offre une floraison estivale tardive, en étoiles d'abord blanche puis roses et enfin rouges, jusqu'aux gelées. Son feuillage prend des teintes rouges en automne et tombe très tardivement. Son écorce beige-rosé est décorative, elle prend un aspect marbré en hiver, et s'exfolie avec le temps. L'épanouissement se produit en fin d'été, au moment ou peu d'arbustes fleurissent, contentant abeilles, papillons et autres gourmands, car les fleurs au parfum de jasmin sont mellifères.																				X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**Herbe à curry, plante à curry**	*Helichrysum italicum*	**V**	Asteraceae	0,50 m	S	Fleurs, feuilles	-15°	L'hélichryse ou plus connu comme étant l'immortelle est cultivée comme plante ornementale, elle est aussi utilisée à des fins alimentaires ainsi qu'en parfumerie en raison de ses arômes proches du curry. La mythologie grecque associe l'immortelle au dieu Apollon, dont on raconte qu'il se coiffait parfois de ses fleurs jaunes pour rappeler, à tous, sa propre immortalité. C'est une plante médicinale qui soigne de nombreux troubles et maux du quotidien, elle se présente le plus couramment sous forme d'huile essentielle. L'immortelle est un remède pour pratiquement tous les problèmes cutanés, elle traite tout ce qui se rapporte aux plaies et aux bleues, aux douleurs inflammatoires et aux troubles de la circulation sanguine, mais aussi dans l'eczéma, le psoriasis, les brûlures et favorise la disparition de la couperose et des varices. En lotion, elle préserve la peau des affections acnéiques. En usage interne elle permet de lutter contre la dyspepsie (en tisane) : brûlures d'estomac et autres régurgitations. L'huile essentielle de hélichryse italienne aurait, semblerait-il, des effets bénéfiques contre les rhumes ainsi que la toux et les maladies respiratoires. Elle permettrait à la fois de décongestionner le nez, mais aussi de diminuer divers symptômes liés à ces conditions. Il a notamment été démontré que l'huile essentielle de hélichryse pouvait stopper la progression de bactéries telles que celles causant les infections staphylococciques Elle a une action anti-radicalaire qui protège les membranes cellulaires et prévient leur vieillissement. Elle stimule la production de collagène permettant ainsi d'améliorer la fermeté de la peau. Enfin, elle augmente la microcirculation cutanée pour favoriser le renouvellement cellulaire, on l'utilise sur le corps, les mains et le visage. Seules les fleurs de l'immortelle sont utilisées en phytothérapie. Couramment citée par les livres traitant de plantes médicinales, les fleurs étaient autrefois employées comme diurétique, vermifuge et contre les maladies de la peau. Les feuilles peuvent remplacer le curry dans la cuisine, avec le poisson, le riz ou les volailles. Il faut l'enlever avant de servir, car elle est difficile à digérer. Elles sont utilisées dans les conserves de cornichons, mais aussi sur une omelette	X				X		X		X		X								X	X	X	X
Pot 1L : 6,50€	**Herbe à la vanille, herbe aux bisons, herbe à vodka, foin d'odeur, avoine odorante, encens amérindien, cheveux de la terre**	*Hierochloe odorata*	**V**	Poacéae	0,50 à 0,70 m	S/MO	Feuilles	-39°	Hierochloe odorata, est aussi connue sous les noms foin d'odeur, avoine odorante ou hiérochloé odorant, ainsi qu'une appellation commerciale : herbe aux bisons. Cette herbe au puissant parfum de vanille est protégée et son exploitation limitée. On la rencontre comme plante aromatique dans certaines vodka, comme la Zubrovka. Elle a été utilisée en France pour parfumer des sucreries, des boissons, le tabac, et également dans la parfumerie. Utilisée à des fins religieuses tant en Amérique du Nord qu'en Europe. C'est l'un des principaux ingrédients dans le mélange pour les calumets de la paix. Les Amérindiens l'utilisaient comme encens pour la purification des lieux et des objets ainsi que pour la vannerie. Avec la sauge, le foin d'odeur, parfois appelé avoine odorante, est une composante importante de l'encens de nettoyage brûlé au Nouveau-Mexique. Il peut également être trouvé éparpillé sur le sol des églises. L'herbe peut être séchée et garde cette fragrance si particulière, peut aussi être ajoutée dans un feu pour parfumer une pièce ; Est appelé aussi les ¨cheveux de la terre mère ¨. Elle attire les Énergies propices à l'Harmonie, elle invite les énergies bénéfiques et favorise les ambiances agréables. Mais elle est aussi très bénéfique pour les hommes car elle incite l'ouverture et la réception de l'esprit a des ondes positives. Le foin d'odeur apaise l'esprit et purifie l'atmosphère en apportant sérénité et confiance. On le retrouve aussi dans la cérémonie de la hutte de sudation. C'est une excellente plante pour faciliter le rêve, associé au son du tambour, il facilite les visions. S'utilise en compresses contre les rhumatismes et la sciatique, et stimule la circulation. Cette dernière à des propriétés soporifiques avérées. Les infusions de foin d'odeur étaient utilisés par les Indiens des Plaines pour traiter diverses affections, dont la toux et les maux de gorge, les infections vénériennes, les saignements consécutifs à l'accouchement, la peau gercée ou asséchée par le vent et les irritations oculaires. Cependant, les principales vertus du foin d'odeur tiennent à ce qu'il apporte la guérison spirituelle. On l'utilise également pour parfumer le linge de maison. Elle est coupée pendant les périodes chaudes (période pendant laquelle elle possède son plus fort parfum), et est trempée dans de l'eau chaude pour pouvoir être formée en tresses. Aussi appelé "Cheveux de la Terre Mère", ce Purificateur à polarité féminine attire les énergies propices à l'harmonie. Le foin d'odeur apaise l'esprit et purifie l'atmosphère en apportant sérénité et confiance. On le retrouve aussi dans la cérémonie de la hutte de sudation. "Le Foin d'odeur est le plus féminin des encens amérindiens. On le retrouve en abondance dans le Nord-Est du continent américain. Il est utilisé pour attirer les énergies bénéfiques. Il se présente sous la forme d'une tresse et était donné autrefois comme gage d'amitié." Cette plante pousse dans des lieux humides et elle contient des grains riches en sucre. On attribue au foin d'odeur la faculté d'éveiller des dispositions médiumniques, mais sa principale caractéristique est d'agir efficacement sur l'imagination en lui conférant plus de densité. Comme c'est une plante élancée, elle incarne des aspirations et des idéaux élevés.	X				X	X	X		X		X					X	X		X	X	X

Pot 1L : 5,00€ / 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Herbe aux perles, grémil officinal, thé d'Europe, de Croatie ou de Fontainebleau, millet d'amour, graines de lutin**	*Lithospermum officinale*	**V**	Boraginaceae	0,30 à 0,60 m	S / MO	Racine, graines, fleurs, feuilles	-30°	Le Lithospermum officinale est indigènes des régions tropicales et tempérées d'Asie et d'Europe et la plante s'est naturalisée en de nombreux pays. On le trouve au nord-est de l' Amérique du Nord. La carte montre les Provinces canadiennes et États américains où l'on trouve la plante. On dit que les fruits du Lithospermum officinale seraient diurétiques, lithotritiques et oxytocques. On les réduit en poudre et on s'en sert pour soigner les calculs biliaires, l'arthrite et la fièvre. On prenait autrefois une infusion de feuilles comme sédatif. On dit des racines qu'elles seraient dépuratives. Un sirop préparé à partir d'une décoction de racines et de tiges a été utilisé pour soigner les maladies qui produisent des éruptions, telles que la variole, la rougeole, etc. On dit également que des extraits de la plante auraient des effets contaceptifs. Au Moyen-âge, on l'utilisait pour extraire les corps étrangers de l'œil. Toutefois, c'est peut-être comme contraceptif que le grémil pourrait nous être de la plus grande utilité. Cet emploi traditionnel est attesté en Afrique et en Inde, de même que chez diverses nations amérindiennes, bien qu'on n'en trouve généralement pas mention dans les « matières médicales ». Chez les Amérindiennes, la méthode traditionnelle consistait à prendre la macération pendant six mois, après quoi elles étaient supposées être infertiles pour toujours. Dans d'autres tribus, les femmes consommaient tout simplement un petit morceau de racine chaque jour. Les fleurs et les semences étaient les parties les plus actives, les racines venant en troisième place, avant les feuilles ou la plante entière. Les feuilles et sommités servent aux infusions ou au thé.Un colorant rouge contenu dans la partie extérieure des racines aurait servi de fard ; il aurait été utilisé en alimentation pour colorer le beurre et certaines liqueurs. Les extraits de grémil sont recommandés pour leurs activités anti-oxydantes. Ils entrent dans la composition de produits capillaires destinés aux cheveux abîmés et fragiles, produits d'hygiène corporelle,produits de soin du visage pour les peaux stressées,produits de massage pour les pieds et les jambes lourdes Plante mellifère.	X				X	X	X			X							X			X		X	X
Pot 3L : 12,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Herbe aux perruches, asclépiade de Syrie, asclépiade commune, herbe à la ouate**	*Asclepias syriaca*	**V**	Asclepiadaceae	1 à 2 m	S / MO	Racine, jeunes pousses, feuilles, tiges, boutons, fleurs, jeunes fruits	-25°	L' Asclepias syriaca est une plante herbacée pérenne qui est indigène dans presque toute l'Amérique du Nord à l'est des Montagnes Rocheuses, sauf dans les régions les plus sèches des Grandes Plaines. C'est une plante incroyable qui pousse comme du chiendent au Canada. L'asclépiade produit une fibre d'une douceur incomparable qui tient chaud sur les glaciers de l'Everest et peut dépolluer les océans... Un ingénieur québécois a redécouvert ce qui était au XVIIe siècle, à la cour de France, l'étoffe des rois. Et va ouvrir une nouvelle «route de la soie» qui sillonnera l'Amérique du Nord du Québec jusqu'au Mexique. Dans les années 2000, l'Américain Winthrop Phippen, chercheur à la Western Illinois University, confirme les qualités uniques de la fibre d'asclépiade: ultra chaude, ultra imperméable, ultra absorbante. Malgré ces résultats prometteurs, le gouvernement américain préféra investir dans les biocarburants et retira son financement. Le programme de recherche s'arrêta.Les tribus indigènes d'Amérique du Nord se servaient souvent de l'Asclepias syriaca comme plante médicinale, pour les propriétés analgésiques de ses racines, pour soigner les maux de dos, rhumatismes, maux de poitrine et pour combattre les maladies vénériennes, ils utilisaient la plante comme laxatif. Les Chippewas ajoutaient une décoction de racines à la nourriture afin de faciliter la lactation post-partum, pour combattre la stérilité et pour prévenir les hémorragies consécutives à un accouchement. Ils utilisaient la sève comme produit dermatologique contre les verrues, les piqûres d'abeille et les coupures. Ils prenaient une infusion des feuilles pour soigner les problèmes d'estomac. Le latex de la plante contient beaucoup de glucosides, ce qui rend les feuilles et les fruits toxiques tant pour les moutons que pour d'autres grands mammifères et, éventuellement, pour les humains (bien que de bonnes quantités de la plante devraient alors être ingérées). Cependant, les jeunes pousses, les jeunes feuilles, les boutons de fleurs et le jeunes fruits sont comestibles, mais il est important de s'assurer qu'il sont méticuleusement et complètement cuits avant d'être mangés, car autrement ils restent toujours toxiques. Les jeunes pousses de 3 à 4 cm des bouts de tiges se consomment cuites, comme des asperges. Les jeunes gousses de 3 cm se mangent cuites également. Cuites, les inflorescences en bouton (comme les brocolis) ont une saveur agréable. Le nectar des fleurs a une forte teneur en glucose et les indigènes s'en servaient donc comme édulcorant. les fleurs étaient également cueillies, cuites à l'étouffée et mise en conserves. Certains insectes, comme le papillon Monarque, utilisent ce principe de toxicité. Sa chenille grignote les feuilles de l'Asclépias et ingère ses propriétés toxiques qu'elle intègre. Cette technique lui permet de se protéger des oiseaux qui voudraient s'en nourrir. Les abeilles et oiseaux mouches se nourrissent également du nectar de l'Asclepias syriaca. L'Asclepias syriaca a un bon potentiel comme source de fibres avec un rendement aussi élevé que celui du chanvre et une qualité aussi bonne que celle du lin. Quant à la pulpe des fibres, elle permet de produire du bon papier. Pendant la seconde guerre mondiale on s'est servi des aigrettes de la plante, qui sont légères, imperméables, assez élastiques et hypoallergéniques, pour remplacer le kapok des gilets de sauvetage. Les graines donnent une huile à la teneur en oméga 3 la plus forte . L'industrie cosmétique et l'industrie pharmaceutique pour le traitement des grands brûlés sont très intéressées. Il est facile de transformer l'huile extraite des graines en acide cinnamique qui est un excellent filtre de protection solaire lorsqu'il est utilisé à une concentration de 1 à 5 %. La plante entière est tinctoriale, on obtient une couleur jaune à brun et vert.	X					X				X	X	X	X		X		X			X	X	X	X
Pot 1L : 13,00€	**Herbe du rêve**	*Calea zacatechichi*	**V**	Asteraceae	0,80 à 1,2 m	S	Feuilles, fleurs	0°	Calea zacatechichi est une plante de la famille des Asteraceae aussi connue sous le nom de herbe rêveuse ou Dream herb. Le nom de l'espèce, zacatechichi, vient du nahuatl et signifie herbe amère. Utilisée en médecine traditionnelle, surtout comme purgatif et fébrifuge et comme astringent en cas de diarrhée. Pour un usage psychoactif, le but est d'obtenir un message divin pendant le rêve. Les rêves ont une signification particulière dans les cultures mesoaméricaines, ils représentent un royaume du suprasensoriel, capable de transmettre des messages divins. Parfois on recherche une réponse, une personne disparue ou la cause d'une maladie. Cet arbuste répandu du Mexique au Costa Rica et connu sous le nom de Zacatechichi (herbe amère), a tenu une place importante dans la pharmacopée indigène. On l'a aussi utilisé comme insecticide. Selon des informations récentes, il semble que les Indiens chontal d'Oaxaca fassent une infusion hallucinogène avec les feuilles séchées de cette plante. Croyant aux visions apparues dans les rêves, les guérisseurs chontal, qui affirment que le zacatechichi éclaircit les sens, nomment cette plante Thlepelakano ou feuille de Dieu. Les effets du Calea zacatechichi sont subtils et peuvent être décrits comme rêveurs. Au bout d'une trentaine de minutes, on ressent une forte présence de la conscience, on sent son propre battement de cœur ainsi que son pouls. D'autres personnes vont être atteints d'une forte clarté tant dans l'esprit que dans les sentiments. L'usage de la Calea Zacatechichi à hautes doses est considéré comme hallucinogène. Il a été scientifiquement démontré que des extraits de cette plante augmentent le temps de réaction et la fréquence et/ou le souvenirs des rêves contre des placebos et du diazepam. Effets feuilles : purgatif, fébrifuge, onirogène. Calea zacatechichi est une plante utilisée par les Indiens du Chiapas et du Chontal du Mexique pour obtenir des messages divinatoires pendant le rêve. Les Indiens du Chontal, qui croient aux visions rêvées, prennent le thé de Calea zacatechichi avec des feuilles séchées écrasées ou fument des cigarettes avant de s'endormir. Le Chaman Chontal l'appelle "thepelakano" ou feuilles de dieu. Cette application traditionnelle de la plante a été étudiée et les rêveurs font état de rêves plus intenses et plus explicites. Calea est également utilisé par les Chontaux comme remède à base de plantes contre les troubles gastro-intestinaux. Il est également utilisé comme apéritif, remède cathartique, anti-dysenterie et comme agent anti-fièvre. Calea est également un excellent auxiliaire de sommeil naturel et peut être très bénéfique pour les personnes souffrant d'insomnie. Calea favorise la relaxation et peut aider à lutter contre l'anxiété. Utilisation: Fumez les feuilles ou utilisez-le dans un vaporisateur à base de plantes entre 185 ° C et 200 ° C une heure avant d'aller vous coucher. Vous pouvez également placer une pincée de ce remède à base de plantes dans un oreiller de rêve. Cet oreiller est ensuite placé sous votre oreiller normal avant de vous endormir. Peut aussi être utilisé comme thé mais son goût est extrêmement amer. Plante également utilisée en fumigation : l'herbe à rêve nécessite un charbon pour se consumer et libérer son essence. On l'a aussi utilisé comme insecticide.	X					X	X								X			X	X			X
Pot 1L : 8,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Hosta Yellow river**	*Hosta montana « yellow river »*	**V**	Liliaceae	0,70 à 0,80 m	MO	Feuilles, jeunes pousses, bourgeons, fleurs	-15°	Bien connus comme plantes ornementales dans les jardins d'ombre, les Hostas sont aussi des légumes prisés en Asie et bien des espèces d'Hostas sont comestibles. Le Hosta montana ou Urui est l'espèce la plus consommée au Japon où il est une plante indigène. On lui associe un goût de noisettes. On consomme les jeunes feuilles crues ou les feuilles matures cuites. On peut utiliser les jeunes pousses, les jeunes feuilles, les bourgeons floraux et les fleurs dans la cuisine et ajouter une touche d'originalité dans nos assiettes. Les bourgeons des feuilles non-déroulées sont utilisés et cuits comme les asperges. Les pousses peuvent être cuites à la vapeur, sautées, frites ou bouillies 0,5 à 1,5 minute. On les sert ensuite accompagnées de beurre, de sauce ou de vinaigrette. Blanchies jusqu'à ce qu'elles soient tendres, on les assaisonne ensuite d'huile d'olive, de sel et de poivre et on les rôtit. Après la cuisson, on peut les saupoudrer de parmesan et faire fondre le fromage au four. Frites, les pousses crues assaisonnées d'ail et de sauce soya peuvent être servies sur des pâtes ou du riz. Elles peuvent aussi être sautées rapidement à la poêle et assaisonnées de sauce soya et de quelques gouttes d'huile de sésame. Cuites à la vapeur, les pousses ont un goût d'artichaut. La texture est ferme et fondante. La variété la plus recommandée pour la consommation des jeunes pousses est Hosta montana. Les feuilles fraîchement déroulées sont cuites comme les épinards. On utilise seulement les feuilles minces car les feuilles plus épaisses seront trop fibreuses. Les bourgeons floraux sont aussi comestibles. Ils peuvent être frits dans une pâte à beignets ou sautées à la poêle. On utilise les fleurs fraîchement ouvertes. L'espèce la plus appréciée pour ses fleurs est le H. fortunei. Les fleurs peuvent être consommées en salade, confites, frites, marinées ou crues. Les fleurs sont délicates et sont un ajout décoratif aux salades.									X	X	X	X									X
Pot 1L : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Houblon**	*Humulus lupulus*	**V**	Cannabinaceae	5 à 8 m (L)	S/MO	Fruits : cônes femelle (après floraison), jeunes pousses	-20°	Le houblon est riginaire des zones tempérées d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Asie. Les Cannabaceae ou Cannabinaceae ne sont représentées que par deux genres : Cannabis, le chanvre, et Humulus, le houblon. Les cônes de houblon sont surtout utilisés de nos jours pour la fabrication de la bière à laquelle ils confèrent une saveur caractéristique, amère, épicée et aromatique. Par ailleurs, grâce au houblon, la bière se conserve mieux car les amers détruisent les bactéries Gram positives. C'est au moyen âge que les premières HOUBLONNIERES sont mentionnées dans un acte de donation du Roi Pépin en 768. Les moines cultivaient le houblon pour l'utiliser dans la bière (La cervoise pour être exacte) pour la conserver et lui donner du goût. Les cônes (fleurs femelles) sont employés par les médecines traditionnelles chinoises et européennes comme détoxifiants, fébrifuges, diurétiques, sédatifs ou contre la migraine. En Inde, la médecine ayurvédique utilise le houblon pour soulager l'agitation causée par la tension nerveuse, la migraine et l'indigestion. La Médecine traditionnelle chinoise lui reconnaît également des vertus pour traiter l'insomnie, les troubles digestifs, les crampes intestinales et le manque d'appétit. Le houblon (lupulus humulus) est le remède des états anxieux, nerveux et dans l'insomnie. Il est prescrit dans certains troubles sexuels d'origine nerveuse, la spermatorrhée et l'éjaculation précoce. Il calme les douleurs de la menstruation et tous les symptômes qui l'accompagnent. Utile pour les troubles de la ménopause : l'action sédative du houblon s'ajoute au pouvoir oestrogénique et permet dans beaucoup de cas d'améliorer le confort de vie des femmes au début de la ménopause. Les vertus du houblon apaisent les douleurs de l'estomac provoqué par un excès d'acidité, il contribue à sa diminution. La lupuline contenue dans le houblon a des pouvoirs sédatifs qui en fait un succédané de l'opium on peut donc le fumer (!) On utilise les fleurs femelles qui forment des épis côniques du houblon pour fabriquer la bière. Les cônes non fructifiés (absence de pied mâle aux alentours) sont utilisées comme condiment (assaisonnement des potages, pain en Pologne, liqueur au nord ouest de l'Espagne). En avril-mai, les jeunes pousses (jets) sont consommées crues ou cuites depuis l'Antiquité. Elles ont une saveur très fine et sont légèrement amères, constituant d'excellentes garnitures pour les ris de veau. On peut aussi les incorporer à une omelette. Cette plante est un cousin du cannabis et peut être fumé pour ses propriétés relaxantes et anxiolytiques. Il est utilisé en cosmétique dans les produits de soins et les crèmes pour la peau pour ses propriétés antibactériennes et purifiantes. Il désinfecte la peau en douceur. De plus, elle procure une peau ferme et douce. Les fleurs donnent également d'intéressantes couleurs sur la laine. Plante mellifère.	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X					X	X		X		X	X

Pot 1L : 5,00€	**Houttuynia, poivre de chine, herbe à poivre**	*Houttuynia cordata*	**V**	Saururacée	0,30 m	S/MO	Feuilles, racines	-28°	Originaire d'Asie, on la cultive là-bas comme condiment et comme panacée, en plus de ses qualités esthétiques. Les tiges et surtout les feuilles dégagent un surprenant parfum d'orange lorsqu'on les froisse. Cultivé comme un légume-feuille, en particulier au Vietnam, où la plante fraîche est utilisé comme garniture de base (notamment avec les nems). La feuille possède un goût insolite et inhabituel qui dégage un parfum qui rappelle le zeste d'orange ou même pour certains la boisson Schweppes Tonic. Vous pouvez cueillir quelques feuilles que vous hacherez pour parfumer vos salades, soupes. Dans le sud-ouest des provinces chinoises de Yunnan, du Guizhou et du Sichuan, les racines sont également utilisées comme un légume-racine.. Elle est notamment utilisé comme un thé tonique. Les feuilles de la plante entre également dans la composition de la boisson dokudami (littéralement "Houttuynia cordata thé") est une infusion à base de ses feuilles. Houttuynia cordata est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise. Au Japon, cette plante populaire est considéré comme tonifiante. Houttuynia cordata est également utilisé dans la médecine populaire chinoise comme plante antivirales, antibactériennes, qui traite la sinusite, cicatrisante et anti-leucémique. Elle est recommandée pour lutter contre virus et parasites car il augmente la production d'anticorps donc l'immunité. Pour le traitement de Lyme et co-infections, tout particulièrement Bartonella (et la cascade de cytokines). Elle a sa place dans la cosmétologie japonaise en association avec d'autres plantes entrant dans la composition de crèmes hydratantes et crèmes de soins antirides. Plante mellifère.	X					X	X		X	X		X										X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Hysope officinale, herbe de Joseph**	*Hyssopus officinalis*	**V**	Lamiacées	0,60 à 0,70 m	S	Sommité fleuries, feuilles	-18°	Hysope vient d'un mot hébreu signifiant "herbe sacrée", car elle était employée pour purifier les lieux saints. C'est est une plante médicinale recommandée pour soigner efficacement les bronchites et la toux, il aide à mieux respirer. L'hysope facilite et modifie l'expectoration, elle est antiseptique et lutte efficacement contre la toux. On l'utilise donc en infusion dans les cas d'asthme, de bronchite et autres affections pulmonaires. L'infusion de fleurs d'hysope sert de base à un sirop contre la toux. Utilisée aussi pour sa propriété digestive. Elle a une action diurétique qui favorisera l'élimination des toxines engendrées par la destruction du virus et le travail sur le système immunitaire. Elle est antispasmodique, elle soulage les crampes des muscles digestifs qui ont trop travaillé dû à un repas trop lourd ou à une déficience constitutionnelle ; Elle est carminative, elle diminue la quantité de bactéries et levures produisant la fermentation de certains aliments comme les féculents, et contribue donc à diminuer les ballonnements et les gaz. Elle est appliquée en cataplasmes contre les blessures, les ecchymoses et les entorses. Elle est utilisée en médecine ayurvédique. Certains auteurs affirment que l'hysope possède aussi la vertu de désintoxiquer le corps des toxines telles que la nicotine et le goudron. En cuisine, on consomme les feuilles et les fleurs, fraîches ou séchées. Les fleurs peuvent être utilisées dans l'assaisonnement d'une salade de tomates. Fraîches, les feuilles et les fleurs ciselées relèvent agréablement les entrées froides et les salades. Un tartine au fromage blanc aromatisé avec de l'hysope est un délice. En cuisine chaude, l'hysope est un ingrédient fabuleux pour les sauces et les farces. Sa saveur à la fois mentholée et un peu camphrée est plus discrète que celle de l'origan. N'hésitez pas à l'utiliser dans un ragoût d'agneau, dont la saveur sera divinement rehaussée. L'hysope est un des ingrédients indispensables et un peu secrets de l'Eau de mélisse, de chartreuses ou encore de la célèbre Bénédictine. La plante est utilisée comme mellifère en apiculture, produisant un excellent miel médicinal riche en arômes. L'Hysope officinale est répulsif des fourmis, limaces et escargots et son infusion se pulvérise contre les maladies dues aux bactéries. L'hysope sert principalement de purificateur. On peut le prendre en bain. Mélangé avec l'Iris et le Bouleau, c'est un excellent purificateur de locaux. L'hysope est une plante utilisée depuis toujours pour favoriser la purification et la protection. A brûler seule sur un charbon ardent ou mélangée à d'autres herbes ou encens, à placer dans un talisman ou d'autres préparations magiques. L'extrait d'hysope est utilisé en cosmétique : il est principalement utilisé pour son parfum. Il peut être incorporé dans les produits de soins de la peau et des cheveux ainsi que dans les crèmes et les lotions en raison de ses divers effets bénéfiques.	X		X		X	X	X		X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Indigotier des teinturiers**	*Indigofera tinctoria*	**V**	Fabacées	1,8 à 2 m	S/MO	Rameaux feuillés, feuilles, racines	-10°	L'indigotier, est un arbuste des régions chaudes dont les feuilles sont utilisées pour la préparation de la teinture d'indigo. En raison de sa couleur attrayante, l'indigo a tenu une place importante dans de nombreuses civilisations. Actuellement encore, l'indigo reste la teinture végétale la plus importante en Afrique occidentale où il est extrait de la liane à indigo. Les rameaux feuillés sont les principales sources de teinture indigo. L'indigo n'est presque jamais utilisé seul dans une coloration capillaire, mais uniquement en association. Il fonce le résultat obtenu par la coloration et peut donner des reflets bleus ou verts sur des cheveux blonds ou blancs, sauf si ces reflets sont équilibrés par d'autres plantes comme le henné ou le roucou. Sa molécule est plus grande que celle du henné, et elle se fixe par conséquent un peu moins bien à la fibre capillaire. Une coloration végétale contenant du henné et de l'indigo se patinera vers des nuances plus chaudes. Les feuilles trempées dans de l'eau, avant d'être séchées, puis réduites en poudre s'utilisent pour préparer des masques capillaires colorants pour donner des reflets bleu nuit corbeau aux cheveux bruns, foncer les cheveux, ou couvrir les cheveux blancs en association avec un henné Lawsonia inermis. Les feuilles et les racines sont utilisées dans la médecine traditionnelle de plusieurs pays. En Inde, les feuilles séchées d'Indigofera tinctoria connues sous le nom de nili en hindi, sont utilisées dans les médecines traditionnelles ayurvédique. Traditionnellement utilisée pour la constipation, les affections du foie, les palpitations et la goutte. La pharmacopée ayurvédique recommande l'usage de toute la plante séchée dans les phobies, les hallucinations et les perturbations mentales. Il a été montré que les extraits de feuilles accroissaient la concentration en neurotransmetteurs dans le cerveau de rats après induction de crises d'épilepsies. En Chine, On l'utilise pour « rafraîchir détoxifier » et comme antipyrétique et dépuratif. En Afrique du Sud, la racine broyée sert d'antalgique contre les rages de dents. On lui prêtait aussi des vertus émétiques. En tant que Fabacée, elle est aussi cultivée pour l'amélioration des sols. Ces plantes ont la faculté de s'associer à des bactéries du sol pour transformer l'azote atmosphérique en une forme assimilable par la plante. Des extraits de racines d'Indigofera tinctoria ont des propriétés nématicides puissantes contre Radopholus similis, nématode parasite des bananiers.	X	X	X			X								X		X						X	X
Pot 3L : 30,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Jacaranda, flamboyant bleu, arbre à huîtres, faux palissandre, arbre fougère**	*Jacaranda Mimosifolia*	**V**	Bignoniaceae	10 à 15 m	S/MO	Feuilles, écorces, racines, gousses	-7°	Jacaranda mimosifolia est cultivé pour sa spectaculaire floraison bleue parfumée, il est originaire d'Amérique du Sud. Les ébénistes l'appellent Faux-palissandre. Il est aussi nommé "applaudissement de singe" en langue Guarani en raison du bruit de ses fruits s'entrechoquant au vent. Les fruits sont des gousses aplaties et arrondies, légèrement ondulées ressemblant à des huîtres. Elles contiennent de nombreuses graines plates et ailées. Ces gousses sont décorées pour être utilisées sur les sapins de Noël ou pour la composition de bouquets secs. Le bois tendre, de couleur foncé et agréablement parfumé du Jacaranda est apprécié pour la sculpture. Dans la pharmacopée traditionnelle sud-américaine, le feuillage, l'écorce et les racines du Jacaranda, sont utilisées pour leurs propriétés antibactériennes, antiseptiques, astringentes, calmantes et cicatrisantes et surtout pour soigner les maladies vénériennes. Des décoctions sont prescrites en usage externe pour traiter les plaies et les maladies de la peau, les varices et les hémorroïdes. L'extrait de feuille ou le jus peut est utilisé pour soulager les plaies ou les ulcères causés par des maladies vénériennes. La graine et de nombreuses parties de la plante sont toxiques si elles sont ingérées, et le pollen peut provoquer une réaction allergique.	X					X																	X
Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**jacinthe des Indiens, camassie, camas commune, petite camas**	*Camassia quamash*	**V**	Asparagaceae	0,30 à 0,90 m	S / MO	Bulbe	-5°	Originaire des prairies humides d'Amérique du Nord, Camassia quamash est une plante bulbeuse que l'on nomme, parfois, la « Jacinthe des Indiens ». Les bulbes de Camas ont été une source alimentaire pour beaucoup de peuples indigènes de l'ouest des États-Unis et du Canada. Cependant, toutes les autres parties de la plante sont toxiques. Après avoir été récoltés à l'automne, une fois que les fleurs sont fanées, les bulbes peuvent être consommés crus mais sont généralement grillés ou bouillis. Ils ont un goût de patate douce, mais plus doux en raison de la présence d'inuline dans les bulbes (comme pour le topinambour). On peut également faire sécher les bulbes pour en faire de la farine. Celle-ci entrait notamment dans la composition traditionnelle de la bannique. C'est une bonne fleur pour bouquets.									X	X		X											X
Pot 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Jasmin d'Arabie**	*Jasminum sambac*	**V**	Oleaceae	1 à 3 m	S/MO	Fleurs, racines, feuilles	-5°	Jasminum sambac ou jasmin d'Arabie ou jasmin sambac est un arbuste de la famille des Oleaceae, originaire des régions himalayennes d'Inde (Etats de l'Uttarakhand et d'Himachal Pradesh). Il est largement cultivé dans les régions chaudes du monde pour ses fleurs très parfumées qui peuvent servir dans les cérémonies religieuses ou à parfumer le thé. Hormis ses usages ornementaux, le jasmin sambac a de multiples usages rituels traditionnels. En Asie, la culture du jasmin vise surtout à produire des fleurs pour les cérémonies religieuses. En Inde, le jasmin sambac est le jasmin le plus cultivé mais le Jasminum auriculatum est le plus important. En Indonésie, le jasmin sambac, nommé melati putih, est une fleur sacrée symbolisant la pureté, la grâce, la simplicité et la sincérité. Les fleurs sont apaisantes si vous êtes stressé mais aussi stimulantes pour le mental. Idéal pour faire remonter son énergie lors de méditation. Les fleurs s'épanouissent la nuit et sont cueillies au petit matin pour l'extraction de l'huile essentielle. Les fleurs séchées peuvent être utilisées en fumigation avec un charbon ardent, à l'identique de l'encens, En Chine, les racines de jasmin sambac sont utilisées comme sédatif. Les fleurs sont traditionnellement prescrites pour le traitement des diarrhées, les douleurs abdominales, les conjonctivites et les dermatites. Les feuilles et les racines sont prescrites pour la diarrhée, la fièvre et comme analgésique. Au Cambodge, Laos et Vietnam, on utilise traditionnellement le jus exprimé des feuilles pour traiter l'inflammation des yeux. En Inde, le jasmin est traditionnellement utilisé comme analgésique, anti-inflammatoire, antiseptique, sédatif et aphrodisiaque.Le jasmin d'Arabie fait partie des nombreuses plantes médicinales impliquées dans la médecine traditionnelle ayurvédique, cette plante est un anesthésiant très efficace pour soulager des douleurs occasionnées par des fractures ou des blessures, mais aussi dans les maux de dents et les maux de tête. Le jasmin d'Arabie permet à augmenter la transpiration ainsi que le débit urinaire, il agit sur les congestions en les réduisant. En beauté, l'eau aromatique de jasmin sambac est reconnue pour ces propriétés : Sa fragrance exceptionnelle, délicieusement fleurie, sucrée et subtile apporte une notre florale capiteuse et sucrée à vos compositions à vos produits cosmétiques. Très douce, elle tonifie et revitalise toutes les peaux avec délicatesse. Plante mellifère.	X	X	X			X	X	X	X		X	X							X	X	X	X
Pot 1L : 8,00€ / 3	**Jasmin d'hiver**	*Jasminum nudiflorum*	**V**	Oleaceae	1,8 à 2 m	S/MO		-15°	Les trompettes jaunes du jasmin d'hiver (Jasminum nudiflorum) sont le signe des premiers frémissements de la nature. Les petites corolles jaune vif apparaissent avant les feuilles sur les rameaux nus, d'où le nom nudiflor-um. Contrairement à celles du jasmin blanc, les fleurs sont inodores. Selon l'exposition de la plante, les premières fleurs peuvent apparaître dès décembre (surtout dans les jardins de ville) et jusqu'à mars. Plante mellifère.																				X		X
Pot 3L : 16,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Jasmin de virginie Flava jaune, bignone, trompette de Virginie, campsis**	*Campsis radicans flava, bignonia radicans flava*	**V**	Bignoniaceae	6 à 8 m (L)	S	Feuilles, branches	-25°	La trompette de Virginie, ou bignone ou encore jasmin de Virginie ou jasmin-trompette (Campsis radicans) ou trompette de Jéricho , est une liane grimpante originaire du sud-est des États-Unis. Ce sont généralement des plantes à floraison estivale. La particularité de ce genre réside dans sa tige munie de racines adventives c'est-à-dire de petites racines ou crampons le long de celle-ci ce qui lui permet de s'accrocher sur son support. Ses fleurs sont mellifères, son nectar est riche en saccharose. Comme sa si connue cousine la bignone rouge, la campsis radicans flava, ou bignone jaune, mérite pourtant une attention particulière, bien évidemment en raison de la couleur originale et élégante de ses fleurs en forme de trompette, Sa floraison spectaculaire a lieu de juin jusqu'à fin octobre selon les régions. Les fleurs en forme de trompette arborent un jaune doré étincelant. C'est sur les branches de l'année que les fleurs tubulaires de grande taille s'épanouissent, regroupées en bouquets de six et parfois même de dix boutons.																				X		X
Pot 3L : 16,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Jasmin de virginie Tango rouge rubis, bignone, trompette de Virginie, campsis**	*Campsis radicans Tango, bignonia radicans Tango*	**V**	Bignoniaceae	6 à 8 m (L)	S	Feuilles, branches	-25°	La trompette de Virginie, ou bignone ou encore jasmin de Virginie ou jasmin-trompette (Campsis radicans) ou trompette de Jéricho , est une liane grimpante originaire du sud-est des États-Unis. Ce sont généralement des plantes à floraison estivale. La particularité de ce genre réside dans sa tige munie de racines adventives c'est-à-dire de petites racines ou crampons le long de celle-ci ce qui lui permet de s'accrocher sur son support. Ses fleurs sont mellifères, son nectar est riche en saccharose. Tango' est une variété horticole. Cette variété de bignone, pouvant atteindre 5 m de hauteur, est surtout réputée pour sa grande rusticité. Feuillage caduc, vert foncé. Fleurs en trompette de 6 à 8 cm de long, rouge rubis, peu commun chez les bignones, de juin à septembre.																				X		X

Pot 3L : 16,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Jasmin de virginie, bignone, trompette de Virginie, campsis**	*Campsis radicans , bignonia radicans*	**V**	Bignoniaceae	6 à 8 m (L)	S	Feuilles, branches	-25°	La trompette de Virginie, ou bignone ou encore jasmin de Virginie ou jasmin-trompette (Campsis radicans) ou trompette de Jéricho , est une liane grimpante originaire du sud-est des États-Unis. Ce sont généralement des plantes à floraison estivale. La particularité de ce genre réside dans sa tige munie de racines adventives c'est-à-dire de petites racines ou crampons le long de celle-ci ce qui lui permet de s'accrocher sur son support. Ses fleurs sont mellifères, son nectar est riche en saccharose																						X			X
Pot 1L : 6,00€	**Jasmin officinal, jasmin blanc, jasmin d'été, jasmin parfumé**	*Jasminum officinal*	**V**	Oleaceae	3 m	S/MO	Fleurs	-10°	Originaire d'Asie,c'est une plante ornementale cultivée dans les régions tempérées. Le jasmin officinal n'est pas consommé sous forme de thé. Ce qu'on appelle couramment thé au jasmin (mòlìhuā chá) est fait avec des fleurs de jasmin sambac, mais il rentrent dans les remèdes traditionnels en Asie. Les fleurs de jasmin officinal sont utilisées en médecine traditionnelle chinoise, pour refroidir le sang, restaurer l'équilibre des énergies. En médecine ayurvédique, le jasmin est utilisé pour ses vertus relaxante et sédative. Il apaise les tensions, calme les nerfs. Le jasmin a des propriétés calmantes et sédatives. C'est également un antidépresseur, un spasmolytique et un antiseptique. L'arôme de jasmin est réputé calmant, apaisant et recommandé pour lutter contre le stress et la dépression. En médecine ayurvédique, le jasmin est utilisé pour ses vertus relaxante et sédative. Il apaise les tensions, calme les nerfs. De plus, le jasmin a aussi la réputation d'être aphrodisiaque, de stimuler et susciter le désir sexuel. Les fleurs peuvent être confites pour les dessert, infusées dans du lait ou de la crème pour réaliser mousses, crèmes, charlottes. La saveur des jasmins est à associer avec celle de la cannelle. On réalisera un vinaigre parfumé en les faisant infuser dans du vinaigre. Jasminum officinale est cultivé dans la région de Grasse pour quelques maisons de parfumerie. Il est un peu moins parfumé que Jasminum grandiflorum (aussi cultivé à Grasse) mais beaucoup plus rustique. Le Chèvrefeuille est très florifère très riche en nectar Tatarica appelé par les américains « sucette à miel » . Elle peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. Au moyen-âge, les artistes associaient le jasmin à la Vierge Marie.La jasmin entre dans les mélanges pour vœux d'amour. En répandant sa poudre dans la maison, cela apporte prospérité et rentrées financières. Elle favorise également la médiumnité. Brûlé en encens dans la chambre à coucher, le jasmin permet de se souvenir plus clairement de ses rêves. Plante mellifère.	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X					X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Joubarbe des toits**	*Sempervivum tectorum*	**V**	Crassulaceae	0,10 à 0,15 m	S	Feuille	-15°	Sempervivum tectorum est originaire d'Europe (France, Espagne, Italie, ex-Yougslavie, Allemagne, Autriche, Hongrie, Pologne, Suisse) et Maroc La joubarbe fait partie des 7 plantes sacrées de la Saint Jean. Plante vivace succulente à feuilles rondes et à tiges portant des fleurs rouges. Utilisations : piqûres d'insectes, plaies ulcérées, galles, douleurs d'oreilles, orgelets, taches de rousseur, cors, verrues, dartres, brûlures, gerçures, piqûre d'insecte, et aussi traitement des ulcères, fonctions urinaires, hémorragies, hémorroïdes, crampes, douleurs utérines, tumeurs, dysenterie, vermifuge.... En phytothérapie, les parties utilisées sont le suc frais et les feuilles fraîches. La joubarbe est considérée comme un astringent, diurétique et vulnéraire. Extérieurement, la plante est utilisée pour une variété d'affection de la peau. Le jus de joubarbe utilisé en cataplasme a un effet astringent et apaisant sur la peau, étant ainsi utile dans les cas de brûlures, morsures. En interne, la joubarbe est utilisée pour le traitement du zona et des hémorroïdes. Le jus de joubarbe est également utilisé pour la douleur de l'oreille. ATTENTION Ne pas utiliser la joubarbe par voie interne (risque de vomissements). On la considérait au moyen âge comme magique associée à la magie blanche. Plantée sur les toits des chaumières elle était sensée les protéger de la foudre considérée comme attribut du dieu Jupiter. Elle était une sorte de mini paratonnerre. Ses feuilles sont remplies d'un suc abondant en albumine et en surmalate de chaux. Ce suc est astringent et employé comme cosmétique. La joubarde entre dans la composition de l'onguent populeum, qui soigne les gerçures, crevasses écorchures, brûlures, et hémorroïdes douloureuses.	X				X	X															X	X
G (9X9X9) : 4,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Joyaux d'Ophar**	*Talinum Paniculatum*	**vée en**	Portulaceae	0,40 à 0,60 m		Jeunes pousses, feuilles, racines	5°	Talinum paniculatum est originaire d'Amérique tropicale, mais c'est maintenant une adventice pantropicale. On le trouve dans toute l'Afrique tropicale de façon dispersée, et il est cultivé comme légume localement au Ghana et au Nigeria. On ajoute les pousses et les feuilles de Talinum paniculatum dans des ragoûts et des soupes, au Ghana, au Nigeria ou en R.D. du Congo par exemple. Elles se consomment aussi comme légume en Amérique tropicale. Ses racines aussi sont comestibles. Elle a de nombreuses propriétés médicinales : cicatrisante, dépurative, diurétique, antiscorbutique... voire aphrodisiaquel Talinum paniculatum est cultivé comme plante ornementale de jardin et plante en pot. Plante mellifère.	X					X	X	X		X		X									X		X
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Jujubier, dattier chinois, acajou d'Afrique (espèce type)**	*Ziziphus jujuba*	**V**	Rhamnacée	6 à 10 m	S	Fruits, graines, feuilles, écorce, racines	-15°	Le Jujubier commun est un arbuste épineux originaire de Chine et répandu dans les régions méditerranéennes, dont le fruit comestible, le jujube, est un peu oublié en Occident. Il est encore cultivé, surtout en Extrême-Orient, où il en existe de nombreuses variétés. Les dattes de Chines sont des fruits oubliés, et les jujubiers sont devenus des fruitiers rares. Les jujubes, riches en vitamines A et C, entrent dans diverses préparations médicinales. Au moyen âge et à la Renaissance, les jujubes étaient reconnues pour leur action béchique. On les conseillait pour la toux et la poitrine. Le noyau était regardé en Chine comme tonique. Les Chinois l'utilisent pour soulager le stress, les sueurs nocturnes et revitaliser le corps. Les graines sont souvent grillées dans un wok avant d'être employées. Elles sont le principal ingrédient de plusieurs préparations d'herboristerie chinoise visant à traiter l'insomnie. En MTC, on dit également qu'il apaise le Shen (Esprit), en soulageant les symptômes de l'irritabilité, et qu'il harmonise l'effet des produits contenant plusieurs plantes médicinales. Le fruit du jujubier (Da Zao) a aussi été employé en Chine pour traiter l'asthme et la rhinite allergique. La décoction d'écorce de jujube a des vertus cicatrisantes, désinfectantes, anti-diarrhéiques. Les feuilles possèdent des propriétés astringentes. Elle est ainsi utilisée pour limiter les risques d'infection sur les blessures superficielles. Elle soulage également les piqûres d'insectes. Les racines de jujubier, prises sous forme d'infusion, soignent les coliques, les inflammations de l'intestin et les hépatites. Le fruit peut se sécher : il est alors possible de les réduire en farine comprimée ;cette farine peut être utilisée pour cuire des petits pains : les touaregs appellent ces pâtisseries "oufers" ; Le jujube séché peut également se consommer comme tel, se confire et se préparer sous forme de confiture ou de pâte, se mélanger à de l'eau et être mis à fermenter dans une jarre, afin de produire un vin de faible conservation. Il parfume les couscous (on utilise pour cela les feuilles de jujube). On utilise le Jujubier contre l'Alopécie (chute des cheveux). On réalise une décoction de feuilles que l'on applique en masque sur les cheveux. En cosmétique, l'extrait de jujube est utilisé habituellement comme rééquilibrant cutané : il régule la production de sébum des peaux grasses et adoucit et hydrate les peaux sèches. Les jujubes, émollientes et hydratantes, sont utilisées dans des laits et des crèmes pour le corps et le visage. Les masques faits avec la pulpe du fruit frais sont hydratants pour les peaux sèches et sensibles. Le bois du jujubier est surnommé « l'acajou d'Afrique ». Comme ce surnom l'indique, il possède un grain fin de teinte rouge acajou et est très apprécié en ébénisterie. Il sert notamment en marqueterie, art qui consiste à fabriquer des décors en appliquant des dessins et motifs sur un support en bois pour la fabrication de divers outils. Le jujubier est également un bon combustible, et son charbon est d'excellente qualité. En Mai-Juin les fleurs jaunes sont mellifères, et permettent de faire un miel fabuleux.	X	X					X		X	X		X	X								X		X	X
G (9X9X9) : 4,50€	**Julienne des dames, girarde, giroflée des dames, violette de Damas,**	*Hesperis matronalis*	**V**	Brassicacées	0,60 X 0,40 m	S/MO	Feuilles, fleurs, graines	-34°	Elle est originaire d'Eurasie. La julienne des dames se rencontre presque partout en France mais elle est plus rare dans les plaines du Nord, de l'Ouest et du Midi. Elle se trouve aussi en Europe centrale et méridionale, et en Asie. Les fleurs dégagent un parfum très agréable en fin de journée, d'où son nom botanique issu du grec "hesperos". La julienne des dames est une plante médicinale qui fut très prisée à l'époque où le scorbut sévissait, grâce à sa grande richesse en vitamine C, elle était un remède efficace. La principale fonction de nos jours concernant cette violette de Damas est d'aider à l'évacuation des déchets et toxines de l'organisme en aidant à l'évacuation urinaire et dans les glandes sudoripares pour la transpiration. Elle est stimulante, antiscorbutique, diurétique, sudorifique, expectorante, rubéfiante. Elle est aussi utilisée en cuisine, en effet les jeunes feuilles remplacent agréablement le cresson, les fleurs agrémentent les salades et les desserts, les graines aussi accompagnent les diverses salades et on peut en extraire une huile alimentaire. De cette plante on peut obtenir une huile qui est associée en parfumerie. C'est une plante mellifère.	X						X		X		X	X									X	X	X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwaï ananasnaya femelle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia arguta 'Ananasnaya'*	**V**	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-28°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d'eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). IIrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d'oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l'appétit (le kiwi favorise la satiété). Le Kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l'équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l'hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l'apaisement du mental et est d'un grand soutien à l'intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l'huile végétale de Kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. Le kiwi Ananasnaya est un kiwi femelle de petite taillese mangeant avec la peau (verte et lisse), très intéressante pour sa production très importante au goût d'ananas et pour sa rusticité. Maturité Septembre. Fruit à peau et chair verte, douce et sucré. Variété très productive et la plus répandue pour la commercialisation. Nécessite un pollinisateur (weiki par exemple).	X	X									X	X	X								X	X

Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwaï bingo femelle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia arguta 'Bingo'*	V	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d’eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d’oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l’appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l’équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l’hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l’apaisement du mental et est d’un grand soutien à l’intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l’huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. Le kiwi Bingo est un kiwi femelle, Mini kiwi à la peau lisse, rose, et à la chair jaune au goût rappelant l'ananas. Pas besoin de le peler pour le consommer! Liane vigoureuse, à palisser. Nécessite un pied mâle pour fructifier (weiki par exemple).	X	X										X	X	X								X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwaï Fesh Jumbo femelle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia arguta 'Fresh Jumbo »*	V	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d’eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d’oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l’appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l’équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l’hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l’apaisement du mental et est d’un grand soutien à l’intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l’huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. L'Actinidia arguta 'Jumbo' est une variété de Kiwi rond à peau lisse moins allongé que la variété 'Super Jumbo' mais tout autant savoureuse. Ce Mini-Kiwi femelle ou Kiwaï vert est une plante fruitière grimpante aux délicieux fruits verts accrochés en grappes aux branches volubiles et vigoureuses. La pulpe verte et juteuse très sucrée de ce mini-kiwi arguta laisse en bouche une superbe sensation de fraîcheur. Dioïque, il a besoin d'un pie mâle (weiki) pour fructifier.	X	X										X	X	X								X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwaï Geneva femelle,groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia arguta 'Geneva'*	V	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d’eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d’oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l’appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l’équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l’hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l’apaisement du mental et est d’un grand soutien à l’intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l’huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. Le 'kiwaï' Geneva est une variété femelle assez précoce offrant dès septembre des petits fruits savoureux à peau lisse marron clair et à pulpe tendre et juteuse. Avec Geneva, nous sommes assez près de l'espèce sauvage : un mini-kiwi, vraiment mini... Compter 2 cm de diamètre maximum Pollinisé par 'weiki'.	X	X										X	X	X								X	X

Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwaï ken's red femelle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia arguta 'ken's red'*	**V**	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d'eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d'oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l'appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l'équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l'hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l'apaisement du mental et est d'un grand soutien à l'intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l'huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. Le 'kiwaï' Ken's red est une variété non autofertile produisant des kiwaïs à la peau lisse et rouge, dont la chair est légèrement pourpre. C'est un pied femelle qui nécessite la présence d'un pied mâle à proximité pour permettre la pollinisation (Kens red mâle ou Weiki).	X	X										X	X	X								X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwaï Scarlet September femelle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia arguta 'Scarlet September*	**V**	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d'eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d'oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l'appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l'équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l'hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l'apaisement du mental et est d'un grand soutien à l'intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l'huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. L'Actinidia arguta 'Scarlet September'® est une nouvelle variété femelle de Kiwi à petits fruits rouges toniques, croquants et aromatiques pas plus gros qu'un grain de raisin. La pulpe de ce Mini-Kiwi est très douce et particulièrement agréable en bouche laissant une impression de goût de raisin et de fraise mélangé, justifiant son surnom de kiwi-fraise, avec une récolte début septembre. Résistant aux maladies et très rustique. Dioïque, il a besoin d'un pie mâle (weiki) pour fructifier.	X	X										X	X	X								X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwaï Weiki mâle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia arguta weiki mâle*	**V**	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d'eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d'oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l'appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l'équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l'hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l'apaisement du mental et est d'un grand soutien à l'intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l'huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. Le kiwaï weiki mâle a un feuillage vert foncé décoratif. Fleurs blanches parfumées. C'est la variété mâle indispensable pour assurer la pollinisation de toutes les variétés femelles. Inutile de le planter directement à coté des plants femelles, les insectes pollinisateurs se chargeront de la pollinisation. Un plant de kiwaï Weiki peut polliniser plusieurs plants femelle.	X	X										X	X	X								X	X

Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwaï Weiki plus femelle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia arguta weiki plus*	**V**	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d'eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d'oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l'appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l'équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l'hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l'apaisement du mental et est d'un grand soutien à l'intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l'huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. Le kiwaï plus femelle est une nouvelle variété de kiwi à fruits de 3 cm, à chair pourpre et à peau rouge sans poils. Très sucrés,	X	X										X	X	X								X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwi hayward femelle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia deliciosa hayward femelle*	**V**	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d'eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d'oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l'appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l'équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l'hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l'apaisement du mental et est d'un grand soutien à l'intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l'huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. Le kiwi Hayward est une variété à pieds femelles (et donc donnant des fruits). Gros fruits juteux et parfumés. Le kiwi femelle 'Hayward', est sûrement la variété la plus cultivée et la plus répandue sur les marchés. Ses gros fruits pouvant atteindre 100 gr sont délicieux à l'entrée de l'hiver. Le kiwi femelle 'Hayward' produit de gros fruits d'environ 70 à plus de 100 grammes. Sous son épiderme velu brun clair se cache une délicieuse chair d'excellente qualité, sucrée, acidulée et parfumée. La récolte s'effectue en octobre novembre avant les gelées, les fruits poursuivent leur maturation dans un local hors gel et se conserve jusqu'à 2 à 3 mois. Ses fleurs blanc crème légèrement parfumées s'épanouissent en avril-mai. Munies d'un pistil (organe femelle) et dépourvues d'étamines (organes mâles), elles nécessitent la présence à proximité d'un plant aux fleurs mâles, comme 'Tomuri', pour assurer leur fécondation.	X	X										X	X	X								X	X
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Kiwi tomuri mâle, groseille de Chine, Mi Hou Tao, Yang Tao, souris végétale**	*Actinidia deliciosa tomuri mâle*	**V**	Actinidiacées	4 m (liane)	S / MO	Fruits	-25°	Le kiwaï (Actinidia arguta), également appelé kiwi de Sibérie ou kiwi d'été, est une plante grimpante de la famille des Actinidiaceae, originaire d'Extrême-Orient, cultivée pour ses fruits comestibles. Le terme, encore peu connu, désigne également le fruit de cette plante. Le kiwaï est parent du kiwi, utilisé dans la pharmacopée de l'empire de Chine. Il s'agit d'une plante grimpante volubile très vigoureuse et rustique, à port de liane, dont les tiges peuvent atteindre plus de quinze mètres de long. Comme la plupart des autres Actinidia, c'est une plante dioïque sauf pour la variété japonaise Issai (qui est autofertile mais moins vigoureuse que la moyenne). Pour la pollinisation, il est nécessaire de planter des pieds mâles. Il est nécessaire de prévoir un support solide, treillis par exemple. Le kiwi est composé de plus de 80 % d'eau et il est peu calorique (47 kcal pour 100 g). Ilrenferme principalement des acides aminés libres nécessitant peu de digestion ; ses graines noires contiennent quelques lipides sous forme d'oméga 3. Le kiwi est une mine d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement, notamment cutané et évitent un certain nombre de maladies, comme le cancer, en neutralisant les radicaux libres du corps. Deux kiwis procurent plus de 5 g de fibres. Or, les fibres permettent d'éviter la constipation,de prévenir certaines maladies cardiovasculaires,dans une certaine mesure, de contrôler le diabète de type 2 et l'appétit (le kiwi favorise la satiété). Le kiwi regorge de vitamines : vitamine C, source d'énergie et de vitalité, vitamine K, qui permet notamment de prévenir l'ostéoporose, vitamine B9, qui aide à prévenir l'anémie et les épisodes dépressifs, vitamine E, antioxydants. Le kiwi contient des oligoéléments, et notamment du cuivre, qui assurent la préservation et la régénération des tissus cellulaires, en participant à la formation du collagène, la respiration des cellules, en aidant au transport de l'oxygène dans le sang. Il contient également du potassium, bon pour le coeur (si on ne dépasse pas une certaine dose), et du magnésium qui préserve entre autres l'équilibre musculaire et nerveux. Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient au moins un kiwi par jour augmentaient d'autant leur capacité à résister à l'oxydation et à ses conséquences néfastes. Le kiwi, ou son jus (ou son extrait) serait plus efficace que la vitamine C seule. Le kiwi est aussi excellent pour limiter le développement du « mauvais » cholestérol. Le kiwi contient beaucoup de fibres alimentaires, sa consommation régulière contribue donc à réguler le transit sans irriter le colon. Le kiwi favoriserait la cicatrisation des plaies : le kiwi est capable d'améliorer le processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins (néovascularisation). De plus, il possède des propriétés antibactériennes. Il pourrait aussi être efficace dans le traitement des ulcères chroniques. Le kiwi est riche en vitamines B, indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs et donc au bon fonctionnement de notre système nerveux. Au niveau psychologique, il lutte contre les effets néfastes du stress et réduit l'hyperémotivité, la fatigue nerveuse ou encore les maux de tête. Il participe également à l'apaisement du mental et est d'un grand soutien à l'intersaison automne-hiver, d'autant qu'il se cultive à cette saison. La médecine chinoise,dit que sa saveur est Douce et Acide et sa nature Froide. En cosmétique l'huile végétale de kiwi est utilisée dans les sérums et crèmes anti-âge pour peaux sensibles,dans des lotions, laits, baumes apaisants et/ou après-soleil, dans des soins apaisants et réparateurs : baumes à lèvres, soins après-rasage. Le kiwi Tomuri est une variété sélectionnée pour ses plants mâles. Excellent pollinisateur, recommandé pour polliniser les pieds femelles de 'Hayward'.	X	X										X	X	X								X	X
Pot 1L : 6,00€	**Klip dagga, oreille de lion, pompon soldat, léonotis à feuilles de népète**	*Leonotis nepetifolia*	**A**	Lamiacées	2 m	S	Feuilles, fleurs		Le léonure généralement nommé, l'oreille de lion est une plante médicinale originaire d' Afrique tropicale et du sud de l' Inde . Il peut également être trouvé en croissance abondante dans une grande partie de l'Amérique latine et les Antilles . L'utilisation la plus connue par certaines populations sont les feuilles séchées et que l'on fume (substitution à la marijuana) pour ses effets relaxants. Les feuilles de Leonotis étaient fumées par les Hottentots, un peuple d'Afrique du sud pour ses effets euphorisants proches du cannabis. Leonotis est considéré comme une des alternatives les plus efficace du tabac et du cannabis. L´ alcaloïde active principale est la leonurine. L'oreille de lion est très prisée pour apaiser l'anxiété et la dépression, elle agit aussi sur les infections respiratoires accompagnées de fièvre. En médecine traditionnelle, Leonotis est utilisé depuis longtemps dans les pays africains pour le traitement de fièvres, maux de tête, la dysenterie, la grippe, infections des voies respiratoires, l'épilepsie, la constipation, retarder la menstruation, les vers intestinaux, les piqûres d'araignée, les piqûres de scorpion, l'hypertension et les morsures de serpent. Leonotis nepetifolia est connu à Trinidad sous le nom de shandilay et les feuilles sont brassées comme thé pour la fièvre , la toux , le prolapsus de l'utérus et le paludisme . La recherche montre qu'il peut être utilisé pour aider à traiter l'anxiété et la dépression en raison de ses propriétés calmantes. Il aide à réguler la section dopamine du cerveau pour les personnes qui peuvent avoir la libération de dopamine irrégulière. C'est une plante mellifère.	X					X	X										X		X			X

Pot 3L : 12,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Kochia à balais, cyprès d'été, tomburi, caviar des champs, di fu zi**	*Bassia scoparia (L.) Voss *subsp. scoparia*	**A**	Chenopodiacéae	0,3 à 1 m	S	Graines	NR	Native d'Eurasie, cette espèce a été introduite dans de nombreuses régions d'Amérique du Nord. Bassia scoparia peut être utilisée dans l'alimentation humaine, la médecine traditionnelle, comme fourrage ou encore pour le contrôle de l'érosion. Le tonburi est une garniture de la cuisine japonaise faite à partir de graines de bassia scoparia. Sa texture est similaire au caviar, et lui vaut donc d'être appelé parfois caviar des montagnes ou caviar de la terre. Au Japon, le tonburi est une spécialité de la préfecture d'Akita. Après récolte, les graines sont séchées. Pour les préparer à la consommation, elles sont bouillies et trempées dans l'eau froide toute une journée, puis roulées à la main pour enlever la peau extérieure. Au Japon, le tonburi, est devenu indispensable pour le Shojin-ryori, cuisine bouddhiste végétarienne, Il est dénommé au Japon "CAVIAR" des champs. Sa dégustation se fera en accompagnement de poissons fumés (saumon, anguille, flétan, haddock) ou incorporé dans une mayonnaise. Il garnira également blinis et autres réductions salées..., révélera tous ses parfums avec le tofu, les sashimis, la sauce soja, le miso. En tant que tonburi, Bassia scoparia est aussi utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise. il est une herbe qui draine l'humidité et favorise la miction. Le di fu zi est une plante médicinale qui soigne les infections et les troubles urinaires, il est utilisé dans le traitement de la dysenterie et de la diarrhée. Le di fu zi est le remède des infections cutanées comme la gale et l'eczéma, il soulage des démangeaisons. Elle pourrait prévenir des désordres métaboliques comme l'hyperlipidémie, l'hypertension, l'obésité et l'athérome. Bassia scoparia peut être plantée comme ornement ou pour éviter l'érosion des sols. C'est aussi une plante hyperaccumulatrice en chrome, plomb, mercure, sélénium, argent, zinc, et uranium, et peut donc être utilisée pour la phytoextraction. Le kochia à balais porte bien son nom de balai, en effet la totalité de la plante sert depuis des siècles pour cet usage.	X	X								X		X			X									X
Pot 1L : 7,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Koklaya, pépéromia, herbe à couleuvre, cresson, salade soda, salade soldat, herbe à couresse, cochlearia, koklaya, zen kourès**	*Peperomia pellucida*	**V/A**	Piperacéae	0,15 à 0,45 m	O	Parties aériennes, feuilles, tiges		Peperomia pellucida est originaire des régions tropicales d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. Peperomia pellucida est couramment utilisé en médecine dans toutes les régions tropicales, y compris l'Afrique tropicale. Il est un traitement bénéfique pour agir sur différentes bactéries comme le staphylocoque doré et le E.Coli. Le koklaya est un analgésique et anti-inflammatoire réduisant les douleurs des rhumatismes et articulations ainsi que sur les maux de tête et maux de ventre, il réduit le cholestérol et l'acide urique. Les parties aériennes s'emploient contre les douleurs abdominales, les abcès, l'acné, les douleurs rhumatismales, la goutte, les maux de tête, les problèmes de rein, l'arythmie cardiaque et la fatigue. Il serait également utilisé dans le traitement de la rougeole, de la variole, des troubles mentaux et de la stérilité féminine. Au Nigeria et en R.D. du Congo, il sert d'ingrédient dans une infusion pour traiter les convulsions. En Sierra Leone, en R.D. du Congo ainsi qu'aux Philippines, les feuilles chauffées s'appliquent sur les plaies et les furoncles. Au Nigeria, on les applique en cataplasme pour traiter le cancer du sein. En R.D. du Congo, l'infusion de la plante ou la macération, mélangées à du sel et de l'huile de palme, se prennent contre la toux. Dans le monde entier, et surtout au Brésil et en Chine, la plante sert à soigner les furoncles, la conjonctivite et les plaies cutanées. Au Surinam, on utilise une solution à base de jus frais de tige et de feuilles contre la conjonctivite. Les feuilles s'utilisent en décoction pour traiter la toux, la fièvre et les rhumes courants, et se consomment fraîches pour traiter les maux de tête, les maux de gorge et les affections des reins et de la prostate, ainsi que contre l'hypertension. Aux Philippines, la plante se prend en décoction ou en infusion pour traiter les douleurs rhumatismales, la goutte et les affections rénales, et en externe elle s'applique en lotion contre les problèmes de teint. Dans de nombreux endroits des tropiques, la plante s'utilise comme condiment et se consomme comme légume-feuille épicé, cuit ou en salade. En Afrique, elle est parfois cultivée à cet usage. On la cultive parfois aussi comme plante ornementale en pot.	X					X	X		X	X		X											
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Kunzea d'Australie, kunzea blanche, tick bush**	*Kunzea ambigua*	**V**	Myrtacées	1 m	S	Rameaux feuillés	-10°	Kunzea ambigua, connue parfois sous le nom de Kunzea blanche, est un arbuste de l'est de l'Australie. Kunzea ambigua attire les insectes et abeilles. Elle est également utilisée dans les plantations pour la stabilisation des dunes de sable. Communément appelée Tick bush par les aborigènes, ce nom vernaculaire de Tick bush fait référence à la présence d'animaux endormis au pied de la Kunzée en quête de soulagement après avoir été piqués par des tiques ou d'autres parasites. Elle repousse les tiques. Ainsi, l'huile essentielle était communément utilisée par les aborigènes pour traiter les irritations cutanées. L' huile essentielle est obtenue par distillation des rameaux feuillées. Elle possède une très forte activité antivirale, notamment sur les infections respiratoires et les virus de la sphère ORL. Décongestionnante respiratoire et expectorante l'huile essentielle de Kunzea nettoie, désencombre et assainit les voies respiratoires. Anti-inflammatoire, l'huile essentielle de Kunzea régule et harmonise le système inflammatoire. Elle possède une activité antibactérienne contre Staphylococcus aureus, Pseudomonas aeruginosa, Escherichia coli. Active contre les mycoses notamment celles dues à Candida albicans. Détoxifiante, elle stimule la sphère hépatique et rénale. Ellejoue un rôle prépondérant dans l'acceptation de la douleur : permet d'accepter et de supporter la douleur physique et de l'utiliser comme un moteur de guérison. En libérant les nœuds psychiques, Kunzea apaise et relâche les tensions et les douleurs corporelles. Apporte force et le courage : Kunzea par son côté masculin permet de retrouver l'énergie physique, la force mentale et le courage. Positivante, elle accompagne le retour du dynamisme de la vie, de la force physique et mentale. Kunzea est l'expression du principe masculin alors que Fragonia manifeste l'énergie féminine. Associées l'une à l'autre elles représentent l'équilibre parfait à l'image du symbole chinois du Tao : Yin et Yang. Une personne en excès de Yin (féminin) sera naturellement plus attirée par Fragonia, alors qu'une personne "Yang" manifestera plus d'affinité aromatique pour Kunzea. L'huile essentielle de Kunzea est capable de lever le reflexe de "procrastination" , c'est à dire le reflexe de repousser à plus tard ce que l'on peut faire le jour même. Elle apporte une aide précieuse dans le travail d'accompagnement des sujets en situation de dépendances physique et psychique. Elle prévient et minimise le "jet-lag", fatigue du décalage horaire, elle est conseillée pour les voyageurs en association avec Fragonia. Elle est fongicide, repousse les parasites et insectes, Plante mellifère.	X	X				X								X					X	X		X
Pot 1L : 4,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Lamier blanc, ortie blanche**	*Lamium album*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	MO	Feuilles, fleurs	-25°	Elle est originaire de l'ensemble de l'Europe et de l'Asie occidentale. Elle croît dans des habitats variés allant de la prairie aux régions boisées, généralement sur des sols humides. Malgré son nom d'ortie blanche, le lamier blanc n'est pas une véritable ortie. Elle a la particularitée de ne pas piquer. Le lamier blanc est utilisé pour traiter les cystites et les hémorroïdes, la dysenterie et le prurit, les diarrhées et la métrorrargie. Il est employé aussi pour soigner les inflammations de la gorge et des muqueuses buccales. Action sur la circulation utérine, astringent, hémostatique, vulnéraire, adoucissant, diurétique, expectorant. Ses propriétés astringentes dues à des tanins catéchiques la rendent active dans la séborrhée du cuir chevelu (sous forme de shampooing). La Sauvage est également appréciée au rayon cosmétique: Lamium album permet de confectionner des shampoings «maison» afin de traiter les problèmes de séborrhée (cheveux excessivement gras) du cuir chevelu. Des infusions de feuilles sont aussi utilisées traditionnellement comme anti-infectieux de la muqueuse vaginale. Les jeunes feuilles sont comestibles et peuvent être consommées en salades ou être cuisinées comme épinards, avec les soupes, cuites à l'eau, à la vapeur en légumes ou en salades. Les fleurs sont utilisées en décoration de plats. Plantée en association avec la pomme de terre, elle repousse les doryphores et améliore le goût des pommes de terre. La plante est très visitée par les abeilles lorsque les fleurs ont été percées par les bourdons sauvages.	X				X		X			X	X	X			X		X		X		X	
Pot 3L : 20,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Laurier de californie, myrte de l'Oregon**	*Umbellularia californica*	**V**	Lauracées	2 m	S / MO	Feuilles, fruits, graines	-12°	Le laurier de Californie ou myrte de l'Oregon est une espèce d'arbre aromatique au feuillage persistant de la famille des Lauraceae qui est originaire de la côte Pacifique des États-Unis (Californie et sud de l'Oregon) et du Mexique (nord de la Basse-Californie). Les feuilles séchées sont utilisées comme assaisonnement alimentaire, mais étant beaucoup plus fortes que Laurus nobilis (=> Laurier sauce), elles doivent être utilisées avec prudence et en moindre quantité, la chair du fruit et la graine ont été utilisés jadis comme denrées alimentaires par les Amérindiens. Ses nombreuses propriétés médicinales ont été pendant longtemps appréciées par les Amérindiens. Les feuilles étaient utilisées autrefois comme un remède aux maux de tête, mal de dent et d'oreilles. Les cataplasmes de feuilles auraient également servi à traiter les rhumatismes et les névralgies. La plante était également utilisée en infusions. Le bois de l'Umbellularia californica est très apprécié pour sa qualité d'usinage. Il est en effet utilisé pour la création des guitares acoustiques, divers meubles, crosses de fusil… Respirer l'odeur des feuilles en excès peut causer des maux de tête.	X					X	X		X			X										X
Pot 3L : 35,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Laurier rose des teinturiers, stri kutaja**	*Wrightia tinctoria*	**V**	Apocynaceae, Asclépiadacées	3 m		Feuille, graines, écorce, bois	-10°	Originaire de l'Inde et de la Birmanie, Wrightia doit son nom au médecin et botaniste écossais William Wright. Le laurier rose des teinturiers fait partie des plantes médicinales de la pharmacopée traditionnelle et ancestrale indienne (Âyurveda), cette plante porte le nom de stri kutaja en sanskrit, elle est un remède des maladies cutanées comprenant le psoriasis et l'eczéma, l'herpès. Le laurier rose des teinturiers est également un traitement des démangeaisons du cuir chevelu incluant son action antipelliculaire. il possède des propriétés thérapeutiques astringentes et anti-inflammatoires, antibactériennes et antipelliculaires. La stri kutaja est également bénéfique pour réduire la fièvre et calmer les maux d'estomac, il agit contre les oreillons. De son écorce, il était fait un traitement pour soigner les troubles cutanés comme peu l'être le psoriasis ou l'herpès ainsi que les affections hépatiques, ainsi que pour enrayer les maladies urinaires. Sous forme de cataplasme, cette plante soulage de l'arthrite et l'ostéoarthrite. Des feuilles du stri kutaja, il était fait un traitement contre l'ictère (trouble du foie), sous forme de cataplasme, il suffisait de combler la cavité d'une dent cariée pour en calmer la douleur ou dans les oreilles dans le cas des oreillons. Il était coutume autrefois de mélanger de la racine mise en poudre avec du lait et deux autres plantes pour améliorer la fertilité féminine. Les graines sont utilisées pour stimuler la libido (libido) et améliorer la fermeté et l'étanchéité de la peau. Le laurier rose des teinturiers est connu principalement pour son feuillage à laquelle on extrait un colorant bleu nommé pala indigo. Il est également employé dans l'industrie cosmétique en tant qu'huile antipelliculaire pour les cheveux et comme baume pour les lèvres. Son bois fut largement utilisé pour fabriquer des tasses et des assiettes ainsi que des peignes et des portes-stylos, on en faisait également des crayons et des pieds de lit, voir même des jouets pour les enfants. Plante mellifère.	X		X				X	X										X			X	X	X	X

Pot 3L : 8,00€	**Laurier sauce, Tejpatta**	*Laurus nobilis*	**V**	Lauracées	10 m	S	Feuiles, fleurs, baies	-12°	Originaire du bassin méditerranéen, le laurier est aussi appelé laurier commun, laurier franc, laurier noble, laurier d'Apollon ou laurier-sauce. Ses feuilles sont utilisées en cuisine pour leur arôme. En condiment, elles sont habituellement sèches et entrent dans la composition du bouquet garni, pour infusion ou cuisson dans la sauce. En Saintonge, la feuille est employée fraîche pour les courts-bouillons, matelotes ou ragoûts. En cuisine les feuilles sont utilisées, fraîches ou sèches, dans les marinades, les courts-bouillons, les pâtés etc., et aussi dans les flacons d'huile et de vinaigre. Les Bédouins l'utilisent pour parfumer le café. Les fleurs de Laurier-sauce séchées peuvent aussi être employées en infusion avec une cuillère de miel, et les baies séchées ont les mêmes propriétés culinaires que les feuilles ; elles sont préparées avec une râpe, de la même manière que la noix de muscade. Il est préférable d'en user avec modération, car la présence de lactones et d'alcaloïdes peut procurer un goût amer. Le laurier-sauce réveille l'appétit et redonne du tonus aux organismes affaiblis. Associé à Apollon et aux héros de la Rome antique, le laurier possède bien des vertus médicinales. Il favorise la digestion et réduit les flatulences ; calme les infections urinaires et dentaires ; offre des propriétés antiseptiques et bactéricides ; apaise les douleurs liées aux angines ; participe au traitement des états grippaux (toux, bronchite, sinus obstrués, etc.) il est également utilisé dans le soin des affections cutanées. Le laurier calme les rhumatismes et les douleurs articulaires. La feuille de laurier est utilisée en Ayurveda pour le traitement de la sécheresse du cuir chevelu, migraine, aménorrhée, névralgie, mauvaise mémoire, infections rénales, douleurs articulaires, infection de l'utérus, arthrite, glycémie élevée, difficultés menstruelles, flatulence, stress, indigestion, diabète et certains problèmes respiratoires. La feuille de laurier-sauce s'emploie également pour traiter les crampes abdominales en infusion. Employé en décoction et en lotion, il intervient dans les soins des cheveux et de la peau. Le savon d'Alep est traditionnellement fabriqué avec de l'huile de baies ou de feuilles de laurier. En cosmétique, elle est utilisée comme actif anti-âge ou pour stimuler la pousse des cheveux. C'est l'huile essentielle des champions, elle aide à reprendre confiance en soi et à lutter contre le stress avant une compétition ou un examen. Au Maroc et en Tunisie, on frictionne les chevaux avec des feuilles fraîches afin d'en éloigner les mouches. On utilise également la feuille broyée en poudre pour lutter contre les fortes migraines : la poudre est alors prisée. Les feuilles du laurier-sauce contiennent du benzaldéhyde, de la pipéridine et du geraniol ; ces molécules sont toutes trois connues pour leurs qualités de répulsion des insectes. Au Moyen Âge, on couronnait de laurier les savants distingués dans les universités. Dans les écoles de médecine, la couronne dont on entourait la tête des jeunes docteurs était faite de rameaux feuillés de laurier avec des baies, d'où le nom « baccalauréat » (bacca laurea : baie de laurier) donné encore de nos jours en France au diplôme qui sanctionne la fin des études secondaires. Autrefois les bouquets de branches de laurier-sauce étaient suspendus dans la maison, ils étaient réputés pour assainir l'atmosphère. Brûlé comme encens, le laurier apporte protection et divination. Plante mellifère.	X		X		X	X	X		X		X	X		X	X				X	X		X	X
Pot 1L : 6,50€	**lavande jaune, lavande papillon**	*Lavandula viridis*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S	Fleurs	-6°	Lavandula viridis , communément appelée lavande verte ou lavande blanche , est présente naturellement en Espagne et au Portugal. Lavandula viridis a été utilisé à des fins médicinales en raison de la forte concentration d' huiles essentielles présentes dans ses tissus . La couleur blanche des fleurs est utilisée pour attirer les insectes pollinisateurs nocturnes tels que les papillons nocturnes, tandis que l'odeur forte et citronnée de la plante aide à attirer les abeilles pendant la journée. La lavande jaune peut être utilisée pour cuisiner. Robert Kourik écrit dans son livre, The Lavender Garden , qu'il pense que c'est la meilleure de toutes les lavandes pour les grillades, les pains aux herbes et les plats copieux. Son arôme de piney se traduit par une saveur de romarin avec un soupçon de douceur. Elle est également utilisée pour ses propriétés insectifuges. Durant le Moyen-Âge, la lavande était considérée comme une plante magique aphrodisiaque. Les effluves de la plante, et son arôme, étaient réputés adoucir le cœur, et pouvait prédisposer à l'amour en créant une ambiance harmonieuse. Aussi utilisée dans la médecine ayurvédique indienne pour soulager les états dépressifs, elle est également utilisée par les médecins bouddhistes tibétains pour traiter certains troubles mentaux.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X					X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**lavande vrai lavande officinale**	*Lavandula angustifolia*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,60 m	S	Fleurs	-20°	D'origine méditerranéenne la lavande est une plante connue depuis longtemps, les Romains connaissaient déjà beaucoup de ses propriétés et l'utilisaient comme parfum pour le linge et le bain. En France, dès le Moyen-âge la lavande est cultivée principalement en Provence où elle sert à la réalisation des parfums. Dans le langage des fleurs la lavande représente le respect et la tendresse. Très mellifère la lavande attire les insectes pollinisateurs et est adorée des abeilles qui confectionnent avec un miel très parfumé. La réputation de la lavande pour se défendre contre le stress n'est plus à faire, notamment pour calmer les spasmes du coeur et l'asthme. Elle a un grand pouvoir de cicatrisation, Elle est antiseptique , cicatrisant, bactéricide. Les fleurs confites dans du sucre peuvent apporter une touche aromatique originale dans une confiture. On peut en bourre les oreillers pour lutter contre les migraines et les insomnies (comme les cônes de houblon). Riches en acétate de linalyle et en coumarine, les feuilles (en quantités quasi homéopathiques) assaisonnent aliments gras et légumes. Leur saveur rappelle celle du romarin. Durant le Moyen-Âge, la lavande était considérée comme une plante magique aphrodisiaque. En Inde, la lavande est utilisée pour ses propriétés médicinales depuis plusieurs siècles, la médecine traditionnelle ayurvédique lui prêtant des propriétés antidépressives. La lavande fait aussi partie intégrante de la médecine Andaise, notamment pour réguler le flux menstruel, ou pour aider à dormir. Elle est utilisée en cosmétique pour son parfum, mais l'huile essentielle de lavande fine permet aussi de résoudre (presque) tous les petits problèmes de peau. Elle est cicatrisante, épithéliogène (elle favorise la régénération des tissus), antiseptique, anti-inflammatoire, apaisante et sébo-régulatrice. Elle est donc conseillée pour l'acné, la couperose, les vergetures, les plaies et les brûlures, les cicatrices, les ulcères, les escarres, le psoriasis, l'eczéma, les piqûres d'insectes, les démangeaisons, les allergies, les cuirs chevelus gras, et même pour éradiquer les poux.Elle présente de nombreux avantages au jardin potager ou d'agrément et des propriétés insectifuges et insecticides. Elle peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. La lavande attire la paix, l'entente et la joie. Brûlée dans la chambre, elle assure un sommeil profond et paisible. Respirer quotidiennement sa fumée, permet de se libérer peu à peu de l'alcool et d'excitants de toutes sortes ; le fumeur perdra également le goût du tabac. La lavande est couramment utilisée en pot pourri pour son odeur douce et fleurie, ainsi que brûlée comme encens. Elle est reconnue pour apporter la stabilité et attirer une forte énergie vibratoire, ainsi que le calme et la paix de l'esprit et des émotions. Elle permet la réharmonisation du corps et de l'esprit et crée une atmosphère bénéfique à la guérison. Dans son usage populaire, elle est aussi brûlée pour attirer l'abondance et la prospérité matérielle.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X		X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 12,00€	**Lemon bush, fever tea**	*Lippia javanica*	**V**	Verbénaceées	1 à 2 m	S	Tge, feuilles, racines	-8°	Ces plantes sont répandues dans de grandes parties de l'Afrique du Sud, à l'exception du Cap occidental. Elle se rencontre également à Java, d'où l'épiphète " javanica ". Les feuilles contiennent des huiles essentielles et ont une odeur caractéristique de citronnelle lorsqu'elles sont broyées. Cette plante est bien connue en médecine à de nombreuses tribus africaines Les feuilles sont traditionnellement transformées en infusions pour traiter la toux, le rhume, la fièvre, l'asthme, la bronchite, la pneumonie, la grippe, la rougeole, les éruptions cutanées, le paludisme et les maux de tête,les troubles de l'estomac, les vers intestinaux (ténia), maux de dos, affections oculaires, saignements de nez, nez bouché et convulsions. Cette plante considérée comme un tonique de santé général. L'huile peut être utilisée comme répulsif pour contrôler les scolytes. L'attraction principale de cet arbuste assez indescriptible est les nombreuses espèces de papillons qui planent toujours autour de lui et sirotent du nectar. Les feuilles écrasées et frottées contre les chevilles ou le bas des jambes et les poignets, agiront comme un répulsif naturel contre les tiques. Des études scientifiques sur l'huile de L. javanica indiquent que sa gamme d'activités pharmacologiques comprend des effets anticancéreux, antidiabétiques, antipaludéens, antimicrobiens et antioxydants. Les feuilles, les rameaux et les racines sont utilisés en médecine traditionnelle par le peuple Xhosa (qui l'appelle ``inzinziniba '') comme tonique de santé générale ou, en infusion plus forte, pour traiter la toux et les infections bronchiques. En appliquant le thé fort comme une lotion, il peut apaiser les éruptions cutanées et les rayures et traiter les poux et la gale. Mélangée à Artemisia afra (armoise africaine), la lippia aide à traiter les fièvres dues à la grippe, au paludisme et à la rougeole et peut prévenir les infections pulmonaires. La fumée de l'herbe s'est avérée être efficace, par inhalation, contre l'asthme, la toux chronique et la pleurésie. Les feuilles et les tiges sont brûlées. En dehors de ses usages médicinaux, Lippia javanica est également utilisé rituellement lors des cérémonies de purification. La fumée repousse également les moustiques, les feuilles broyées mélangées à de l'eau sont utilisées pour se débarrasser des tiques et des brindilles utilisées comme litière dans les poulaillers pour se débarrasser des puces et des acariens. Riche en huile volatile au parfum citronné, il repousse les insectes et les rongeurs. Cultivée commercialement en Afrique du Sud pour la production d'huile essentielle, une bougie anti-moustique utilisant l'huile essentielle a été développée par le CSIR sur la base des connaissances traditionnelles.	X					X	X							X					X	X	X		X
Pot 1L : 8,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	***Leuzea Lujza, racine de Maral***	*Rhaponticum carthamoides*	**V**	Asteraceae	0,80 à 1 m	S	Racine	-30°	C'est une plante originaire de la région du lac Baïkal que l'on retrouve dans tout l'est de la Sibérie. Les Sibériens la consommaient traditionnellement sous forme de tisane mélangée à de la Rhodiola rosea comme stimulant et dans des cas de fatigue ou de faiblesse générale après une maladie ou encore comme remède fortifiant à la fin du long hiver sibérien. A été utilisée dans le programme de formation sportive de Russie depuis des décennies. Un «adaptogène» puissant qui aide les athlètes en augmentant l'endurance, les réflexes, la concentration et les aide à récupérer plus rapidement après l'effort. La racine de Maral a une large gamme d'avantages adaptogènes servant de tonique cardiaque, d'antioxydant, de stimulant immunitaire et de nervine avec des propriétés antitumorales et hépatoprotectrices. L'extrait de sa racine augmente considérablement la capacité de travail des muscles et normalise les niveaux de sucre dans le sang rapidement après l'effort. Elle améliore la mémoire et l'apprentissage. Des scientifiques russes ont conduit une étude qui les a amenés à constater qu'en plus de renforcer l'endurance et la forme dans son ensemble, le Rhaponticum stimule la fonction sexuelle. Il a été démontré qu'il offre un soutien antioxydant et immunitaire. Rhaponticum a également été utilisé pour soutenir des transitions saines pendant la ménopause. Augmente la conscience mentale. La Rhaponticum carthamoides était intégrée aux boissons russes les plus populaires comme baikal et sayani. Elle est également utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise. Dans l'Ayurveda, il peut être considéré comme une herbe qui régule Vata, améliore l'excès de Pitta et régule Kapha. Les fleurs violettes apparaissent dès la deuxième année. La puissance de ces plantes cultivées en dehors de leur habitat naturel est inconnue, mais compte tenu de sa rareté sur le marché des plantes aromatiques, je pense il vaut la peine d'expérimenter la culture locale.	X	X	X	X			X	X				X									X		X

Pot 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Lilas de perse, arbre à chapelet**	*Melia azedarach*	**V**	Méliacées	7 à 12 m	S	Feuilles, écorces, graines	-15°	Le Melia azedarach est une espèce originaire d'Inde, du sud de la Chine et d'Australie. Abondantes petites fleurs mauves en mai-juin, regroupées en grappes parfumées. Ces graines étaient utilisées pour faire des chapelets, d'où le nom d"arbre à chapelet". La décoction d'écorce est vomitive, vermifuge, antispasmodique et soigne la fièvres paludéennes ; en bains, combat les maux de reins, les convulsions, la rougeole, l'eczéma et les écoulements contagieux. L'huile est bonne pour les reins et le foie ; l'infusion à forte dose est toxique, provoquant vomissements et diarrhée. Le bain ou le cataplasme de feuilles est bon pour les rhumatismes, la goutte, la gale et la rétention d'urine. On peut réaliser un purin de feuilles (ou mieux de graines moulues) qui après avoir marinées 24 heures dans l'eau et avoir ajouter un « mouillant » (type savon noir) constitue un excellent insecticide (contre pucerons, chenilles,mouches mineuses, aleurodes , araignées rouges) et antifongique (contre l'oïdium, fusariose, rouille). La rémanence est de 4 à 7 jours. L'écorce des racines contiennent du triterpène (gédunène) utilisé comme anthelminthique (en veillant à ne pas surdoser). En Afrique, les tiges sont utilisées comme brosse à dents. L'huile qui est tirée de la graine sert à la fabrication de savons, de cires et de lubrifiants, aussi utilisée comme combustible pour l'éclairage et le chauffage. Les résidus de la production d'huile (tourteau) peuvent servir d'engrais. Melia azedarach, comme les autres membres de la famille des Meliaceaea, a un bois de haute qualité; résistant aux insectes xylophages; il est employé en construction, en ébénisterie, en tournage (fauteuils et chaises du "Gol"), en sculpture ainsi que pour la confection d'instruments de musique, mais, contrairement à de nombreuses autres espèces quasi-éteintes d'acajou, celle-ci est sous-utilisée. Cette espèce est parfois confondue avec le Margousier. Mais ce dernier possèdent des fleurs entièrement blanches, et une écorce classique sans striures. Arbre mellifère.	X														X							X	X	X	X
G (9X9X9) : 4,50€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Lin de Sibérie, lin vivace**	*Linum perenne*	**V**	Linacées	0,50 à 0,60 m	S	Fleurs, graines	-18°	Le lin vivace bleu, originaire d'Europe est une plante buissonnante. Les fleurs sont comestibles et peuvent s'ajouter aux salades. Elles peuvent aussi être utilisées dans les muffins, les crêpes, les salades et les gâteaux. . On extrait de ses graines de l'huile de lin, riche en acides gras polyinsaturés, en particulier oméga 3 et oméga 6 : elle sert en cosmétique, en pharmacie et en alimentation. Mais depuis très longtemps, les graines sont aussi utilisées comme laxatif, ainsi que pour calmer les bouffées de chaleur liées à la ménopause. Le lin vivace bleu est une plante compagne permettant d'éloigner les doryphores. Les fibres du lin servent à la confection de tissus (batiste), de cordes, ou de matériaux de construction pour leur pouvoir isolant. Plante mellifère.	X										X	X			X					X		X		X	X
Pot 1L : 5,00€	**Livèche officinale, céleri vivace, céleri perpétuel, maggi ou herbe à maggi, ache des montagnes**	*Levisticum officinalis*	**V**	Apiacées	0,70 à 2 m	S	Feuilles, fleurs, racines, graines, tiges	-15°	La livèche, ou ache des montagnes, est une plante herbacée, cultivée pour ses feuilles et ses graines utilisées comme condiments alimentaires. Elle pousse dans les Alpes, les Pyrénées, l' Europe centrale et le Caucase en dessous de 1 800 m d'altitude. La livèche tient une place importante dans la cuisine moldave, qui se caractérise par des recettes à base d'agneau, des soupes et des potages, des pot-au-feu et de nombreuses sauces. Elle est donc très utilisée, notamment en Bulgarie et en Roumanie. En Suisse, on appelle volontiers la livèche "herbe à maggi". Les feuilles fraîches ou séchées, peuvent servir à aromatiser certaines préparations culinaires (sauces, potages, pots au feu… les graines sont utilisées pour parfumer les pâtisseries. Fraîches ou séchées, elles servent à aromatiser certains plats comme les ciorbă (soupe typique des régions moldaves, déclinée en nombreuses variantes comme à la betterave, aux tripes, au poisson, au bœuf, aux pieds de cochon, etc.), ou le ghiveci, une sorte de ratatouille. Les graines de livèche sont utilisées pour préparer le « sel de céleri » et parfumer des pâtisseries. Les jeunes tiges peuvent être préparées en fruits confits comme celles de l'angélique. Les fruits servent à préparer un sel de livèche, au moins égal au sel de céleri, on en saupoudre les pains et des gâteaux salés. La livèche ou très connu sous le nom chuan xiong, est une plante médicinale utiliser dans la pharmacopée traditionnelle chinoise pour ses vertus digestives et emménagogues. Le chuan xiong est le traitement des troubles et des douleurs de la menstruation, efficace en soulagement des migraines. La livèche apaise les problèmes de la digestion avec les dyspepsies et les crampes, les flatulences et les ballonnements. Les graines, feuilles et racines combattent la rétention d'eau et facilitent l'élimination des toxines. Son huile essentielle est une huile majeure de la détoxication du foie. La racine a une vertu d'anti-convulsif, sédatif, digestif et expectorant. c'est un diurétique, eupectique, carminatif, tonicardiaque. Au Moyen Âge, on lui prêtait des vertus calmantes. Les médecins l'utilisaient aussi pour soigner les furoncles, les ulcères ou encore pour soulager la lithiase et les coliques néphrétiques. Outre une bonne dose de vitamine C, elles contiennent des huiles essentielles et une substance aromatique naturelle très appréciée, tant en gastronomie que dans la préparation des parfums : la coumarine. La livèche permet de raviver l'amour dans un couple, attirer un partenaire. Aphrodisiaque, elle est utilisée dans les philtres d'amour. Elle est un composant du Kinnikinnick, un mélange à fumer détoxifiant, alternative du tabac en Amérique du Nord. Sa racine séchée sur du charbon ardent permet aussi de chasser les mauvais esprits. La plante Plante mellifère. La Racine de Livèche aide à la purification, la sagesse et la protection, attire la chance en amour, apporte une forte confiance en soi, en la vie.	X	X			X	X		X	X	X	X	X					X	X	X	X	X		
G (9X9X9) : 4,50€	**Luffa, éponge végétale**	*Luffa aegyptiaca*	**A**	Curcubitacées	3 à 5 m (L)	S	Boutons floraux, pousses, jeunes feuilles et fruits		On trouve cette courge couramment en Orient et sur tous les marchés d'outre-mer. L'éponge végétale est une plante médicinale d'implication traditionnelle chinoise (MTC) sous le nom de Si gua luo, elle connaît des propriétés diurétiques et purgatives. Le luffa ou mousse végétale est utilisé pour soulager des douleurs musculaires, mais aussi articulaires et les courbatures. La fibre riche en mucilage a des propriétés émollientes et le jus des feuilles fraîches soigne la conjonctivite granuleuse. Il est cuisiné jeune comme des courgettes ou des aubergines.. Ses fruits sont utilisés une fois séchés comme éponge végétale (gant de crin) d'où son surnom de "courge du hammam". Le luffa entre dans la fabrication des serviettes éponges ainsi que des gants de toilette naturels (il faut alors le couper à la base et le vider de ses graines par ce trou). Il faut toutefois le faire blanchir à l'eau bouillante pour éviter qu'il ne devienne noir à l'usage. Cette éponge est un excellent exfoliant dermique (peau sensibles s'abstenir). Son côté abrasif est un atout essentiel. Cette même propriété lui donne une place dans la salle-de-bain où elle est utilisée pour l'hygiène corporelle et exfoliant. Sa résistance fait qu'elle est également présente pour la confection de chapeaux et de semelles de chaussures. Elle peut également se retrouver à des endroits plus surprenant où, par exemple, elle rempli un rôle d'insonorisation, de filtres pour l'eau/le vin, brosse à vêtements ou filtre moteur. Les feuilles sont également utilisées dans certaines recettes africaines ou asiatiques. Les graines servent à produire une huile à qui il est attribué plusieurs vertues et qui sert aussi à la fabriqcation de savon.	X	X							X	X	X	X									X	X
Pot 1L : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Maceron, grande ache, persil de cheval, gros persil de Macédoine**	*Smyrnium olusatrum*	**B**	Apiacées	0,60 à 1 m		Feuilles, jeunes pousses, racines, boutons floraux, graines	-15°	Ce légume oublié est connu et cultivé depuis très longtemps avec un grand pic de consommation au Moyen-âge. Avec la partie fibreuse, on fait des chips, avec l'intérieur, de la purée pour des gnocchi par exemple et avec la peau, du poivre, après l'avoir séchée au four et broyée. Cette plante, dont Charlemagne avait recommandé la culture (via le Capitulaire De villis) pour assurer la sécurité alimentaire, se trouve sur tout le littoral Atlantique. Le maceron est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées, parfois cultivée comme plante potagère pour ses feuilles et ses jeunes pousses consommées comme légume ou utilisées pour aromatiser les mets. Il est aussi apprécié pour sa racine tubérisée. Les jeunes pousses peuvent se consommer crues en salade. Les feuilles, au goût un peu plus relevé que le céleri, servent à aromatiser les soupes et les plats de viandes. Les jeunes fruits et les boutons floraux, confits dans le vinaigre, peuvent servir à parfumer certains plats, potages et salades notamment. Les racines, tubérisées, sont également comestibles. Les graines sèches (à maturité) peuvent être utilisées comme condiment (saveur poivrée, légèrement amère). C'était un légume assez répandu autrefois, mais qui a été oublié. Il a en fait été remplacé par le céleri. Le goût et l'aspect des baies de maceron fait penser, à s'y méprendre, au poivre… Un poivre made in France qui est même désormais vendu au prix fort dans certaines grandes épiceries fines. Il était autrefois employé pour apaiser et enrayer les crises d'asthme. Le maceron était préconisé pour un usage externe dans les cas de blessures et de plaies. Il est reconnu pour ses propriétés thérapeutiques diurétiques et apéritives, vulnéraires et stomachiques, digestives et dépuratives. les fleurs sont très visitées par les abeilles et autres pollinisateurs…	X				X				X	X	X	X									X		
Pot 3L : 35,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Magnolia dianica du Yunnan, Magnolia persistant du Yunnan**	*Michelia yunnanensis*	**V**	Magnoliacées	3 à 4 m	S / MO	Fleurs	-13°	Les plantes du genre Michelia sont originaires d'Asie sub-tropicale et poussent à l'état spontané dans les régions montagneuses de l'Indomalaya et plus particulièrement au Tibet et au Sud-Ouest de la Chine, sur les contreforts himalayens de la province du Yunnan. C'est une très ancienne variété aux effluves citronnées qui remonterait à l'apparition des végétaux primitifs sur terre. Originaire des hauts plateaux du Yunnan, en Chine, le Michelia yunnanensis est un arbuste persistant ornemental de taille compacte qui appartient à la même famille que le Magnolia : les Magnoliacées. La floraison du Michelia yunnanensis est tout simplement extraordinaire à plus d'un titre. Dès l'automne, apparraîssent des bourgeons floraux rosés puis ses belles fleurs parfaites à pétales blancs, lavés de crème s'ouvrent au printemps en forme d'étoile sur son feuillage persistant vert luisant. Les feuilles lobées et brillantes du Magnolia dianica du Yunnan mettent en valeur sa généreuse floraison parfumée qui s'étale jusqu'au début de l'été. Au fur et à mesure de leur épanouissement, elles laissent échapper un parfum citronné subtil et enrivrant. En raison de leur puissant arôme citron, la médecine chinoise utilise les fleurs comestibles du Michelia yunnanensis en infusion pour calmer la toux, pour préparer le thé du yunnan et pour des préparations culinaires. Les fleurs du genre Michelia ont toutes un point commun, elles sont délicieusement parfumées et l'huile essentielle tirée de leurs fleurs est parfois utilisée en parfumerie et en aromathérapie, comme le célèbre parfum de Michelia champaca. Les fleurs du Magnolia dianica du Yunnan, au puissant parfum de citron sont utilisées dans les fêtes boudhistes pour la décoration des temples. Les fleurs du Michelia yunnanensis sont comestibles et le subtil goût de citron laissés par les pétales de fleurs aromatise agréablement le thé et les infusions qui sont utilisées dans la pharmacopée chinoise pour soulager les maux de gorge. Les fleurs sont utilisés pour aromatiser le riz.	X	X				X	X				X	X										X	X	X

Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Mahakanni Bhringraj ou Bhangra Han Lian Cao**	*Eclipta alba*	**A**	Asteraceae	0,50 à 0,60 m	MO	Graines, racines, pousses, feuilles.	-5	Plante originaire d'Europe et d'Asie elle est devenue cosmopolite et on la rencontre en Inde, Chine, Thaïlande, Brésil, États-Unis et Europe. En Afrique : Kenya, Tanzanie, Ouganda. C'est un stimulant immunitaire, aide le corps à construire une forte résistance naturelle à la maladie, augmente l'action des phagocytes. Anti-douleurs puissant et sûr (sans effets secondaires) grâce à la présence de triterpènes, alcaloïdes. Réduit la pression artérielle, diminue le cholestérol, améliore la fonction des reins et offre un bon espoir pour les diabétiques.Eclipta alba est utilisée depuis longtemps en médecine chinoise comme puissant antivenin contre les morsures de serpent, Améliore la concentration, la mémoire et les fonctions cognitives. Diurétique, puissant tonique du foie. Aide à soulager le stress et a des propriétés relaxantes musculaires. Dans la médecine ayurvédique, le Bhringaraj est utilisé pour prévenir le processus de vieillissement de tout le corps humain. Il favoriserait la régénération des dents, des os, des cheveux, de la vue, de la mémoire et de l'ouïe. C'est une plante qui est également réputée pour son action calmante sur l'esprit et son pouvoir détoxifiant. Le Bhringaraj peut être utilisé en macérât aqueux ou huileux, en cataplasme et dans la composition de produits cosmétiques fait-maison. En utilisation externe, la poudre ayurvédique Bhringraj permet de lutter contre l'apparition des cheveux blancs. Maintient les cheveux en parfaite santé, aide à retrouver leur couleur naturelle et favorise leur croissance. Elle a la particularité de présenter des composants permettant, au contact de la peau d'obtenir un bronzage brun doré. Cette plante est utilisée dans certains laits autobronzants. C'est une hôte intermédiaire de nématodes.	X	X	X											X							X	X
Pot13L : 6,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Mahonia à feuilles de houx, raisin d'Oregon**	*Mahonia aquifolium*	**V**	Berbéridacées	1,50 m	S/MO	Racine, écorce, feuilles, baies	-20°	Le mahonia est une plante médicinale amérindienne utilisée depuis des siècles, elle est surtout préconisée de nos jours pour son action sur les problèmes de peau. Bien avant l'arrivée des premiers colons , elle était surtout connue par les peuples indiens vivant en Amérique du Nord, qui lui prêtaient des capacités anti-inflammatoires et antibactériennes. Il agit en usage externe sur les infections fongiques, le psoriasis et l'eczéma, l'acné et sur le pied d'athlète, grâce à ses vertus antiseptiques cutanées. Il a des propriétés stimulantes, toniques et antiseptiques, astringentes et laxatives. Elle agit aussi dans divers troubles digestifs, ainsi que les gastrites et les constipations, les fièvres et la jaunisse, les hémorragies et les problèmes liés à la vésicule biliaire. Le mahonia est la fleur qui représente l'état de l'Oregon, cela remonte à l'époque de l'arrivée des premiers colons qui utilisaient les baies de cette plante pour en faire un vin du nom d'Oregon-grape qui signifie raisin d'Oregon. Son fruit est utilisé cuit, il a une saveur quelque peu amère et sert dans la confection de confiture, de gelée voir pour fabriquer un vin, et une liqueur. Amères crus, les fruits du mahonia sont comestibles cuits. Ils se prêtent à la confection de sirops, de gelées, de confitures… Leur saveur évoque, d'après certains amateurs, celle du cassis. De ces racines, il était extrait autrefois une teinture jaune. Il est rapporté des temps anciens, que certaines peuplades d'Amérique du Nord, les Amérindiens lui prêtaient des vertus magiques. Les fleurs de Mahonia sont mellifères car les abeilles sont attirées par leur parfum.	X					X			X			X	X	X			X			X	X		X
Pot 3L : 35,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Malkangini, célastrus, arbre del'intellect, Deng you teng, Jyotishmati, kanguni**	*Celastrus paniculatus*	**V**	Célastracées	5 à 10 m (L)	S/MO	Graines	-30°	Le celastrus est originaire de l'Inde, il est présent aussi au Pakistan et au Népal, ainsi que dans le Sri Lanka, il est installé en Chine et de nombreux pays asiatiques, dans de nombreuses iles du Pacifique et en Australie aussi. Ses graines sont utilisées en Inde pour le thé et pour réaliser des huiles pharmaceutiques. Il fait partie des plantes médicinales de l'ayurveda (médecine traditionnelle indienne), elle est un traitement préconisé pour l'amélioration de la mémoire, l'augmentation de la concentration en tonifiant le cerveau, il est très efficace contre les pertes de mémoire. La plante est surnommée l'arbre intellect puisque sa principale fonction est d'améliorer la concentration tout en détendant aspect nerveux, de plus il est classé comme étant un complément pour la mémoire. C'est ainsi que les graines de Celastrus sont devenues une référence en matière d'oniroginès naturels. Son efficacité en matière de Rêve Lucide a grandement contribué à le rendre célèbre en Occident. Les onironautes contemporains louent sa capacité à rendre les rêves plus riches & intenses, tout en offrant un soutien incontestable à la prise de lucidité. En général, 20 à 40 graines sont utilisées à chaque prise & les dosages sont augmentés avec le temps. Le celastrus est également employé pour calmer le stress et l'anxiété, il traite le béribéri pour l'insuffisance cardiaque et les troubles neurologiques qui découlent de ce trouble. Il agit en calmant les douleurs rhumatismales et la goutte, et permet de guérir les plaies et ulcères. Il est anti inflammatoire. Il est aussi utilisé en traitement des pathologies intestinales, il permet d'améliorer le système digestif, et un stimulant de l'appétit, mais aussi sur l'anémie et la fièvre, la syphilis et les rhumatismes. Il est aussi employé pour calmer les crises d'asthme, réduire les migraines, et soulager les douleurs articulaires ainsi que l'arthrite. De ses graines, il est extrait une huile ayant des capacités thérapeutiques pour apaiser les inflammations de la peau et employé pour des massages de détente. Une autre de ses propriétés et qui fut assez prisée en son temps est son aspect aphrodisiaque pour être un stimulant sexuel.	X		X			X	X	X													X
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Manuka blanc double, arbre à thé, myrte de Nouvelle-Zélande,**	*Leptospermum scoparium*	**V**	Myrtacées	3 m	S/MO	Feuilles, sommités fleuries, écorces, jeunes pousses	-10°	Le Manuka est un arbrisseau pouvant atteindre jusqu'à 3 mètres de hauteur originaire d'Australie, de Tasmanie et de Nouvelle-Zélande. Appartenant à l'une des 80 espèces de Leptospermum, il fait partie de la famille des Myrtacées. Ses feuilles sont persistantes, petites et odorantes, et ses fleurs sont blanches et parfumées. Les anglophones le surnomment "New-Zeland Tea tree" du fait de l'utilisation de ses feuilles par les aborigènes. I ne faut pas le confondre avec le véritable Tea tree ou arbre à thé en français qui est en réalité le Melaleuca alternifolia. Le Manuka était utilisé en médecine maori pour ses propriétés antiseptiques, antibactériennes, antifongiques et antivirales. L'huile essentielle, obtenue à partir des rameaux de la plante, présente ces propriétés. Vingt fois plus puissante que l'huile essentielle de Tea tree sur certains germes, elle sera utile en cas d'infections de la bouche, d'infections ORL mais aussi d'infections cutanées ou d'acné. Des travaux de recherches menés par l'Université de Waikato en Nouvelle-Zélande ont mis en évidence les propriétés médicinales du miel de manuka. Ce miel est efficace sur des bactéries multirésistantes (entérocoque ou et staphylocoque doré, Streptococcus pyrogenes) et semble avoir des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes (ce miel est particulièrement efficace sur les brûlures et les ulcères). En plus de ses qualités antibactériennes, le miel de Manuka possède d'autres propriétés : il diminue les œdèmes, augmente la circulation sanguine et accélère la cicatrisation.	X					X	X													X	X		X
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Manuka rouge double, arbre à thé, myrte de Nouvelle-Zélande,**	*Leptospermum scoparium*	**V**	Myrtacées	3 m	S/MO	Feuilles, sommités fleuries, écorces, jeunes pousses	-10°	Le Manuka est un arbrisseau pouvant atteindre jusqu'à 3 mètres de hauteur originaire d'Australie, de Tasmanie et de Nouvelle-Zélande. Appartenant à l'une des 80 espèces de Leptospermum, il fait partie de la famille des Myrtacées. Ses feuilles sont persistantes, petites et odorantes, et ses fleurs sont blanches et parfumées. Les anglophones le surnomment "New-Zeland Tea tree" du fait de l'utilisation de ses feuilles par les aborigènes. I ne faut pas le confondre avec le véritable Tea tree ou arbre à thé en français qui est en réalité le Melaleuca alternifolia. Le Manuka était utilisé en médecine maori pour ses propriétés antiseptiques, antibactériennes, antifongiques et antivirales. L'huile essentielle, obtenue à partir des rameaux de la plante, présente ces propriétés. Vingt fois plus puissante que l'huile essentielle de Tea tree sur certains germes, elle sera utile en cas d'infections de la bouche, d'infections ORL mais aussi d'infections cutanées ou d'acné. Des travaux de recherches menés par l'Université de Waikato en Nouvelle-Zélande ont mis en évidence les propriétés médicinales du miel de manuka. Ce miel est efficace sur des bactéries multirésistantes (entérocoque ou et staphylocoque doré, Streptococcus pyrogenes) et semble avoir des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes (ce miel est particulièrement efficace sur les brûlures et les ulcères). En plus de ses qualités antibactériennes, le miel de Manuka possède d'autres propriétés : il diminue les œdèmes, augmente la circulation sanguine et accélère la cicatrisation.	X					X	X													X	X		X
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Manuka, arbre à thé, myrte de Nouvelle-Zélande,**	*Leptospermum scoparium*	**V**	Myrtacées	3 m	S/MO	Feuilles, sommités fleuries, écorces, jeunes pousses	-10°	Le Manuka est un arbrisseau pouvant atteindre jusqu'à 3 mètres de hauteur originaire d'Australie, de Tasmanie et de Nouvelle-Zélande. Appartenant à l'une des 80 espèces de Leptospermum, il fait partie de la famille des Myrtacées. Ses feuilles sont persistantes, petites et odorantes, et ses fleurs sont blanches et parfumées. Les anglophones le surnomment "New-Zeland Tea tree" du fait de l'utilisation de ses feuilles par les aborigènes. I ne faut pas le confondre avec le véritable Tea tree ou arbre à thé en français qui est en réalité le Melaleuca alternifolia. Le Manuka était utilisé en médecine maori pour ses propriétés antiseptiques, antibactériennes, antifongiques et antivirales. L'huile essentielle, obtenue à partir des rameaux de la plante, présente ces propriétés. Vingt fois plus puissante que l'huile essentielle de Tea tree sur certains germes, elle sera utile en cas d'infections de la bouche, d'infections ORL mais aussi d'infections cutanées ou d'acné. Des travaux de recherches menés par l'Université de Waikato en Nouvelle-Zélande ont mis en évidence les propriétés médicinales du miel de manuka. Ce miel est efficace sur des bactéries multirésistantes (entérocoque ou et staphylocoque doré, Streptococcus pyrogenes) et semble avoir des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes (ce miel est particulièrement efficace sur les brûlures et les ulcères). En plus de ses qualités antibactériennes, le miel de Manuka possède d'autres propriétés : il diminue les œdèmes, augmente la circulation sanguine et accélère la cicatrisation.	X					X	X													X	X		X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Maqui du Chili femelle, raisin du chili, baie de maqui, maqui berry**	*Aristotelia chilensis*	**V**	Éléocarpacées	3 m	S/MO	Baies, feuilles, tige, graines	-12°	Aristotelia chilensis est un petit arbre originaire du Chili. Ancestralement les Mapuches, peuple originel du sud du Chili, utilisaient les baies et les feuilles pour des préparations médicinales. Des études récentes de l'université du Chili classent le Maqui parmi les fruits au contenu anti-oxydants les plus élevés. De plus son contenu en polyphénols permet entre autres de lutter contre le stress oxydatif et dispose d'un effet anti-inflammatoire. Depuis des siècles, certaines tribus amérindiennes consomment les feuilles, les baies et les tiges de cette plante médicinale sauvage pour traiter toute une série de maux et de troubles. Les graines et les baies peuvent être mangées crues. Les feuilles servent à préparer une infusion qui traite l'angine ou sont utilisées comme pansement ou en cataplasme en raison de leurs propriétés anti-inflammatoires. Les baies astringentes ont une action antioxydante extrêmement puissante. Les baies de maqui favorisent aussi l'élimination des toxines et des produits chimiques du corps. Leur action bénéfique sur le système circulatoire est plus particulièrement ciblée sur la rétine. Elles aident à perdre du poids et préservent le cholestérol de l'oxydation. En plus des anthocyanes qu'ils contiennent, 100 grammes de fruits frais apportent 87 milligrammes de calcium, 44 milligrammes de phosphore, 31 milligrammes de fer et 296 milligrammes de potassium. Les baies violacées sont très pourvues en vitamines C, b, en minéraux, en fibres, en protéines, en acide oléique, également connu sous le nom d'Omega 9. Ce trésor naturel constitue également une excellente source de vitamines A et C, de potassium, de calcium et de fer. Les pigments du fruit sont parfois utilisés pour améliorer la couleur des vins rouges et comme colorants alimentaires organiques. Les graines de cette plante comestible sont employées pour fabriquer du vin au Chili. Maqui Berry est un produit alimentaire pour certains chiliens modernes, qui le consomment frais ou déshydraté, ou sous forme de liqueurs, de thés, de jus et de confitures. La fructification est intéressante, savoureuse et vitaminée, en fin d'été, sur les pieds femelles uniquement. Cette plante est dioïque, c'est à dire qu'il existe des pieds mâles et des pieds femelles. La riche couleur pourpre de ses drupes provient des anthocyanes et sa chair juteuse contient un puissant tanin qui tâche les mains et qui est utilisé comme pigment naturel. Plante mellifère.	X					X	X					X	X	X			X			X			X

Pot 1L : 5,00€	**Marjolaine de Syrie, origan de Syrie, zaatar**	*Origanum syriacum*	**V**	Lamiacées	0,60 à 0,70 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	Cet origan est connu sous le nom za'atar dans des pays du Maghreb et au Moyen-Orient. Cette plante est censée être l'hysope de l'Ancien Testament de la Bible, d'où le nom commun parfois utilisé de la Bible hysope. Les feuilles et les sommités fleuries sont utilisées pour aromatiser ; elles font penser à un mélange de thym, de marjolaine et d'origan. Ses feuilles et ses tiges fleuries parfument les soupes, les ragoûts et les sauces destinées aux pâtes. Elle aromatisent les huiles et les vinaigrettes, mais aussi le pain. Comme l'origan, on l'utilisent également pour aromatisés les sauces tomates. Les feuilles sont utilisées pour les tisanes. Le nom d'une préparation de nourriture (feuilles séchées / broyées plus graines de sésame, baies de sumac moulues, sel et poivre) qui est extrêmement populaire au Moyen-Orient. Zaatar est souvent cuit dans la croûte de pain pita brossé avec de l'huile d'olive. Il est également saupoudré dans une variété d'autres aliments comme assaisonnement. Utilisée également pour ses vertus médicinales pour traiter les problèmes respiratoires, douleurs musculaires, et articulaires. Plante mellifère. En infusion de fleurs et feuilles l'origan à une action contre la fumagine et répulsif sur les larves du bois. Plante mellifère.	X						X		X		X	X			X					X			X
Pot 1L : 5,00€	**Marjolaine vivace,marjolaine des jardins, marjolaine à coquilles**	*Origanum majorana*	**V**	Lamiacées	0,60 à 0,70 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Marjolaine ou Origan des jardins est une espèce vivace , cultivée comme plante condimentaire pour ses feuilles aromatiques. C'est une espèce très proche de l'Origan commun (Origanum vulgare). Elle est parfois appelée Marjolaine des jardins. Cette herbe s'emploie sous forme de feuilles fraîches ou séchées, seule ou en mélange avec d'autres herbes, pour aromatiser de nombreuses préparations culinaires. Son arôme plus délicat que celui de l'origan la rapproche du thym. Il convient de l'ajouter en fin de préparation, un temps de cuisson trop long risquant de faire disparaître tout son arôme. les fleurs assaisonnent bien les pizzas, les légumes, les viandes mijotés, les poissons et les sauces. Elles parfument bien les huiles et les vinaigres. L'origan (thé rouge) est idéal contre l'inflammation aiguë et chronique des bronches. L'origan (marjolaine sauvage) par ses propriétés excitantes et stimulantes est le remède dans les cas d'asthénie et pour faciliter le flux menstruel. Il possède de nombreuses capacités thérapeutiques, il est antalgique, antispasmodique, sudorifique et béchique. La marjolaine contiendrait également un certain nombre de vitamines, parmi lesquelles la vitamine K, du fer, du calcium, du manganèse, de la vitamine E. Pendant l'Antiquité, la marjolaine était utilisée comme aphrodisiaque. Plante mellifere. Cette plante peut se fumer, elle doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette., qui sera parfumé et aura un effet tonique. L'essence obtenue par distillation des fleurs est antiseptique. Elle est surtout utilisée pour des fumigations. Brûlée sur du charbon ardent, la marjolaine éloigne les ondes négatives qui émaneraient de notre entourage. purifie l'aura a un effet calmant et apaisant. Elle re redonne l'équilibre après des crises de vie, car elle donne du courage et de la force.	X				X			X	X		X	X						X	X	X		X	X
Pot 1L : 5,50€	**Marrube blanc, Farasiyum**	*Marrubium vulgare*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-20°	Cousin de la menthe et de l'ortie blanche, le marrube blanc est employé depuis l'Antiquité pour ses propriétés fluidifiantes et expectorantes des encombrements bronchiques et trachéite. Connu depuis la plus haute antiquité, les Égyptiens l'utilisaient, comme principal ingrédient, dans un antidote des poisons végétaux. Elle était déjà considérée comme le spécifique des affections de l'appareil respiratoire dans l'Égypte et la Grèce anciennes. Le Moyen Âge, qui l'employait couramment dans le traitement des mêmes maux, l'a de surcroît reconnu tonique, cholagogue et diurétique. La vertu tonifiante sur l'estomac que renferme le marrube, en fait le remède des ballonnements et des lourdeurs. Il est fluidifiant des sécrétions bronchiques ; antitussif ; anti-infectieux ; stomachique ; diurétique ; tonique ; cholagogue ; cardiotonique ; fébrifuge. Il est employé par voie externe pour soigner les ulcérations et les plaies. L'action du marrube blanc pourrait renforcer celles des plantes ou des compléments hypoglycémiants. Plante utilisée en médecine ayurvédique. Les extrémités fleuries sont utilisées dans les sirops pour la toux. Son huile essentielle est parfois ajoutée à la bière ou à diverses liqueurs. Par ailleurs, la plante sert encore de nos jours à aromatiser certaines confiseries. on utilise surtout les feuilles dans la cuisine méditerranéenne. En cosmétique le marrube blanc est utilisé pour ses propriétés astringentes et hydratantes. Il possède d'autre part des vertus anti-oxydantes. Ces activités permettent d'utiliser le marrube blanc dans des shampooings pour cheveux gras, abîmés et fragiles, des crèmes hydratantes pour peaux sèches, des crèmes pour peaux mixtes, des crèmes régénérantes pour peaux abîmées et matures. Plante mellifère. Le Marrube, utilisé lors du solstice d'été, favorise la protection dans tous les domaines. Le marrube est une plante très puissante pour effectuer des exorcisme ou des purification dans un lieu afin de chasser les entités négatives ou les ondes nocives. Jadis, dans l'Egypte antique, on brûlait du marrube à l'intention du dieu Horus surtout dans les rituels d'offrande. On pourra également utiliser le marrube pour développer nos capacités psychiques. Lors de rituels de guérison, on pourra ajouter du marrube dans le mélange d'encens pour favoriser le retour de santé, il peut aussi être brûlé dans la chambre d'une personne malade pour l'aider à combattre la maladie. Herbes à faire brûler, à conserver dans des pochettes en tissu ou en préparation magiques - Idéal pour vos rituels	X		X		X	X	X		X		X	X					X		X	X		X	X
G (9X9X9) : 4,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Mauve crépue, mauve verticillée, mauve chinoise, mauve frisée**	*Malva verticillata*	**A**	Malvacées	2 à 2,5 m	S / MO	Feuilles, fleurs, graines		Originaire de Chine, c'est une plante médicinale de la médecine traditionnelle chinoise utilisée depuis plus de deux millénaires (avant la dynastie Han). C'est une plante dépurative et amincissante la mauve crépue est un draineur de l'organisme. Elle est reconnue pour éliminer les toxines de l'organisme, et pour avoir des vertus laxatives. Elle nettoie les émonctoires foie, reins, intestins, et prépare l'organisme à la perte de poids dans un corps sain. Elle est particulièrement indiquée pour les personnes constipées ou au transit capricieux. Au Moyen-Âge, la mauve avait sa place dans les jardins de plantes rares et dans les "carrés des simples" où l'on cultivait des herbes médicinales et des aromates. Sainte Hildegarde la recommandait aussi contre de nombreuses maladies. Ce produit n'est pas conseillé aux femmes enceintes et jeunes enfants. Elle se boit généralement sous forme de tisane. Les jeunes feuilles sont délicieuses en salade ou en smoothie. Plante mellifère.	X	X			X		X			X	X	X								X		
G (9X9X9) : 4,00€	**Mauve sylvestre, mauve de Mauritanie, mauve officinale, grande mauve, mauve des bois**	*Malva sylvestris*	**B**	Malvacées	0,50 à 1 m	S	Feuilles, fleurs, racine, jeunes fruits	-25°	Cette mauve était appelée autrefois, en latin, Omnimorbia soit toutes les maladies, en raison de ses propriétés adoucissantes pour les voies respiratoires utiles pour le traitement de nombre de symptômes. La substance active recherchée dans cette plante est le mucilage. Les principaux effets de la mauve sont émollients et désinfectants. Elle soulage les gonflements des mains ou des pieds subséquents à des fractures, et les phlébites. Elle peut aider à combattre les maladies respiratoires en apaisant toux, maux et inflammations de gorge, aphtes, bronchites, enrouements et laryngites. Maria Treben la recommande également contre l'engorgement des poumons, le catarrhe bronchial, l'emphysème pulmonaire et les maladies malignes du larynx. Elle peut aussi aider pour les inflammations des muqueuses utérines, de la vessie, du pylore, les gastrites, les ulcères gastro-intestinaux, les inflammations externes telles qu'ulcérations ou abcès, et les blessures. Elle est utile dans les affections et inflammations de la peau (irritations, démangeaisons, brûlures légères, dermatoses, piqûres d'insectes, furoncles, abcès), infections buccales (douleurs dentaires, inflammations des gencives, aphtes, stomatites), irritations et inflammations des yeux (conjonctivites). Fraîche, elle est riche en vitamine C et E. Elle contient de l'acide alpha-linolénique (acide gras poly-insaturé oméga 3) mais aussi des polyphénols responsables de ses propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Au Moyen Age, elle faisait partie intégrante des fameux jardins de plantes rares ou "carrés de simples", qui mettaient à l'honneur les plantes médicinales. En médecine chinoise elle est utilisée pour soigner les toux, maux de gorge, aphtes et autres bronchites. On en trouve des références dans la médecine traditionnelle ayurvédique Au Maroc, on utilise les feuilles fraîches, cueillies au printemps, pour en faire une salade délicieuse, la bakoula. Avec les fleurs on peu faire un sirop au goût délicat qui peut être utilisé pour napper des crêpes ou des gâteaux à la manière du sirop d'érable ou d'agave, mais il peut aussi directement entrer dans la composition de gâteaux. Les jeunes feuilles sont aussi utilisées en salades, ou cuites en légumes ou en soupes. Les fleurs en décor des salades. Les jeunes fruits circulaires (surnommés les «fromages» à cause de leur forme, pas de leur goût) sont tendres et se grignotent en salade (après les avoir débarrassés de leurs calices). Les grecs, puis les romains, la considéraient comme une plante sacrée apte à élever les âmes vers la lumière, sans doute inspirés par la faculté de la Sauvage à tourner ses fleurs vers le soleil. Utilisée en cosmétique : ses fleurs sont émollientes, adoucissantes et anti-inflammatoires. Surtout utilisées sur les peaux sensibles et irritées. Les fleurs sont mellifères et attractives pour les insectes. Séchée, la mauve sylvestre perd ses qualités médicinales au-delà d'une année. La Mauve développe la chance et permet d'attirer des relations positives. Elle facilite également les communications spirituelles en purifiant notre psychisme. Plante mellifère.	X	X	X		X	X	X		X		X	X								X		X	X

Pot 1L : 5,00€	**Mélisse citronnelle**	*Melissa officinalis*	**V**	Lamiacées	0,80 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	Originaire d'Asie mineure, elle s'est propagée vers l'Europe occidentale vers la fin du Moyen-âge, époque à laquelle elle servait de base à de nombreux élixirs et liqueurs, produits par des Monastères. La feuille et les fleurs de la mélisse citronnelle exhalent un parfum rafraîchissant et stimulant et ont une saveur légèrement citronnée. En cuisine, la mélisse donne une saveur fraîche aux viandes, volailles, poissons, salades de fruits et de légumes, aux soupes et aux puddings. Elle est utilisée en Espagne pour aromatiser le lait. Elle entre dans la composition de certaines liqueurs comme la Bénédictine. Ajoutez la feuille hachée finement dans une salade verte, à des plats de poisson ou de volaille, à des sauces ou des marinades. Les fleurs et les feuilles donnent un arôme frais à la confiture, la gelée et les salades de fruits ou au vin blanc et le punch aux fruits. La mélisse est une plante médicinale ayant des vertus thérapeutiques dans les digestions difficiles, les vertiges et les syncopes. Il était fabriqué avec les feuilles de mélisse fraîches un alcoolat appelé eau de mélisse ou Eau des Carmes. La fleur de mélisse est utilisée en traitement des troubles nerveux qui surviennent lors des insuffisances hépatobiliaire. Elle est le remède contre l'anxiété et la nervosité ainsi que les dépressions légères. En Inde, elle est utilisée dans la médecine ayurvédique, considérée comme piquante et douce à l'énergie « rafraîchissante » tempère les doshas Kapha et Pitta et reste plutôt neutre pour le dosha Vata. Le philosophe Pline, de la Rome antique, assurait que les propriétés magiques de cette herbe sont tellement grandes qu'il suffisait d'en attacher à une épée ou un sabre qui avait causé une blessure pour que le sang arrête de couler immédiatement. Il s'agit également d'une plante appréciée en parfumerie, en confiserie. Utilisé en cosmétqie : Il a un arôme rafraîchissant, qui agit aussi comme décongestionnant. Il procure des propriétés calmantes, apaisantes, cicatrisantes et stimulantes pour la circulation sanguine. Aussi, il est utilisé dans le traitement de l'acné et la préparation post-soleil. Il peut être utilisé dans la préparation se rapportent à l'imperfection et la peau sensible. (appelée aussi herbe au citron) les feuilles sont adoucissantes, astringentes, rafraîchissantes, revitalisantes et sont surtout employées pour les peaux grasses. Cette plante est naturellement mellifère et produit un nectar que les abeilles récoltent pour le transformer en miel. Elle entre également dans la recette de certains attire-essaim. Autrefois en Corse, et probablement ailleurs, certains apiculteurs se contentaient de la cueillir au bord des fossés et de frotter l'intérieur d'une ruche avec la plante fraîche juste au moment de la capture de l'essaim, pour inciter celui-ci à adopter son nouveau logis. Au jardin naturel et biologique la mélisse pourra servir à réaliser des préparations insectifuges et insecticides. Sans oublier que quelques petits bouquets de mélisse dans une armoire parfument le linge et font fuir les mites. La mélisse portée sur soi dans un tissu cire-or, apporte l'amour, le succès et la réussite sociale. Elle attire également les ondes de guérison. Brûlée sur du charbon ardent, elle apaise les crises de nerfs des femmes hystériques. Beaucoup de parfums à brûler, spécialement préparés pour guérir telle ou telle maladie,contiennent de la Mélisse en proportions variables. La plante entre dans les charmes destinés à attirer la réussite sociale. Elle est utilisée pour se débarrasser de mauvaises habitudes, pour la purification et éloigner la malchance en amour. Idéal pour vos rituels magiques, préparation de talisman ou pour d'autres préparations magiques.	X		X		X	X	X		X		X	X			X				X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Mélisse orange, mélisse de crète**	*Melissa officinalis Altissima*	**V**	Lamiacées	0,60cm	S / MO	Feuilles	-25°	La mélisse orange est une plante aromatique vivace dont les feuilles dégagent un parfum d'orange très apprécié en infusion ou avec les desserts. De juin à septembre, de petites fleurs blanches, très mellifères, apparaissent à l'aisselle des feuilles. Elle trouve son intérêt en cuisine, partout où l'on souhaite ajouter une saveur d'agrume. Elle accompagne idéalement les desserts, des viandes blanches et s'incorpore avec bonheur aux salades de fruits. La mélisse orange sert à préparer de délicieuses tisanes et à confectionner des liqueurs. Ses fleurs sont comestibles. La mélisse orange, prise en infusion avant le coucher est sédative, elle favorise le sommeil et la détente. Cette plante est intéressante pour soulager les crampes menstruelles problèmes, pour faciliter la digestion, traiter les douleurs dentaires, les coliques, les vertiges et les douleurs articulaires. En friction, les feuilles fraîches sont préconisées contre les douleurs dues aux piqûres de guêpes, de scorpions, d'abeilles et aux morsures de chiens.	X						X		X		X	X							X	X		X
Pot 1L : 5,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Mélisse vietnamienne, baume vietnamien, kinh gioi,**	*Elsholtzia ciliata*	**A**	Lamiacées	0,30 à 0,50 m		Feuilles, jeunes tiges		Elsholtzia ciliata provient de l'Asie centrale, le Japon, la Corée, la Chine et le Taïwan et est naturalisé dans l'Europe du Nord, l'Europe centrale, l'Est de l'Europe centrale, sur la péninsule balkanique et dans l'Europe de l'Est. Les tiges et le feuillage vert vif à l'agréable parfum de verveine citronnelle donne de la saveur à de nombreux plats : pâtes, poissons, poulets, salades et soupes. Il est utilisé dans la cuisine vietnamienne , où il est appelé rau kinh giới ou lá kinh giới . Les graines très aromatiques sont parfois réduites en poudre et utilisées pour aromatiser les aliments. Il est utilisé couramment en phytothérapie , car il est considéré comme carminatif et astringent. En médecine traditionnelle chinoise , il est connu sous le nom de xiang ru ou garance aromatique et est utilisé pour les problèmes d'estomac, pour induire la transpiration, et aussi pour l'halitose. Cette plante est considérée comme favorisant la transpiration et est efficace contre les problèmes urinaires, la fièvre, le rhume ou encore « la gueule de bois ». Depuis une période reculée, les Aïnous consomment cette plante entière sous forme d'infusion ou dans le gruau de riz. Les jeunes plantes sont cuites comme légume. S'utilisent aussi en infusions. Même culture que le basilic,Plante mellifère.	X	X				X	X		X	X	X	X							X			X
Pot 1L : 5,50€	**Menthe africaine**	*Mentha capensis*	**V**	Lamiacées	0,60 à 0,70 m	MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La Menthe africaine est une variété à longues feuilles pointues dégageant un parfum puissant mais doux.	X						X		X		X	X			X				X	X	X	
Pot 1L : 5,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Menthe africaine, menthe Karoo**	*Mentha longifolia capensis*	**V**	Lamiacées	0,60 à 0,70 m	MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe Karoo originaire d'Afrique du Sud (d'où son nom de "Capensis", du Cap) est du type 'menthe verte' avec un parfum différent, épicé, idéale dans les préparations cuisinées 'salées-poivrées' relève compotes, confitures, salades de fruits mélangés, sorbets, tartes.	X						X		X		X	X			X				X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe ananas**	*Mentha rotundifolia 'Bowles'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe ananas est une des menthes les plus vigoureuses, son parfum d'ananas est apprécié en infusion, avec certaines boissons et avec les desserts.	X						X		X		X	X			X				X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe anis**	*Mentha 'Anis'*	**V**	Lamiacées	0,50 m	MO	Feuilles, fleurs	-17°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe anis est une délicieuse menthe au parfum anisé qui s'utilise en infusion et avec les desserts.	X						X		X		X	X			X				X	X	X	

Pot 1L : 5,00€	**Menthe banane**	*Mentha arvensis 'Banana'*	**V**	Lamiacées	0,50 m	MO	Feuilles, fleurs	-17°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe banane est une délicieuse menthe au parfum de banane verte qui s'utilise en infusion et avec les desserts.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe basilic**	*Mentha x piperita f. citrata 'Basil'*	**V**	Lamiacées	0,20 à 0,60 m	MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe basilic a un feuillage d'un vert-argenté éclairé Feuilles bien lisses légèrement gaufrées qui libèrent leur Parfum Basilic doux feutré idéales dans vos plats 'saucées - cuisinées' : salades, soupes, sauces, gelées tomates farcies ou vinaigrées. Cette menthe a un arôme épicé qui se combine admirablement bien avec les pâtes et les plats de tomates.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe bergamote**	*Mentha x piperita f. citrata 'bergamote'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m		Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe bergamote, appelée aussi menthe citronnée, est une plante vivace très répandue cultivée en Inde et en Chine. Elle est également cultivée en Europe et dans une partie de l'Amérique latine comme au Mexique et au Guatemala. Menthe poivrée ayant le parfum d'un agrume appelé Bergamote, elle s'utilise en infusion ou dans les desserts. : les saveurs d'agrumes de la menthe Bergamote la destinent plutôt à l'accompagnement de plats sucrés : Salades de fruits, pâtisseries, infusions avec du thé… Mais sa fraicheur se marrie bien avec toutes sortes de plats, omelettes, sauces, salades de légumes, parfaite pour accompagner le poisson.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe cassis**	*Mentha 'Berries And Cream'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m		Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe cassis est une menthe au parfum original de cassis et de menthe.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Menthe chewing gum**	*Mentha spicata*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m		Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. C'est une menthe de type 'menthe verte'. Beaucoup moins haute que cette dernière, elle a une très bonne tenue pendant l'été, à condition d'avoir un peu de fraicheur au pied. Elle se démarque également par son fort parfum de chlorophylle. La menthe chewing-gum est une menthe que l'on peut avantageusement utiliser en infusion.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe chinoise, bo he**	*Mentha haplocalyx*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m		Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe chinoise est une variété d'origine asiatique. La menthe chinoise connu dans l'herboristerie chinoise sous l'appellation bo he, est une plante médicinale et aromatique aux propriétés thérapeutiques similaire à sa cousine la menthe. La menthe chinoise (bo he) est digestive et antispasmodique d'une grande efficacité dans les troubles de la digestion. La menthe chinoise soulage et réduit les inflammations de la gorge, des maux de tête et des fièvres, elle permet à diminuer la sensation de chaleur associé à ces troubles. Elle est traditionnellement utilisée dans la préparation de sauces et de farces salées comme dans les nems mais elle garde les mêmes usages que la menthe verte. Elle accompagne des recettes méditerranéennes comme le taboulé, elle aromatise le thé, elle pétille dans les verres de Mojito. Salades, omelettes, garniture de pâtisserie… n'ayez pas peur d'innover avec la menthe, sa fraîcheur et son parfum allégeront toutes vos préparations.	X	X					X		X		X	X			X					X	X	X	

Pot 1L : 5,00€	**Menthe chocolat**	*Mentha x piperita f. citrata 'chocolate'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe chocolat est une variété de menthe poivrée. Elle est plus mentholée que la menthe classique et légèrement âpre comme le chocolat noir. La Mentha x piperita 'Schokominze' se distingue pour son feuillage aromatique exceptionnel avec un parfum étonnant de chocolat menthol rappelant le parfum des chocolats "After Eight". les feuilles sont utilisées pour parfumer les desserts et en infusion. Si son parfum fera merveille dans les salades de fruits et garniture de pâtisserie, elle garde les mêmes usages que la menthe verte : thé, sauces, farces, omelettes, plats méditerranéens.	X						X		X		X	X			X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe citron**	*Mentha gentilis var. Citrata*	**V**	Lamiacées	0,60 à 0,70 m		Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe citron est un type de menthe issue de l'hybridation entre la menthe poivrée, caractérisée par sa très forte odeur, et la menthe aquatique qui se développe dans les sols très humides. La menthe citron présente, comme son nom l'indique, une odeur citronnée du fait de la présence de linalol (huile essentielle caractéristique de la bergamote) et de menthol (huile essentielle caractéristique de la menthe) dans ses poils sécréteurs. La menthe citron rappelle derrière son parfum de menthe, le gingembre frais. On les utilise pour réaliser des desserts, des boissons comme des liqueurs ou encore des infusions.	X						X		X		X	X			X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe crispée**	*Mentha x piperita 'Crispula'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	MO	Feuilles, fleurs	-20	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe crispée est une belle menthe au feuillage décoratif, crispé sur les bords des feuilles. C'est une menthe bien parfumée qui s'utilise en cuisine comme la menthe poivrée. Elle est surtout utilisée avec les boissons (sirops, infusions, liqueurs, jus de fruits…). Les feuilles de la menthe poivrée crispée peuvent s'ajouter en décoration sur les salades de fruits, les glaces ou des gâteaux.	X						X		X		X	X			X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe de Yakima**	*Mentha x piperita 'Yakima'*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,60 m	MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe de Yakima est une menthe originaire de la vallée de Yakima, aux Etats-Unis. Elle est bien parfumée, un parfum bien frais, intéressante en infusion, en salades ou avec les desserts. Les cuisiniers utilisent cette menthe pour parfumer la gelée ou la sauce à la menthe, mais aussi les légumes cuits à l'eau et les salades. Les feuilles fraîches de menthe de Yakima donnent d'excellentes tisanes, très fraîches, ou peuvent être ajoutées au thé, pour élaborer le célèbre thé à la menthe. Elle se consomme avec les nems, les rouleaux de printemps et différentes salades. La menthe de Yakima aromatise les glaces, les sorbets et toutes sortes de desserts ; fromages frais et yaourt, compote de pommes, confitures d'abricots, coulis de fruits rouges, mousse au chocolat ou flan. Cette menthe parfume différentes sucreries ; des bonbons, des chewing-gums ou des confiseries au chocolat. Quelques feuilles de menthe agrémentent avec bonheur une salade de fruits, donnent une saveur toute particulière au taboulé, s'accommodent bien avec les petits pois, les pois cassés, les haricots verts ou les pommes de terre. Beaucoup de boissons sont préparées avec de la menthe, le traditionnel sirop de menthe, mais aussi des liqueurs, du vin, des apéritifs, elle entre dans la composition de nombreux cocktails, et apporte une touche rafraîchissante au punch. Ele s'utilise en cosmétique comme la menthe poivrée.	X						X		X		X	X			X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe des cerfs**	*Mentha cervina*	**V**	Lamiacées	0,20 à 0,30 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Originaire des Alpes, la Menthe des cerfs est une vivace de dépassant pas ± 30 cm de haut. Rustique, elle présente de petites feuilles opposées sur de longues tiges érigées qui rappellent l'Estragon ou la Sarriette. La floraison à lieux en fin d'été. Les petites fleurs sont mauves et réunies en verticilles ou en épis terminaux. La menthe des cerfs, fait partie des menthes au parfum très fort, comme la menthe poivrée. Cette menthe aime bien les sols humides et les expositions ombragées. Ses feuilles parfument les tisanes, les crudités, les salades, les sauces, les salades de fruits…..C'est également une excellente plante de bord de pièce d'eau.	X						X		X		X	X			X						X	X	X	

Pot 1L : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Menthe des montagnes d'Amérique , menthe japonaise,**	*Pycnanthemum verticillatum var. pilosum*	**V**	Lamiacées	0,80 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	Les Pycnanthemum sont appelés menthe des montagnes. Ce ne sont pas des menthes mais ils appartiennent à la même famille, se ressemblent un peu et sont très aromatiques. Pycnanthemum verticillatum est une vivace robuste, originaire d'Amérique du Nord.. Elle est originaire des montagnes de l'Est des Etats-Unis. Elle s'utilise comme les autres menthes, en infusion, elle accompagne aussi les salades, le taboulé, les confiseries, les glaces et différentes sucreries. Beaucoup de boissons sont préparées avec de la menthe des montagnes, les sirops, des jus de fruits, mais aussi des liqueurs, des apéritifs, elle entre dans la composition de nombreux cocktails. La menthe des montagnes est utilisé en Amérique pour ses propriétés digestives, apéritives et toniques. La menthe des montagne se taille différemment des autres menthes, il est préférable de ne pas tailler avant la floraison, car les fleurs de cette plante sont très intéressantes décoratives et mellifères, il faut juste tailler légèrement quand les fleurs fanent. Le Pycnanthème contient en abondance une substance complexe appelée pulégone, aux vertus insectifuges et anti tiques. Préfère les sols frais à humides mais bien drainés. Elle supporte bien la sécheresse passagère. La floraison des diverses espèces de menthe des montagnes est très mellifère et est très recherchée par divers pollinisateurs, notamment les papillons. Ce sont donc des plantes qui favorisent la biodiversité dans le jardin. Elle s'étend par stolons sans jamais devenir envahissante car elle est peu traçante.	X					X	X		X		X	X								X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**Menthe des montagnes, Menthe de la tribu cherokee, menthe du Missouri, Menthe des montagnes à grandes feuilles**	*Pycnanthemum muticum*	**V**	Lamiacées	0,60 m	S / MO	Feuilles, fleurs	-12°	Les Pycnanthemum sont appelés menthe des montagnes. Ce ne sont pas des menthes mais ils appartiennent à la même famille, se ressemblent un peu et sont très aromatiques. Pycnanthemum muticum est une vivace robuste, originaire d'Amérique du Nord.. C'est une vivace aromatique méconnue. Plantes originaires des montagnes Nord américaines. Elle forme des touffes buissonnantes, dressées. Son feuillage est aromatique, similaire à celui de la menthe marocaine, sa cousine occidentale. Les feuilles sont utilisées pour infusions toniques et digestives. en cuisine, elle s'utilise comme les autres menthes. La menthe des montagnes est utilisé en Amérique pour ses propriétés digestives, apéritives et toniques. Les amérindiens utilisaient cette plante pour soigner les fièvres, les rhumes ou maux de ventre. Le Pycnanthème contient en abondance une substance complexe appelée pulégone, aux vertus insectifuges et anti tiques. Préfère les sols frais à humides mais bien drainés. Elle supporte bien la sécheresse passagère. La floraison des diverses espèces de menthe des montagnes est très mellifère et est très recherchée par divers pollinisateurs, notamment les papillons. Ce sont donc des plantes qui favorisent la biodiversité dans le jardin. Elle s'étend par stolons sans jamais devenir envahissante car elle est peu traçante.	X					X	X		X		X	X								X	X		X
Pot 1L : 5,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Menthe du canada, : menthe américaine, menthe du Japon, menthe (des champs), menthe de Chine**	*Mentha canadensis*	**V**	Lamiacées	0,60 m	S / MO	Feuilles, fleurs	-12°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La Menthe du Canada est une espèce de menthe de la famille des Lamiacées1, originaire d'Amérique du nord et d'Asie orientale dont les formes cultivées répandues dans le monde ont reçu des noms différents suivant leur origine. Elle est proche de la menthe des champs Mentha arvensis originaire d'Europe mais contrairement à celle-ci, elle est très riche en menthol, un arôme naturel utilisé pour aromatiser les cigarettes, les boissons, pour l'hygiène buccale, les cosmétiques et l'industrie pharmaceutique.	X						X		X		X	X		X			X		X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe eau de cologne**	*Mentha x piperita f. citrata 'eau de cologne'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Une menthe très originale par son parfum d'eau de Cologne. Son feuillage est vert-noir, très délicat. En outre, son feuillage est persistant, sauf en cas d'hiver très rigoureux. De la famille des menthes poivrées, la menthe eau de Cologne a pourtant un parfum bien spécifique. Idéale pour parfumer le bain, le linge ou la maison.	X						X		X		X	X		X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe en arbre**	*Elsholtzia stauntonii*	**V**	Lamiacées	0,70 à1,50 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-24°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Originaire du nord de la Chine, Elsholtzia stauntonii est une plante buissonnante dont les tiges dégagent une agréable odeur de menthe lorsqu'on les froisse. On peut s'en servir en cuisine, où il parfume agréablement les salades! Les allemands le vendent comme plante condimentaire.	X						X		X		X	X		X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe fraise**	*Mentha piperita*	**V**	Lamiacées	0,20 à 0,30 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La Menthe Fraise est une menthe verte dont le feuillage a le parfum (odeur) rappelant celui de la fraise. Une variété originale pour les salades de fruits de printemps ou pour amuser les enfants ! Les feuilles sont gauffrées et assez épaisses.	X						X		X		X	X		X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe gingembre**	*Mentha gentilis 'Ginger'*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,70 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Issue d'un croisement entre la menthe des champs (M. arvensis) et la menthe verte (M. spicata)., la menthe gingembre rappelle derrière son parfum de menthe, le gingembre frais. Elle est utilisée en Angleterre pour faire la fameuse sauce à la menthe qui accompagne traditionnellement l'agneau.	X						X		X		X	X		X						X	X	X	

Pot 1L : 5,00€	**Menthe glaciale**	*Mentha x rotundifolia 'glaciale'*	**V**	Lamiacées	0,80 à 1 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe glaciale est une menthe plus appréciée pour faire des boissons fraiches ou des cocktails utilisée notamment pour les mojitos. Cette plante aromatique est plus forte encore que la menthe suisse. Comme de nombreuses menthes, elle préfère les sols frais à humide, et une exposition d'ensoleillée à mi-ombre.	X						X	X	X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 6,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Menthe indienne**	*Satureja Douglasii*	**V**	Lamiacées	1 m (L)	S	Feuilles, fleurs	-5°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La Menthe Indienne est également appelé "Yerba Buena". Elle es originaire d'Amérique et principalement du Mexique. Vivace herbacée et aromatique à cultiver comme une annuelle. Non rustique, elle ne supporte pas les températures négatives. En potée, elle peut être mise en hivernage, dans un local sec, aéré et à l'abri du gel. La menthe indienne n'est pas une menthe, mais une variété de sarriette de forme rampante. Son port, buissonnant est rampant ou retombant.Installée dans une suspension, elle offre de longues tiges qui peuvent s'allonger sur plus d'un mètre. Sa floraison très mellifère attire les abeilles et autres insectes pollinisateurs. L'arôme de la menthe indienne est intense et légèrement mentholé, d'où son nom. Elle est d'ailleurs plus employée, en cuisine, à la manière de la menthe que de la sarriette. Elle parfume avantageusement les diverses salades, les taboulés…Son arôme rehausse également les tisanes. Les feuilles et les fleurs sont consommées en infusion,sirop et liqueur. Elles ont des propriétés digestives,fébrifuges et stimulantes.	X						X		X		X	X			X					X	X		
Pot 1L : 5,00€	**Menthe lavande**	*Mentha 'Lavande'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe lavande fait partie du groupe des menthes poivrées. Son parfum rappelle l'odeur de la lavande pendant les mois chauds d'été.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe marocaine**	*Lamium album*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe dite "marocaine" ou Mentha spicata 'Nanah' est une menthe très similaire à la menthe verte ordinaire mais au feuillage plus gaufré et à la saveur plus prononcée. C'est la menthe des thés du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord. Plante vigoureuse dans n'importe quel sol, elle se répand rapidement quand elle pousse dans un sol sableux, humifère et frais, et peut former des tapis aromatiques ...	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe Mojito**	*Mentha spicata var. v iridis morito*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m		Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe bergamote, appelée aussi menthe citronnée, est une plante vivace très répandue cultivée en Inde et en Chine. Elle est également cultivée en Europe et dans une partie de l'Amérique latine comme au Mexique et au Guatemala. La menthe morito est idéale pour les moritos mais convient aussi pour toute autre préparation culinaire ou tisane.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe orange**	*Mentha suaveolens 'orange mint' , mentha citrata orange*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe orange est une plante aromatique proche de la menthe verte. Les feuilles à la saveur d'orange, sont utilisées dans les salades de fruits, le taboulé, les sauces et en infusion	X						X		X		X	X			X					X	X	X	

Pot 1L : 5,00€	**Menthe pamplemousse**	*Mentha x piperita 'grapefruit'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-17°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Menthe à grandes feuilles lisses, lorsqu'elles sont jeunes. Fleurs bleu-violet odorantes. Tige forte carrée, verte, légèrement velue. Les feuilles à maturité sont fortement nervurées, légèrement cloquées et porteuses de minuscules poils. Hauteur 45-60 cm. Comme presque toutes les menthes, la Menthe Pamplemousse est rustique et s'accommode de presque tous les types de sol, que ce soit au soleil ou mi-ombre. La Menthe Pamplemousse est la menthe qui sublime les salades de fruits. Accompagne à merveille le thé glacé. Très aromatique.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe poivrée Mitcham, menthe noire**	*Mentha x piperita ''Black Mitcham'*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe noire ou menthe Mitcham est une menthe très parfumée, idéale pour préparer des liqueurs ou du sirop. Elle est le plus souvent utilisée en infusion ou pour préparer des sirops, mais sachez qu'elle accompagne aussi de nombreux desserts ; des salades de fruits, les confiseries, les glaces et différentes sucreries. La menthe Mitcham peut parfumer de nombreuses boissons, les sirops, les jus de fruits, mais aussi des liqueurs, des apéritifs, elle entre dans la composition de nombreux cocktails.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	
Pot 1L : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Menthe poivrée officinale, gamathi phudina**	*Mentha x piperita « officinalis »*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,70 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Née d'un croisement entre la menthe aquatique et la menthe verte, ses tiges carrées et rougeâtres se dressent jusqu'à 1 m de haut, couvertes de feuilles ovales à bords dentelés au bout d'un pétiole bien défini de plus de 4 mm, pétiolées, opposées par paires et d'un vert intense. Elles sont moins ridées que celles de la menthe douce. Les sommets sont d'un rose pourpre, minuscules bouquets en épis qui fleurissent de juillet à octobre. La menthe poivrée, est la menthe qui sert à fabriquer, les bonbons, les sirops et alcools de menthe. Elle est plus forte que la menthe verte. Elle est très riche en menthol. Elle peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. Traditionnellement, le mojito est préparé avec de la menthe poivrée. en cas de peau à problèmes, la Menthe Poivrée est l'hydrolat le plus adapté. Il purifie les peaux grasses et acnéiques, calme les boutons inflammés et resserre les pores. En stimulant la circulation sanguine, l'hydrolat de Menthe Poivrée permet une meilleure irrigation de la peau, et lui redonne de l'éclat. En raison de sa saveur poivrée, légèrement piquante et camphrée, la menthe poivrée est rarement utilisée en cuisine. La menthe est un excellent purificateur. Associée à l'élement eau, elle éloignera les esprits mineurs perturbateurs. Herbes à faire brûler sur du charbon ou à conserver dans des pochettes en tissu - Idéal pour vos rituels et vos travaux magiques	X		X				X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe pomme**	*Mentha x rotundifolia 'Apfelminze'*	**V**	Lamiacées	0,40 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La Mentha x rotundifolia 'Apfelminze' se distingue pour son feuillage aromatique exceptionnel avec un parfum de pomme verte. Cette plante aromatique a un feuillage duveteux de couleur vert pomme. Les feuilles de la menthe pomme se consomment fraîches. Elle accompagnera de préférence les mets sucrés tels que vos desserts, confitures ou boissons chaudes et froides. Ce surprenant mélange est idéal dans les tartes et les cakes. Elle se cultive comme les autres menthes.	X						X		X		X	X			X					X	X	X	

Pot 1L : 5,00€	**Menthe pouliot**	*Mentha pulegium L*	**V**	Lamiacées	0,20 à 0,50 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La menthe pouliot (Mentha pulegium L.), également appelée "flio" en Afrique du nord, Le pouliot était connu et utilisé en Égypte et Mésopotamie antiques. Au Portugal, la liqueur de Poejo, de la région de l'Alentejo, est à base de menthe pouliot. Cette plante est aussi très utilisée dans la cuisine portugaise comme plante condimentaire pour ses feuilles très aromatiques. En Algérie, le pouliot entre dans un certain nombre de plats. Le rfiss est un mets sucré à base d'une galette émiettée ; une variété, le rfiss el aachab, traduit par « rfiss aux herbes », est préparé avec une grande variété d'herbes et de plantes comme le pouliot ou l'origan. Batata fliou, un plat traditionnel algérien originaire de la région de Blida, est un ragoût de pommes de terre à la Menthe pouliot, ainsi que sardine bel fliou (sardines à la menthe pouliot) . On peut citer encore : tikourine (boulette de semoule), mdecha (soupe). En Italie et Espagne, très utilisée pour la confection des bonbons En Espagne, on aromatise une soupe (gazpacho de invierno) et les escargots. On l'utilise aussi en Sicile, en Sardaigne, en Bosnie et en Turquie. Cette plante trouve sa plus grande efficacité dans la répulsion des limaces. La plante fraîche ou sèche est également utilisée comme répulsif contre les puces, les fourmis, les mites ou les souris. En effet les rats et les souris détestent l'odeur de menthe. La plante est donc disposée dans les maisons et les greniers pour éviter les attaques de rongeurs et protéger les stocks de graines. Une infusion forte appliquée au visage éloignera les moustiques en été. La plante entière possède des propriétés insecticides utilisées autrefois en médecine vétérinaire pour préserver les chiens contre les tiques (Ixodes) et les puces (Pulex). L'huile essentielle de menthe pouliot est extrêmement toxique. Elle est à proscrire en automédication car c'est un neurotoxique. Elle est due à la présence parfois élevée d'un hépatotoxique (le pulégone), dont la concentration dépend du régime de stress qu'a subi la plante, du lieu et de la saison de récolte.	X						X		X		X	X			X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe réglisse**	*Mentha x piperita 'réglisse'*	**V**	Lamiacées	0,60 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Facile à cultiver et de croissance rapide, la menthe réglisse est une vivace rustique qui forme rapidement de beaux tapis étalés grâce à ses racines traçantes. Elle préfère les sols humifères, légers et frais en exposition mi-ombragée, ombragée ou même ensoleillée si la terre reste fraîche. Ses feuilles ovales et gaufrées sont d'un beau vert-foncé. Son feuillage a un curieux et fort parfum de réglisse délicieusement mentholé. Ses feuilles parfument les tisanes, les crudités, les salades, les sauces, les salades de fruits….Très aromatique, la menthe réglisse sublime les salades de fruits et les infusions par son incroyable parfum de réglisse !	X						X		X		X	X			X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe ricqles**	*Mentha ricqles*	**V**	Lamiacées	0,60 m	S / MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La Menthe Ricqlès est utilisée et connue depuis longtemps pour ses propriétés médicinales et sa concentration étonnante en huile essentielles fortes. Comme la boisson du même nom utilisée sous la forme de goutte mentholée que l'on dépose sur un sucre ou que l'on dilue dans un verre d'eau, elle a un goût glacial qui rappelle cet alcool fort. Elle est également l'ingrédient principale des bâtons de réglisse. Issus d'une hybridation de la M. piperita (Menthe poivrée), les plants de la Mentha 'Ricqles' sont très fortement pourvu en menthol qui émanent de leurs feuilles. Leur parfum puissant est si particulier qu'elles sont très utilisées pour raffaichir les boissons en été.	X						X		X		X	X			X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe suisse**	*Mentha x piperita 'Riqulès'*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,60 m	MO	Feuilles, fleurs	-20°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Menthe au parfum très frais, utilisée en Suisse pour confectionner les bonbons Riqulès. Elle est essentiellement utilisée avec les boissons (sirops, infusions, liqueurs, jus de fruits…) et avec les desserts (confiseries, salades de fruits, décorations sur des gâteaux…).	X						X		X		X	X			X						X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Menthe thai**	*Mentha spicata avensis*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	O/MO	Feuilles, fleurs	-17°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. Menthe à feuillage pointu vert clair et au parfum frais. Parfaite en cuisine pour crudités, thés, boissons, taboulés. Elle a une saveur subtile de menthe. Elle est délicieuse en yaourt et en salades de concombre. Parfum très puissant souvent utilisée dans la cuisine asiatique	X						X		X		X	X			X						X	X	X	

Pot 1L : 5,00€	**Menthe verte, pahadi phudina, menthe crépue, menthe douce**	*Mentha spicata var. v iridis L.*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La Menthe est une plante buissonnante aromatique, au feuillage très parfumé. C'est une plante vivace qui sera cultivée sur deux ou trois années car, au-delà, elle a tendance à s'épuiser et à devenir moins productive. Il existe de nombreuses variétés de menthe, les plus connues étant la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe pouliot et la menthe citronnée. Selon les variétés, les feuilles vous offriront toute une palette de parfums. En cuisine, utilisez-les de l'entrée au dessert, pour aromatiser les salades et crudités, les grillades d'été, les sauces à base de yaourts ou les fruits. Ses fleurs s'utilisent très bien dans les beurres, les boissons rafraichissantes, avec les fromages frais, en glaçons, en huiles aromatisés, avec les légumineuses, les vinaigres, les salades de légumes et de fruits ainsi que les desserts. Elles s'harmonisent également très bien avec l'aubergine, le cantaloup, le concombre, le chocolat, la crème sure, la feta, les fraises, la tomate, le thé et le melon d'eau. Elles s'ajoutent très bien en décoration à des recettes qui contiennent déjà de la menthe comme le taboulé, la tzatziki, la raïta, les gelées et les boissons. Les feuilles sont également délicieuses en infusion, dans le thé ou le chocolat chaud. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Elle est efficace pour lutter contre les flatulences ou l'intestin irritable. Utilisée par voie cutanée, elle permet de réduire les douleurs musculaires, les maux de tête et de lutter contre les petites démangeaisons (piqûres de moustique, eczéma, etc.). La Menthe est réputée pour éloigner les insectes indésirables du jardin, comme les pucerons et les fourmis, ainsi que certains rongeurs. La menthe est utilisée dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques et de certains parfums. On l'ajoute également au dentifrice. Plante mellifère. La Menthe verte est est la menthe commune d'Europe occidentale. Indispensable, On utilise cette plante aromatique aussi bien dans les salades, les sauces, les desserts et le thé à la menthe. Elle s'installe facilement dans tous les types de sol un peu frais, au soleil ou à l'ombre. Vivace solide, la Menthe verte est une plante à mettre un peu à l'écart afin d'éviter l'étouffement de vos autres plantes aromatiques. Plus douce, ses feuilles d'un vert printanier, profondément nervurées, sont très rapprochées, à la forme allongée, lancéolée. Sa tige verticale centrale peut atteindre 30 à 60 cm de haut. A l'extrémité de chaque pédoncule glabre fleurit un long épis de minuscules fleurs blanches teintées de mauve ou de rose. C'est la variété la plus commune. Comme les autres, elle comporte différentes variétés comme la marocaine, idéale pour le thé. La menthe Verte possède beaucoup de vertues pour soigner le cuir chevelu irrité et contient beaucoup d'éléments nutritifs pour maintenir les cheveux en bonne santé. Pour appliquer les bienfaits de la menthe verte sur les cheveux, il faut la préparer comme une infusion. Cette préparation peut s'utiliser dans un vaporisateur ou bien comme lotion de rinçage après le shampooing.	X		X				X	X	X		X	X		X					X	X	X	
Pot 3L : 35,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Michelia senteur de banane, arbuste banane**	*Michelia figo*	**V**	Magnoliacées	2 m	S / MO / O		-12°	Originaire du Tibet, ce Michelia est un vigoureux arbuste persistant, parfaitement original, dont la végétation dense et le port arrondi sont fortement imprégnés d'exotisme. Proche du Magnolia, il montre un feuillage vert foncé lustré et une floraison en coupe qui soulignent leur ressemblance. Arbuste à la silhouette élégante dont le beau feuillage persistant, vert franc vernissé sert d'écrin à une remarquable floraison parfumée et mellifère. Les grosses fleurs simples, d'un blanc rosé, dégagent un parfum très agréable rappelant celui de la banane. Floraison de mai à août.																					X	X		X
Pot 3L : 35,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Michelia, Champaca de l'hymalaya, Joy perfume tree**	*Magnolia champaca, michelia Champaca*	**V**	Magnoliacées	3 m		Fleurs, feuilles, écorce, racine	-8°	Ce magnoliacée est bien connu dans la médecine ayurvédique ainsi que dans la mythologie hindouiste. Le nom donné à l'absolu et à l'hydrolat est le champaca qui se réfère au nom sanskrit Nag Champa faisant référence à Nagar, le dieu Serpent car ses pétales ressemblent à la tête d'un serpent. Les fleurs sont utilisées pour la création de bâtons d'encens et lors des pujas (cérémonies spirituelles). Le parfum de la fleur Champaka nourrie l'esprit et le cœur au détriment de l'ego favorise ainsi l'énergie du quatrième Chakra, Anahata, le temple sacré de l'amour, l'endroit où nous donnons de l'amour et où nous en recevons. L'amour est l'élément indispensable à la fixation de l'énergie vitale. La médecine chinoise vante ses mérites pour traiter la toux, les inflammations de la prostate et pour activer la circulation du Qi. Michelia champaca est très apprécié au Laos pour ses fleurs parfumées. Les fleurs de ces arbres ont un parfum fort au point que Joret, qui s'est appliqué à rechercher dans les textes anciens quelles fleurs étaient plantées dans les jardins indiens ,fait cette remarque : « C'étaient des campakas aux grandes fleurs jaunes d'un parfum si pénétrant que les abeilles, dit-on, craignent d'en approcher ». Mais ce parfum, qui peut être très suave, devient presque nauséeux quand les fleurs sèchent. Autant il est agréable de respirer, dans l'humidité du soir, en longeant le mur d'un jardin, le parfum de dok Tiampi, autant est rapidement insupportable l'odeur lourde et écœurante d'une fleur cueillie introduite dans la maison. Ces fleurs d'ailleurs une fois coupées, perdent de leur superbe et brunissent vite, ce qui les rend difficiles à manipuler dans les guirlandes par exemple. En revanche on en extrait une huile essentielle aussi estimée que l'eau de rose ; les Indiennes en enduisent leur chevelure ; en Thaïlande on en fait des lotions pour le bain ; les Chinois en parfument certains de leurs thé. Le célèbre parfum JOY de Patou est à base de Michelia champaca. Contrairement à l'Ile de Bali où, nous dit Renou, les fleurs de campaka sont sacrées, en Inde, comme au Laos, elles sont surtout célébrées dans la littérature. En Inde, elles sont l'une des cinq flèches du dieu de l'amour Kamadeva avec lesquelles il trouble les cinq sens et inspire la passion. Au Laos les Michelia sont utilisées comme médicament : avec les feuilles on fait une décoction astringente employée en gargarisme contre les angines, les fleurs seraient un tonique cardiaque, l'écorce et les racines soigneraient les troubles des règles et feraient régresser la fièvre. Grâce au béta-caryophyllène, qui ne nécessite pas l'action de stimulation adrénergique comme l'alpha-pinène, l'huile de magnolia présente des propriétés anti-inflammatoires très intéressantes, en particulier sur le plan dermatologique. Le linalol contenu dans l'huile essentielle de magnolia intervient dans la contraction des muscles lisses et striés : il a une action antagoniste des molécules intervenant dans ces processus, ce qui permet de calmer les spasmes. Les sesquiterpènes se montrent actifs au niveau du système nerveux central : ce sont des molécules aux propriétés hypotensives, antalgiques, relaxantes et sédatives. L'huile essentielle de magnolia contient du linalol, qui présente des propriétés spasmolytiques et anxiolytiques. Le linalol entre en compétition avec certains neurotransmetteurs dans l'hippocampe ce qui permet de réguler l'humeur, de diminuer la pression sanguine, de limiter les temps d'endormissement et d'apaiser les tensions. La contribution de l'huile essentielle au système antioxydant permet d'augmenter globalement la réponse immunitaire aux agressions extérieures, notamment pendant les périodes infectieuses. Les propriétés antispasmodiques de l'huile permettent de les utiliser en traitement de nombreux troubles touchant la sphère ORL : l'angine, la grippe, la laryngite, l'otite, la rhinite allergique et la rhinopharyngite. En tant qu'anti-inflammatoire cutanée, l'huile essentielle de magnolia peut traiter de nombreux problèmes en lien avec la peau : l'acné, les boutons, les brûlures légères, les dermatoses, l'eczéma, l'herpès, les infections de la bouche, la peau mature et les rides (ou ridules). Le Champaca est utilisé en parfumerie fine où il confère aux bouquets floraux ses arômes capiteux et suaves aux accents miellés. Fréquemment rencontrée dans la composition de parfums : floraux fruités : la fleur de champaca, encore rare en parfumerie, est projetée sur le devant de la scène en 1999 avec la sortie du célèbre parfum "J'Adore" de Christian Dior où le Champaca entre en note de tête, offrant à la célèbre fragrance un bouquet floral lumineux, gai, affirmé et déterminé. Floraux épicés : le Champaca y est également associé au Jasmin, au Magnolia, à la Rose… et le tout relevé de notes exotiques épicées et chaudes. Elle conviendra divinement à la préparation des crèmes cosmétiques et huiles pour le bain. Au niveau énergétique, le magnolia dilate le chakra du cœur et le connecte au coronal. Utilisé au coucher, il active les rêves, favorise les visualisations et encourage à choisir des solutions exceptionnelles. Très floral et un peu fruité, le Champaka est volontiers aphrodisiaque. Il apporte confiance aux femmes en leur capacité de séduction et fait succomber les hommes à leurs charmes.	X	X	X			X	X	X									X		X	X	X
Pot 1L : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Millepertuis officinal**	*Millepertuis perforatum*	**V**	Hypéricaceae	0,70 à 0,80 m	S/MO	Parties aériennes	-15°	On retrouve des traces de son usage à des fins médicales dès l'Antiquité (en tant que guérisseur des plaies et des ulcères). Mais c'est au Moyen Âge qu'apparaissent les premières utilisations dans son indication la plus utile, celle d'antidépresseur. Or, au Moyen Âge, la dépression ou la mélancolie étaient vues comme des formes de possession diabolique. Il faudra pourtant plusieurs siècles pour que la médecine moderne s'intéresse à cette propriété. Les fleurs de millepertuis sont utilisées en médecine traditionnelle depuis l'Antiquité pour le soin des blessures, infections internes et troubles névralgiques. Le millepertuis est un antidépresseur reconnu il traite les dépressions légères à modérés. Il possède un effet bénéfique sur le syndrome prémenstruel et la ménopause. Le millepertuis est le remède des baisses de moral et d'humeur, de l'agitation nerveuse et des troubles obsessionnels compulsifs. Son mode d'action dans ce domaine est remarquable, le millepertuis agit non seulement sur la régulation de la sérotonine, comme la plupart de ses concurrents chimiques, mais également sur d'autres neurotransmetteurs, tels la noradrénaline, la dopamine et l'acide gamma-aminobutyrique (GABA). L'effet se manifeste après 10 à 15 jours. L'huile de Millepertuis a de réelles capacités à soigner les plaies, les ecchymoses et les brûlures, mettant en évidence les vertus vulnéraire, cicatrisante, bactéricide et fongicide. Attention le millepertuis ést photosensibilisant. Utilisé en cosmétique : ses fleurs sont cicatrisantes, astringentes, adoucissantes, hydratantes, anti-rides, vulnéraires. La mâcération des fleurs dans de l'huile d'olive permet d'obtenir "l'huile rouge" qui fait merveille sur les coups de soleil et les brûlures. Elle permet aussi de calmer les irritations des peaux fines et sensibles et le démaquillage des peaux grasses. La plante contient aussi un pigment jaune utilisé pour teindre la laine. Le millepertuis exorcise tous lieux, attire les ondes positives, aide à la divination. Le millepertuis, bien connu des naturopathes et homéopathes, pour apaiser les troubles légers de la dépression, est uniquement proposé ici que pour une utilisation en tant qu'encens. Ainsi ce dernier aurait la vertu d'éloigner les influences négatives et favoriserait dit-on, l'amour. A brûler sur du charbon ardent	X				X	X	X								X		X			X	X
Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Mimosa sensitive**	*Mimosa pudica*	**V**	Mimosaceae	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles, racines	0°	Le Mimosa pudica, plus connu sous le nom créole de « mamzel Marie » , est une plante remarquable. Sensitive, elle n'a besoin que de 8 centièmes de seconde pour replier ses feuilles. Une performance qui fait d'elle la plante la plus rapide du monde. Les Mayas connaissaient les vertus relaxantes et antidépressives des feuilles. C'était une plante médico-magique pour les anciennes populations amérindiennes des Caraïbes. Aux Antilles françaises, la racine est traditionnellement utilisée en décoction contre le mal de gorge et la coqueluche. Les populations amérindiennes des Caraïbes, des Antilles, durant l'époque des Aztèques, en Afrique, en Inde et en Chine utilisaient ses propriétés régénératrices cutanées en tant que remède des plaies et blessures, ainsi que pour enrayer les brûlures, d'une grande efficacité pour calmer la douleur, cicatrisée. En décoction, il était bénéfique contre le mal de gorge et la coqueluche, de même, il apaisait les douleurs dentaires, il soignait la toux et la bronchite. En Amazonie, il est coutume de boire un thé fait à partir des feuilles pour traiter les troubles du sommeil.	X	X				X	X														X
G (9X9X9) : 3,00€	**Mizuna rouge,**	*Brassica rapa V. japonica*	**B**	Brassicacée	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles	-10°	Le mizuna rouge est une plante bisannuelle à feuillage vert violacé de forme découpée, originaire des zones maritimes du nord de la Chine, de Corée et du Japon. Cette plante de la famille du chou fait parti avec les moutardes, le mibuna, le komatsuna, et bien d'autres variétés, du grand choix de légumes que l'on trouve sur les étals des marchés en Asie. On le cultive depuis le 17ème siècle au Japon et c'est après la seconde guerre mondiale qu'il apparâît d'abord aux Etats-Unis puis en Europe. Ce légume très ancien en Asie peut atteindre la taille de 40 cm. A planter au potager absolument! Les Japonais utilisent le mizuna aussi bien dans les soupes, les salades, avec des cornichons ou dans le Mizutaki de baleine. En Europe, nous l'utilisons surtout en salade, mélangée avec d'autres feuilles comme la laitue, la roquette, l'oseille ou d'autres plantes de cette grande famille.... Son goût est entre l'oseille et les épinards, ce qui permet de l'utiliser un peu partout comme légume. On peut en mettre dans la soupe et en particuliers dans la soupe de légumes, dans la potée au chou, cuit comme des épinards, comme légume dans un pot-au-feu, cuit avec du poisson, ou des tagliatelles à la crème. le mizuna est riche en calcium en plus de la vitamine A et C.									X	X	X									

G (9X9X9) : 3,00€	**Mizuna vert,**	*Brassica rapa V. japonica*	**B**	Brassicacée	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles	-10°	Le mizuna est une plante originaire des zones maritimes du nord de la Chine, de Corée et du Japon. Cette plante de la famille du chou fait parti avec les moutardes, le mibuna, le komatsuna, et bien d'autres variétés, du grand choix de légumes que l'on trouve sur les étals des marchés en Asie. On le cultive depuis le 17ème siècle au Japon et c'est après la seconde guerre mondiale qu'il apparaît d'abord aux Etats-Unis puis en Europe. Ce légume très ancien en Asie peut atteindre la taille de 40 cm. A planter au potager absolument! Les Japonais utilisent le mizuna aussi bien dans les soupes, les salades, avec des cornichons ou dans le Mizutaki de baleine. En Europe, nous l'utilisons surtout en salade, mélangée avec d'autres feuilles comme la laitue, la roquette, l'oseille ou d'autres plantes de cette grande famille.... Son goût est entre l'oseille et les épinards, ce qui permet de l'utiliser un peu partout comme légume. On peut en mettre dans la soupe et en particuliers dans la soupe de légumes, dans la potée au chou, cuit comme des épinards, comme légume dans un pot-au-feu, cuit avec du poisson, ou des tagliatelles à la crème. le mizuna est riche en calcium en plus de la vitamine A et C.										X	X	X										
Pot 1L : 5,00€	**Monarde citron**	*Monarda citriodora*	**A**	Lamiacées	0,60 m	S/MO	Feuilles, fleurs	0°	La monarde citron est une plante aromatique annuelle à semi-vivace au parfum citronné très répandue à l'état sauvage, dans les zones sèches du sud des Etats-Unis. Elle a été importé en Europe au 17ème siècle ou elle s'est très bien adaptées dans les régions méditerranéennes. La Monarde citron est consommée en tisane depuis plus de 1000 ans par les tributs Amérindiennes. On utilise la monarde citron pour aromatiser les salades et les crudités avec des feuilles finement découpées, ainsi que les poissons, les crustacés, les viandes blanches et la charcuterie. On en fait aussi un apéritif à base de vin blanc. C'est aussi une plante médicinale très aromatique qui renferme du phénol et du citral dont on tire une huile essentielle très réputée pour la parfumerie. Sa tisane est considérée être digestive, apéritive, carminative, anti-nauséeuse et antiseptique. La monarde citronnée est une plante utilisée en infusion pour lutter contre les maux de gorges et la toux. Le miel de monarde citron doit vous garantir de passer l'hiver en bonne santé. Plante mellifère. La plante est utilisée pour la production de Colorant. L'huile essentielle de monarde citron contient du citronellol , ce qui la rend utile comme insectifuge contre les puces et les acariens .	X					X	X		X		X	X			X		X			X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Monarde didyma, monarde pourpre, thé d'Oswego**	*Monarda didyma*	**V**	Lamiacées	0,80 m	MO	Feuilles, fleurs	-15°	Les indiens d'Oswego utilisaient traditionnellement la monarde en infusion et pour préparer différentes boissons, puis les colons de Boston à leur contact ont appris à utiliser cette plante. Plus parfumée et plus douce, la monarda didyma peut aisément entrer dans la préparation d'un dessert. Une mousse au chocolat ou un sorbet à la monarde par exemple. Ses fleurs sont comestibles et elles doivent être cueillies juste avant qu'elles ne soient complètement ouvertes. Elles s'utilisent aussi bien dans les préparations salées que sucrées. Elles décorent très bien les plats (salades vertes et les crudités). Elles épicent légèrement les viandes, surtout lorsqu'elles sont séchées et moulues. Elles s'accordent bien avec les fromages frais et les fromages blancs. Elle peut être utilisée pour parfumer les sels, les vinaigres et vinaigrettes ou tout simplement crue dans les salades. Infusées dans du lait, à la manière de la vanille, elles parfument les crèmes. Cristallisées, elles décorent les desserts et les friandises. Les allemands font avec les fleurs un sirop très parfumé et rafraîchissant avec une belle couleur rouge appelé sirop de goldmelisse.. Les feuilles fraîches ciselées peuvent servir comme condiment pour aromatiser crudités et salades. Les feuilles sèches de la monarde peuvent également être utilisées pour préparer des tisanes, ou des apéritifs avec du vin blanc. Elle est excellente en tisane, elle dégage de riches notes de bergamote. Ses huiles essentielles fournissent la gamme traditionnelle de propriétés digestives, à la fois antispasmodique pour calmer les crampes et antibactérienne pour aider à réguler la flore intestinale, réduisant au passage la production de gaz. Elles contient du thymol, et peut être appliquée sur les boutons, ou inhalée pour combattre le rhume, ou infusée contre la nausée et l'insomnie. Chez les Amérindiens, les feuilles macérées dans l'huile servaient aux soins des cheveux. Elle est nectarifère et mellifère.	X					X	X		X		X	X								X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**Monarde fistulée, monarde à feuille de menthe, monarde sauvage**	*Monarda fistulosa*	**V**	Lamiacées	1,5 m	MO	Feuilles, fleurs	-20°	La monarde fistuleuse est une plante aromatique vivace au parfum de bergamote très répandue à l'état sauvage, originaire du Canada. Aussi appelé «thé rouge», la Monarde fistuleuse se consomme en tisane depuis plus de 1000 ans par les tributs Amérindiennes : son goût ressemble beaucoup à celui du thé Earl Grey. Son parfum est différent de la monarde didyma, on retrouve des notes mentholées, un peu épicé. Cette tisane est considérée être digestive, apéritive, carminative, anti-nauséeuse et antiseptique. On utilise la monarde fistuleuse pour aromatiser les salades et les crudités avec des feuilles finement découpées, ainsi que les viandes froides, les marinades et la charcuterie. On en fait aussi un apéritif à base de vin blanc. Les allemands font avec les fleurs un sirop très parfumé et rafraichissant appelé sirop de goldmelisse. C'est aussi une plante médicinale très aromatique qui renferme du thymol et du carvacrol dont on tire une huile essentielle très réputée. Les amérindiens mélangeaient les feuilles de cette plante aromatique avec de l'huile pour entretenir les cheveux et le cuir chevelu. L'huile essentielle de Monarde Fistuleuse est utilisée au même titre que le tea-tree ou le palmarosa dans les affections de la peau. Elle est antibactérienne puissante à large spectre, antifongique efficace (lutte efficacement contre les champignons), tonique cutanée, antivirale, urétrotonique, neurotonique et tonique général. Ses utilisations sont multiples. Elle sert dans les infections des voies respiratoires : rhumes, grippes, sinusites, bronchites. Dans les infections buccales : carie, gingivite, herpès buccal, muguet, etc. Elle est très employée pour les inconforts du système digestif : nausée, colique, flatulence, problèmes intestinaux, etc.	X					X	X		X		X	X								X	X	X	X
Pot 1L : 7,00€	**Morelle de balbis, tomate litchi**	*Solanum sisymbrifolium*	**V/A**	Solanaceae	1,5 m	S	Fruits	0°	La Morelle de Balbis aussi appelée Tomate Litchi est une plante à fruits comestible, elle et est consommée depuis des siècles. Elle est plus rustique que les variétés de tomate classique. Cette plante était également bien connue des civilisations pré-colombiennes car elle possède différentes vertus médicinales. Elle était aussi utilisée pour ses propriétés tinctoriales. En agriculture, cette plante permet de lutter contre les nématodes blancs. La morelle de Balbis déclenche en effet l'éclosion des kystes mais rend impossible la migration des nématodes dans les racines, entraînant leur mort et réduisant ainsi fortement les populations. La Morelle de Balbis est une plante à fruits très méconnue malgré ses fruits délicieux. Le fruit de la taille d'une tomate cerise doit se récolter lorsqu'il est bien rouge et qu'il se détache facilement : son goût est légèrement sucré et sans aucune acidité, contrairement au coqueret du Pérou (Physalis peruviana), avec lequel nous pouvons le comparer au niveau de la texture de la chair (toutefois légèrement moins juteuse pour notre morelle). La morelle de Balbis se consomme crue, en salade de fruit, en compote ou en confiture mais également cuite avec des viandes.	X								X		X	X		X		X							X
Pot 1L : 10,00€	**Murasaki, zi cao, gremil des tenturiers**	*Lithospermum erythrorhizon*	**V**	Boraginaceae	1,50 m	S/MO	Feuilles, écorce, racine	-20°	Le colorant principal, la shikonine, est une naphtoquinone. Il se trouve dans l'écorce des racines. La plante est utilisée dans l'antiquité égyptienne et gréco-romaine comme teinture et comme cosmétique. Son emploi perdure jusqu'au 19e siècle où elle disparait avec l'arrivée des colorants à l'aniline. Les racines séchées de Listhospermum erythrorhizon sont utilisées dans la pharmacopée chinoise pour leurs propriétés antivirales, pour la préparation de crèmes pour les soins de la peau. Ce colorant violet est utilisé dans la teinture des tissus et également dans l'impression des estampes. La plante est devenue très rare. Elle est cultivée dans les régions d'Iwate et Kyoto. La plante est cultivée depuis l'époque Nara (710-794) pour ses propriétés tinctoriales et aussi médicinales. Le grémil des teinturiers se différencie du grémil commun (qu'on trouve en Europe) par la couleur rouge violacé de ses racines qui lui confère ses propriétés tinctoriales utilisées depuis des siècles. On le trouve traditionnellement en Chine, en Corée, et au Japon ; cette plante vivace, de son nom latin Lithospermum erythrorhizon, offre toute une gamme de lilas et de violets qui sont du plus bel effet sur la soie. Le violet ainsi obtenu était d'ailleurs celui réservé à la famille royale et aux hauts dignitaires de la cour au Japon. Dans ce pays, la plante est connue sous le nom de murasaki et ses racines sous le nom de shikon. Toutes les parties de la plante sont antitumorales, cardiotoniques, contraceptives, dépuratives et fébrifuges Elle est utilisée en interne dans le traitement des affections cutanées irritantes, de la rougeole, de la varicelle, des furoncles, des anthrax, de l'hépatite et du cancer de la peau. En usage externe, elle est utilisée pour traiter les éruptions cutanées, les brûlures, les coupures, les plaies, les abcès, l'eczéma et les hémorroïdes. Également utilisée en médecine traditionnelle chinoise en tant qu'antidote ou pour faire baisser la fièvre. Elle est utilisée pour la coloration des cosmétiques "maison" : huiles de soin, huiles de massage, baumes, sticks, crèmes, laits, gels douche, shampooing, bougies de massage, parfums.	X	X														X					X		
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Mûrier framboise Loganberry sans épine**	*Rubus loganobaccus 'Loganberry'*	**V**	Rosacées	2,5 m	S / MO	Baies, jeunes feuilles, fleurs, bourgeons, racines	-18°	Originaire des régions tempérées d'Europe, la mûre sauvage est très répandue dans l'hémisphère nord. Cependant on la trouve également en Amérique du Nord, du Sud, c'est la mûre andine et en Australie. La mûre, mûre sauvage ou mûron est un fruit rouge comestible de la ronce commune, buisson épineux très envahissant du genre Rubus, de la famille des Rosacées, comme le framboisier. En Suisse romande, en Savoie ainsi que dans le Nord-Pas-de-Calais, elle s'appelle aussi « meuron ». Dans la Grèce Antique, sykamion (nom de la mûre en grec), était déjà utilisée à des fins thérapeutiques. En effet, les Grecs utilisaient le jus de mûre sauvage pour lutter contre la goutte et le mal de gorge. Quant aux Celtes, ils la considéraient comme une plante sacrée, pourvue de pouvoirs médicaux et magiques. La mûre sauvage favorisait la guérison et permettait de rester en bonne santé. Mais plus encore, elle attirait la richesse et la protection. Sans oublier les Amérindiens qui consomment la mûre sauvage depuis toujours. Au Moyen-âge, outre ses propriétés médicinales, la mûre entrait dans la composition d'un vin très apprécié, notamment par les moines, le moretum. En vérité, dans la mûre sauvage, ou plutôt dans la ronce, chaque partie a un usage. Les bourgeons (à la saveur fruitée et tanisée) et les pétales de fleurs sont comestibles crus (ajoutées aux salades de légumes ou de fruits pour les décorer), de même que les jeunes pousses de l'année, appelées turions, qui ont une saveur de noisette ou noix de coco, avec une note de framboise. Les feuilles et les tiges plus âgées deviennent plus riches en tanins et plus astringentes. On peut ainsi les faire cuire à plusieurs eaux pour les consommer cuites. On peut aussi les faire sécher et fermenter pour en faire une infusion au goût de framboise ou de thé noir. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronce. Leurs fruits, les mûres ou mûrons, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C (36 mg/100 g), sont consommées crues, seules ou dans des salades de fruits, ou cuites en tartes, sirops, sorbets, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. Leur fermentation donne une boisson alcoolisée, la crème de mûre, à la base de variante de kir, un vin de mûre et du vinaigre ou des liqueurs aromatisées à la mûre. Les jeunes feuilles servent à préparer des tisanes et autres remèdes. Quant aux fleurs, elles agrémentent les salades. En phytothérapie traditionnelle, les feuilles séchées de la ronce sont utilisées en tisane pour soigner les inflammations de la gorge et les petites diarrhées, et pour épurer le rein des toxines. Les feuilles, les graines et l'huile de graines sont utilisées en cosmétique. Il contient de la vitamine A et C, de l'arbutine, de l'acide citrique pour ne nommer que quelques ingrédients majeurs. La mûre est un antioxydant puisqu'elle contient de la vitamine A et C. Elle combat également les radicaux libres. Il protège également contre les rides et les rayons UV. Les feuilles sont également utilisées dans le bain biologique pour rafraîchir la peau. la mûre sauvage protège les sols de l'érosion, les abre et les nourrit. Des pépins de mûres, on extrait une huile végétale qui possède de nombreuses propriétés pour la peau et les cheveux. Très riche en oméga-3, 6 et 9, l'huile végétale de Mûre est idéale pour les peaux matures, mais également pour les peaux sèches, sensibles ou à problèmes. Elle fait également des merveilles pour les cheveux, qu'elle va nourrir et protéger. Fruitée, elle apportera une touche gourmande à vos produits de soin maison. En biodynamie, les jeunes racines marcottées blanches peuvent être hachées fin et mises à tremper dans de l'eau pour donner une hormone de bouturage végétale, remplaçant l'hormone de bouturage chimique. On utilise aussi depuis l'Antiquité les rameaux (après avoir retiré les aiguillons) pour faire des éclisses pour la vannerie (paillassons, corbeilles). Le bois de ronce était aussi employé pour le chauffage des fours. Les fleurs de la ronce disposées en grappes corymbiformes sont très mellifères. Un roncier constitue un véritable écosystème à lui tout seul. De nombreuses espèces s'y protègent, s'y nourrissent et s'y reproduisent. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros. C'est une plante tinctoriale : partie utilisée : jeunes pousses, feuilles et fruits. Couleur de la teinture : jaune à beige, noir à gris (avec sel de fer) et violet. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros que ceux des ronces sauvages. Le Mûrier Loganberry sans épines, également appelé mûre-framboise, est une variété rustique, résistante au froid et aux maladies. C'est une plante vivace sarmenteuse, presque dénuée d'épines, aux longs rameaux souples, de croissance rapide. Elle produit de gros fruits rouge foncé, noir à maturité en juillet-août. Leur goût, un mélange de mûre et de framboise, est mi-sucré, mi-acidulé. Il montre un beau feuillage caduc, aux feuilles gaufrées, d'un beau vert-franc. Très productif, il est autofertile, très vigoureux et bien rustique. Le Mûrier Loganberry est un hybride autofertile d'une mûre sauvage et d'un framboisier réalisé par M. James Harvey Logan, en 1881, à Santa Cruz, Californie. Le Mûrier Loganberry sans épines est issu d'un croisement entre le Mûrier Loganberry et une mûre sans épines.	X				X		X			X	X	X	X	X		X	X			X		X	

Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Mûrier remontant reuben**	*Rubus caesius L. reuben*	**V**	Rosacées	2 m	S / MO	Baies, jeunes feuilles, fleurs, bourgeons, racines	-15°	Originaire des régions tempérées d'Europe, la mûre sauvage est très répandue dans l'hémisphère nord. Cependant on la trouve également en Amérique du Nord, du Sud, c'est la mûre andine et en Australie. La mûre, mûre sauvage ou mûron est un fruit rouge comestible de la ronce commune, buisson épineux très envahissant du genre Rubus, de la famille des Rosacées, comme le framboisier. En Suisse romande, en Savoie ainsi que dans le Nord-Pas-de-Calais, elle s'appelle aussi « meuron ». Dans la Grèce Antique, sykamion (nom de la mûre en grec), était déjà utilisée à des fins thérapeutiques. En effet, les Grecs utilisaient le jus de mûre sauvage pour lutter contre la goutte et le mal de gorge. Quant aux Celtes, ils la considéraient comme une plante sacrée, pourvue de pouvoirs médicaux et magiques. La mûre sauvage favorisait la guérison et permettait de rester en bonne santé. Mais plus encore, elle attirait la richesse et la protection. Sans oublier les Amérindiens qui consomment la mûre sauvage depuis toujours. Au Moyen-âge, outre ses propriétés médicinales, la mûre entrait dans la composition d'un vin très apprécié, notamment par les moines, le moretum. En vérité, dans la mûre sauvage, ou plutôt dans la ronce, chaque partie a un usage. Les bourgeons (à la saveur fruitée et tanisée) et les pétales de fleurs sont comestibles crus (ajoutées aux salades de légumes ou de fruits pour les décorer), de même que les jeunes pousses de l'année, appelées turions, qui ont une saveur de noisette ou noix de coco, avec une note de framboise. Les feuilles et les tiges plus âgées deviennent plus riches en tanins et plus astringentes. On peut ainsi les faire cuire à plusieurs eaux pour les consommer cuites. On peut aussi les faire sécher et fermenter pour en faire une infusion au goût de framboise ou de thé noir. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronce. Leurs fruits, les mûres ou mûrons, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C (36 mg/100 g), sont consommées crues, seules ou dans des salades de fruits, ou cuites en tartes, sirops, sorbets, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. Leur fermentation donne une boisson alcoolisée, la crème de mûre, à la base de variante de kir, un vin de mûre et du vinaigre ou des liqueurs aromatisées à la mûre. Les jeunes feuilles servent à préparer des tisanes et autres remèdes. Quant aux fleurs, elles agrémentent les salades. En phytothérapie traditionnelle, les feuilles séchées de la ronce sont utilisées en tisane pour soigner les inflammations de la gorge et les petites diarrhées, et pour épurer le rein des toxines. Les feuilles, les graines et l'huile de graines sont utilisées en cosmétique. Il contient de la vitamine A et C, de l'arbutine, de l'acide citrique pour ne nommer que quelques ingrédients majeurs. La mûre est un antioxydant puisqu'elle contient de la vitamine A et C. Elle combat également les radicaux libres. Il protège également contre les rides et les rayons UV. Les feuilles sont également utilisées dans le bain biologique pour rafraîchir la peau. la mûre sauvage protège les sols de l'érosion, les aère et les nourrit. Des pépins de mûres, on extrait une huile végétale qui possède de nombreuses propriétés pour la peau et les cheveux. Très riche en oméga-3, 6 et 9, l'huile végétale de Mûre est idéale pour les peaux matures, mais également pour les peaux sèches, sensibles ou à problèmes. Elle fait également des merveilles pour les cheveux, qu'elle va nourrir et protéger. Fruitée, elle apportera une touche gourmande à vos produits de soin maison. En biodynamie, les jeunes racines marcottées blanches peuvent être hachées fin et mises à tremper dans de l'eau pour donner une hormone de bouturage végétale, remplaçant l'hormone de bouturage chimique. On utilise aussi depuis l'Antiquité les rameaux (après avoir retiré les aiguillons) pour faire des éclisses pour la vannerie (paillassons, corbeilles). Le bois de ronce était aussi employé pour le chauffage des fours. Les fleurs de la ronce disposées en grappes corymbiformes sont très mellifères. Un roncier constitue un véritable écosystème à lui tout seul. De nombreuses espèces s'y protègent, s'y nourrissent et s'y reproduisent. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros. C'est une plante tinctoriale : partie utilisée : jeunes pousses, feuilles et fruits. Couleur de la teinture : jaune à beige, noir à gris (avec sel de fer) et violet. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros que ceux des ronces sauvages. Blackberry Ruben est connu dans le monde entier. En 2012, il a été publié un brevet délivré pour la même variété de son inventeur - professeur de l'Université de l'Arkansas, John Reuben Clark, qui a fait des États-Unis est non seulement le lieu de naissance de Ruben Mûres, mais aussi d'autres variétés de mûres. C'est une obtention française récente, que l'on doit au créateur de la célèbre fraise Mara des Bois. C'est la première variété de mûre remontante qui promet une récolte abondante et régulière de mi- juillet jusqu'en novembre, dès la première année. il fructifie sur les tiges de l'année, soit jusqu'à 5 mois de récolte ! Elle produit de gros fruits savoureux dont l'équilibre gustatif est agréable, presque aucun acide n'est présent; la dureté des baies facilite la conservation à long terme, y compris pendant le transport; les pousses dressées (entre 1,80 m et 2,50 m) peuvent se passer de support; Pour tout sol ordinaire pas trop sec, au soleil ou à mi- ombre. Les feuilles, les graines et l'huile de graines sont utilisées en cosmétique. Il contient de la vitamine A et C, de l'arbutine, de l'acide citrique pour ne nommer que quelques ingrédients majeurs. La mûre est un antioxydant puisqu'elle contient de la vitamine A et C. Elle combat également les radicaux libres. Il protège également contre les rides et les rayons UV. Les feuilles sont également utilisées dans le bain biologique pour rafraîchir la peau.	X				X		X			X	X	X	X	X		X	X			X		X	
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Mûrier sans épine Jumbo**	*Rubus caesius L. Jumbo*	**V**	Rosacées	2 m	S / MO	Baies, jeunes feuilles, fleurs, bourgeons, racines	-18°	Originaire des régions tempérées d'Europe, la mûre sauvage est très répandue dans l'hémisphère nord. Cependant on la trouve également en Amérique du Nord, du Sud, c'est la mûre andine et en Australie. La mûre, mûre sauvage ou mûron est un fruit rouge comestible de la ronce commune, buisson épineux très envahissant du genre Rubus, de la famille des Rosacées, comme le framboisier. En Suisse romande, en Savoie ainsi que dans le Nord-Pas-de-Calais, elle s'appelle aussi « meuron ». Dans la Grèce Antique, sykamion (nom de la mûre en grec), était déjà utilisée à des fins thérapeutiques. En effet, les Grecs utilisaient le jus de mûre sauvage pour lutter contre la goutte et le mal de gorge. Quant aux Celtes, ils la considéraient comme une plante sacrée, pourvue de pouvoirs médicaux et magiques. La mûre sauvage favorisait la guérison et permettait de rester en bonne santé. Mais plus encore, elle attirait la richesse et la protection. Sans oublier les Amérindiens qui consomment la mûre sauvage depuis toujours. Au Moyen-âge, outre ses propriétés médicinales, la mûre entrait dans la composition d'un vin très apprécié, notamment par les moines, le moretum. En vérité, dans la mûre sauvage, ou plutôt dans la ronce, chaque partie a un usage. Les bourgeons (à la saveur fruitée et tanisée) et les pétales de fleurs sont comestibles crus (ajoutées aux salades de légumes ou de fruits pour les décorer), de même que les jeunes pousses de l'année, appelées turions, qui ont une saveur de noisette ou noix de coco, avec une note de framboise. Les feuilles et les tiges plus âgées deviennent plus riches en tanins et plus astringentes. On peut ainsi les faire cuire à plusieurs eaux pour les consommer cuites. On peut aussi les faire sécher et fermenter pour en faire une infusion au goût de framboise ou de thé noir. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronce. Leurs fruits, les mûres ou mûrons, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C (36 mg/100 g), sont consommées crues, seules ou dans des salades de fruits, ou cuites en tartes, sirops, sorbets, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. Leur fermentation donne une boisson alcoolisée, la crème de mûre, à la base de variante de kir, un vin de mûre et du vinaigre ou des liqueurs aromatisées à la mûre. Les jeunes feuilles servent à préparer des tisanes et autres remèdes. Quant aux fleurs, elles agrémentent les salades. En phytothérapie traditionnelle, les feuilles séchées de la ronce sont utilisées en tisane pour soigner les inflammations de la gorge et les petites diarrhées, et pour épurer le rein des toxines. Les feuilles, les graines et l'huile de graines sont utilisées en cosmétique. Il contient de la vitamine A et C, de l'arbutine, de l'acide citrique pour ne nommer que quelques ingrédients majeurs. La mûre est un antioxydant puisqu'elle contient de la vitamine A et C. Elle combat également les radicaux libres. Il protège également contre les rides et les rayons UV. Les feuilles sont également utilisées dans le bain biologique pour rafraîchir la peau. la mûre sauvage protège les sols de l'érosion, les aère et les nourrit. Des pépins de mûres, on extrait une huile végétale qui possède de nombreuses propriétés pour la peau et les cheveux. Très riche en oméga-3, 6 et 9, l'huile végétale de Mûre est idéale pour les peaux matures, mais également pour les peaux sèches, sensibles ou à problèmes. Elle fait également des merveilles pour les cheveux, qu'elle va nourrir et protéger. Fruitée, elle apportera une touche gourmande à vos produits de soin maison. En biodynamie, les jeunes racines marcottées blanches peuvent être hachées fin et mises à tremper dans de l'eau pour donner une hormone de bouturage végétale, remplaçant l'hormone de bouturage chimique. On utilise aussi depuis l'Antiquité les rameaux (après avoir retiré les aiguillons) pour faire des éclisses pour la vannerie (paillassons, corbeilles). Le bois de ronce était aussi employé pour le chauffage des fours. Les fleurs de la ronce disposées en grappes corymbiformes sont très mellifères. Un roncier constitue un véritable écosystème à lui tout seul. De nombreuses espèces s'y protègent, s'y nourrissent et s'y reproduisent. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros. C'est une plante tinctoriale : partie utilisée : jeunes pousses, feuilles et fruits. Couleur de la teinture : jaune à beige, noir à gris (avec sel de fer) et violet. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros que ceux des ronces sauvages. La variété Jumbo est une mûre de jardin sans épines. Gros fruits, d'environ 2 cm, noirs et brillants à saveur légèrement acidulée et délicieuse. Récolte à maturité à partir d'août.	X				X		X			X	X	X	X	X		X	X			X		X	
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Mûrier sans épine Lochness**	*Rubus caesius L. Lochness*	**V**	Rosacées	2 m	S / MO	Baies, jeunes feuilles, fleurs, bourgeons, racines	-15°	Originaire des régions tempérées d'Europe, la mûre sauvage est très répandue dans l'hémisphère nord. Cependant on la trouve également en Amérique du Nord, du Sud, c'est la mûre andine et en Australie. La mûre, mûre sauvage ou mûron est un fruit rouge comestible de la ronce commune, buisson épineux très envahissant du genre Rubus, de la famille des Rosacées, comme le framboisier. En Suisse romande, en Savoie ainsi que dans le Nord-Pas-de-Calais, elle s'appelle aussi « meuron ». Dans la Grèce Antique, sykamion (nom de la mûre en grec), était déjà utilisée à des fins thérapeutiques. En effet, les Grecs utilisaient le jus de mûre sauvage pour lutter contre la goutte et le mal de gorge. Quant aux Celtes, ils la considéraient comme une plante sacrée, pourvue de pouvoirs médicaux et magiques. La mûre sauvage favorisait la guérison et permettait de rester en bonne santé. Mais plus encore, elle attirait la richesse et la protection. Sans oublier les Amérindiens qui consomment la mûre sauvage depuis toujours. Au Moyen-âge, outre ses propriétés médicinales, la mûre entrait dans la composition d'un vin très apprécié, notamment par les moines, le moretum. En vérité, dans la mûre sauvage, ou plutôt dans la ronce, chaque partie a un usage. Les bourgeons (à la saveur fruitée et tanisée) et les pétales de fleurs sont comestibles crus (ajoutées aux salades de légumes ou de fruits pour les décorer), de même que les jeunes pousses de l'année, appelées turions, qui ont une saveur de noisette ou noix de coco, avec une note de framboise. Les feuilles et les tiges plus âgées deviennent plus riches en tanins et plus astringentes. On peut ainsi les faire cuire à plusieurs eaux pour les consommer cuites. On peut aussi les faire sécher et fermenter pour en faire une infusion au goût de framboise ou de thé noir. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronce. Leurs fruits, les mûres ou mûrons, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C (36 mg/100 g), sont consommées crues, seules ou dans des salades de fruits, ou cuites en tartes, sirops, sorbets, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. Leur fermentation donne une boisson alcoolisée, la crème de mûre, à la base de variante de kir, un vin de mûre et du vinaigre ou des liqueurs aromatisées à la mûre. Les jeunes feuilles servent à préparer des tisanes et autres remèdes. Quant aux fleurs, elles agrémentent les salades. En phytothérapie traditionnelle, les feuilles séchées de la ronce sont utilisées en tisane pour soigner les inflammations de la gorge et les petites diarrhées, et pour épurer le rein des toxines. Les feuilles, les graines et l'huile de graines sont utilisées en cosmétique. Il contient de la vitamine A et C, de l'arbutine, de l'acide citrique pour ne nommer que quelques ingrédients majeurs. La mûre est un antioxydant puisqu'elle contient de la vitamine A et C. Elle combat également les radicaux libres. Il protège également contre les rides et les rayons UV. Les feuilles sont également utilisées dans le bain biologique pour rafraîchir la peau. la mûre sauvage protège les sols de l'érosion, les aère et les nourrit. Des pépins de mûres, on extrait une huile végétale qui possède de nombreuses propriétés pour la peau et les cheveux. Très riche en oméga-3, 6 et 9, l'huile végétale de Mûre est idéale pour les peaux matures, mais également pour les peaux sèches, sensibles ou à problèmes. Elle fait également des merveilles pour les cheveux, qu'elle va nourrir et protéger. Fruitée, elle apportera une touche gourmande à vos produits de soin maison. En biodynamie, les jeunes racines marcottées blanches peuvent être hachées fin et mises à tremper dans de l'eau pour donner une hormone de bouturage végétale, remplaçant l'hormone de bouturage chimique. On utilise aussi depuis l'Antiquité les rameaux (après avoir retiré les aiguillons) pour faire des éclisses pour la vannerie (paillassons, corbeilles). Le bois de ronce était aussi employé pour le chauffage des fours. Les fleurs de la ronce disposées en grappes corymbiformes sont très mellifères. Un roncier constitue un véritable écosystème à lui tout seul. De nombreuses espèces s'y protègent, s'y nourrissent et s'y reproduisent. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros. C'est une plante tinctoriale : partie utilisée : jeunes pousses, feuilles et fruits. Couleur de la teinture : jaune à beige, noir à gris (avec sel de fer) et violet. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros que ceux des ronces sauvages. La variété Lochness est une mûre de jardin sans épines. Gros fruits très allongés pesant jusqu'à 4g. Noir brillant à reflets violets. Fermes, très peu acides, juteux et délicieusement parfumés. Idéaux frais et en tartes. Récolte à partir de fin août et jusqu'en octobre.	X				X		X			X	X	X	X	X		X	X			X		X	

Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Mûrier sans épine Thornfree**	*Rubus caesius L. triple crown*	V	Rosacées	2 m	S / MO	Baies, jeunes feuilles, fleurs, bourgeons, racines	-15°	Originaire des régions tempérées d'Europe, la mûre sauvage est très répandue dans l'hémisphère nord. Cependant on la trouve également en Amérique du Nord, du Sud, c'est la mûre andine et en Australie. La mûre, mûre sauvage ou mûron est un fruit rouge comestible de la ronce commune, buisson épineux très envahissant du genre Rubus, de la famille des Rosacées, comme le framboisier. En Suisse romande, en Savoie ainsi que dans le Nord-Pas-de-Calais, elle s'appelle aussi « meuron ». Dans la Grèce Antique, sykamion (nom de la mûre en grec), était déjà utilisée à des fins thérapeutiques. En effet, les Grecs utilisaient le jus de mûre sauvage pour lutter contre la goutte et le mal de gorge. Quant aux Celtes, ils la considéraient comme une plante sacrée, pourvue de pouvoirs médicaux et magiques. La mûre sauvage favorisait la guérison et permettait de rester en bonne santé. Mais plus encore, elle attirait la richesse et la protection. Sans oublier les Amérindiens qui consomment la mûre sauvage depuis toujours. Au Moyen-âge, outre ses propriétés médicinales, la mûre entrait dans la composition d'un vin très apprécié, notamment par les moines, le moretum. En vérité, dans la mûre sauvage, ou plutôt dans la ronce, chaque partie a un usage. Les bourgeons (à la saveur fruitée et tanisée) et les pétales de fleurs sont comestibles crus (ajoutées aux salades de légumes ou de fruits pour les décorer), de même que les jeunes pousses de l'année, appelées turions, qui ont une saveur de noisette ou noix de coco, avec une note de framboise. Les feuilles et les tiges plus âgées deviennent plus riches en tanins et plus astringentes. On peut ainsi les faire cuire à plusieurs eaux pour les consommer cuites. On peut aussi les faire sécher et fermenter pour en faire une infusion au goût de framboise ou de thé noir. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronce. Leurs fruits, les mûres ou mûrons, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C (36 mg/100 g), sont consommées crues, seules ou dans des salades de fruits, ou cuites en tartes, sirops, sorbets, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. Leur fermentation donne une boisson alcoolisée, la crème de mûre, à la base de variante de kir, un vin de mûre et du vinaigre ou des liqueurs aromatisées à la mûre. Les jeunes feuilles servent à préparer des tisanes et autres remèdes. Quant aux fleurs, elles agrémentent les salades. En phytothérapie traditionnelle, les feuilles séchées de la ronce sont utilisées en tisane pour soigner les inflammations de la gorge et les petites diarrhées, et pour épurer le rein des toxines. Les feuilles, les graines et l'huile de graines sont utilisées en cosmétique. Il contient de la vitamine A et C, de l'arbutine, de l'acide citrique pour ne nommer que quelques ingrédients majeurs. La mûre est un antioxydant puisqu'elle contient de la vitamine A et C. Elle combat également les radicaux libres. Il protège également contre les rides et les rayons UV. Les feuilles sont également utilisées dans le bain biologique pour rafraîchir la peau. la mûre sauvage protège les sols de l'érosion, les aère et les nourrit. Des pépins de mûres, on extrait une huile végétale qui possède de nombreuses propriétés pour la peau et les cheveux. Très riche en oméga-3, 6 et 9, l'huile végétale de Mûre est idéale pour les peaux matures, mais également pour les peaux sèches, sensibles ou à problèmes. Elle fait également des merveilles pour les cheveux, qu'elle va nourrir et protéger. Fruitée, elle apportera une touche gourmande à vos produits de soin maison. En biodynamie, les jeunes racines marcottées blanches peuvent être hachées fin et mises à tremper dans de l'eau pour donner une hormone de bouturage végétale, remplaçant l'hormone de bouturage chimique. On utilise aussi depuis l'Antiquité les rameaux (après avoir retiré les aiguillons) pour faire des éclisses pour la vannerie (paillassons, corbeilles). Le bois de ronce était aussi employé pour le chauffage des fours. Les fleurs de la ronce disposées en grappes corymbiformes sont très mellifères. Un roncier constitue un véritable écosystème à lui tout seul. De nombreuses espèces s'y protègent, s'y nourrissent et s'y reproduisent. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros. C'est une plante tinctoriale : partie utilisée : jeunes pousses, feuilles et fruits. Couleur de la teinture : jaune à beige, noir à gris (avec sel de fer) et violet. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros que ceux des ronces sauvages. La variété thornfree est un mûrier sans épines qui montre une croissance très rapide et produit une abondance de gros fruits noirs, savoureux et juteux. Particulièrement vigoureux et productif, il est nécessaire de palisser ses longues tiges le long d'un mur ou sur une treille solide. Les fruits donnent de bonnes confitures, gelées ou tartes. A	X				X		X			X	X	X	X	X		X	X			X		X		X	
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Mûrier sans épine triple crown**	*Rubus caesius L. triple crown*	V	Rosacées	2 m	S / MO	Baies, jeunes feuilles, fleurs, bourgeons, racines	-15°	Originaire des régions tempérées d'Europe, la mûre sauvage est très répandue dans l'hémisphère nord. Cependant on la trouve également en Amérique du Nord, du Sud, c'est la mûre andine et en Australie. La mûre, mûre sauvage ou mûron est un fruit rouge comestible de la ronce commune, buisson épineux très envahissant du genre Rubus, de la famille des Rosacées, comme le framboisier. En Suisse romande, en Savoie ainsi que dans le Nord-Pas-de-Calais, elle s'appelle aussi « meuron ». Dans la Grèce Antique, sykamion (nom de la mûre en grec), était déjà utilisée à des fins thérapeutiques. En effet, les Grecs utilisaient le jus de mûre sauvage pour lutter contre la goutte et le mal de gorge. Quant aux Celtes, ils la considéraient comme une plante sacrée, pourvue de pouvoirs médicaux et magiques. La mûre sauvage favorisait la guérison et permettait de rester en bonne santé. Mais plus encore, elle attirait la richesse et la protection. Sans oublier les Amérindiens qui consomment la mûre sauvage depuis toujours. Au Moyen-âge, outre ses propriétés médicinales, la mûre entrait dans la composition d'un vin très apprécié, notamment par les moines, le moretum. En vérité, dans la mûre sauvage, ou plutôt dans la ronce, chaque partie a un usage. Les bourgeons (à la saveur fruitée et tanisée) et les pétales de fleurs sont comestibles crus (ajoutées aux salades de légumes ou de fruits pour les décorer), de même que les jeunes pousses de l'année, appelées turions, qui ont une saveur de noisette ou noix de coco, avec une note de framboise. Les feuilles et les tiges plus âgées deviennent plus riches en tanins et plus astringentes. On peut ainsi les faire cuire à plusieurs eaux pour les consommer cuites. On peut aussi les faire sécher et fermenter pour en faire une infusion au goût de framboise ou de thé noir. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronce. Leurs fruits, les mûres ou mûrons, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C (36 mg/100 g), sont consommées crues, seules ou dans des salades de fruits, ou cuites en tartes, sirops, sorbets, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. Leur fermentation donne une boisson alcoolisée, la crème de mûre, à la base de variante de kir, un vin de mûre et du vinaigre ou des liqueurs aromatisées à la mûre. Les jeunes feuilles servent à préparer des tisanes et autres remèdes. Quant aux fleurs, elles agrémentent les salades. En phytothérapie traditionnelle, les feuilles séchées de la ronce sont utilisées en tisane pour soigner les inflammations de la gorge et les petites diarrhées, et pour épurer le rein des toxines. Les feuilles, les graines et l'huile de graines sont utilisées en cosmétique. Il contient de la vitamine A et C, de l'arbutine, de l'acide citrique pour ne nommer que quelques ingrédients majeurs. La mûre est un antioxydant puisqu'elle contient de la vitamine A et C. Elle combat également les radicaux libres. Il protège également contre les rides et les rayons UV. Les feuilles sont également utilisées dans le bain biologique pour rafraîchir la peau. la mûre sauvage protège les sols de l'érosion, les aère et les nourrit. Des pépins de mûres, on extrait une huile végétale qui possède de nombreuses propriétés pour la peau et les cheveux. Très riche en oméga-3, 6 et 9, l'huile végétale de Mûre est idéale pour les peaux matures, mais également pour les peaux sèches, sensibles ou à problèmes. Elle fait également des merveilles pour les cheveux, qu'elle va nourrir et protéger. Fruitée, elle apportera une touche gourmande à vos produits de soin maison. En biodynamie, les jeunes racines marcottées blanches peuvent être hachées fin et mises à tremper dans de l'eau pour donner une hormone de bouturage végétale, remplaçant l'hormone de bouturage chimique. On utilise aussi depuis l'Antiquité les rameaux (après avoir retiré les aiguillons) pour faire des éclisses pour la vannerie (paillassons, corbeilles). Le bois de ronce était aussi employé pour le chauffage des fours. Les fleurs de la ronce disposées en grappes corymbiformes sont très mellifères. Un roncier constitue un véritable écosystème à lui tout seul. De nombreuses espèces s'y protègent, s'y nourrissent et s'y reproduisent. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros. C'est une plante tinctoriale : partie utilisée : jeunes pousses, feuilles et fruits. Couleur de la teinture : jaune à beige, noir à gris (avec sel de fer) et violet. Il existe des cultivars sans épine à fruits plus gros que ceux des ronces sauvages. La variété Triple Crown est une mûre de jardin sans épines. Vigoureuse et très productive, jusqu'à 25 kg de fruits. Fruits énormes, pesant jusqu'à 8g. Parfumés et sucrés avec cet arôme délicieux de la mûre sauvage. Idéaux frais, en salade de fruits, en confiture et en gelée. Récolte à partir de début août.	X				X		X			X	X	X	X	X		X	X			X		X		X	
Pot 3L : 15,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Mûrier-framboisier Tayberry**	*Rubus sp tayberry*	V	Rosacées	1,5 m	S / MO	Baies, jeunes feuilles, fleurs, bourgeons, racines	-15°	La Mûre Tayberry, également appelé mûre framboise, est une obtention récente. Elle est issue d'un croisement entre un framboisier et une ronce sauvage. C'est une plante vivace sarmenteuse, presque dénuée d'épines, aux longs rameaux souples et de croissance rapide. Elle produit de très gros fruits allongés rouge-noirâtre à maturité en juillet-août, au goût très fin, un mélange de mûre et de framboise. Ses fruits sont sucrés et acidulés et ont l'apparence de grosses mûres allongées rouges foncés puis noires à maturité, à consommer frais ou en pâtisserie, mais aussi en confiture. Remarquable en confiture. Le feuillage caduc, gaufré est d'un beau vert-franc. Très productive, cette mûre framboise, parfois contracté en mûroise, est autofertile, très vigoureuse et bien rustique. Très productif et vigoureux, on peut récolter plusieurs kilos sur un même pied, la récolte se fait en fin d'été , Aout/septembre. Très gros fruit jusqu'à 5 cm de longueur.	X				X		X			X	X	X	X	X		X	X			X		X		X	
Pot 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Myrique de Pennsylvanie, arbre de cire**	*Myrica pensylvanica*	V	Myrtacées	1 à 2 m	S	Fruits, feuilles	-25°	Il est originaire du Sud-Est du Canada, de l'Est et du Sud-Est des Etats-Unis (Terre Neuve, Ontario, Ohio, Caroline du Nord). Arbuste aromatique à port buissonnant, caduque ou semi-persistant, qui se pare en automne d'une fructification cireuse et parfumée étonnante sur les pieds femelles, pouvant persister tout l'hiver.e Myrica pensylvanica enrichit le sol en azote, par l'intermédiaire de bactéries spécialisées localisées dans ses nodosités racinaires. Ce phénomène de symbiose est fréquent chez les légumineuses, mais il existe également chez l'Argousier, ou les filaos par exemple. Le feuillage du Myrique de Pennsylvanie est riche en huile essentielle. La plante est utilisée en parfumerie, et les rameaux sont utilisés par les campeurs pour éloigner les insectes piqueurs. On fabrique avec la cire recouvrant les baies des savons et des bougies parfumées. Comme la plante est dioïque, il sera nécessaire de planter un pied mâle parmi les pieds femelles pour obtenir la formation des baies.																X			X		X	X	X	
Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Myrte citronnée, backhousia**	*Backhousia citriodora*	V	Myrtacées	10 m	MO	Feuilles	-5°	Backhousia citriodora est un arbre originaire des forêts humides semi-tempérées de l'est de l'Australie. Les aborigènes l'ont longtemps utilisé à la fois pour son parfum et pour ses arômes culinaires. Son huile est très riche en citral nettement plus que la citronnelle. Son nom rappelle la forte odeur de citron que dégagent ses feuilles lorsqu'elles sont broyées.Traditionnellement, le Myrte Citronné est utilisé par les Aborigènes pour soigner des blessures mais aussi, par exemple chez les Aborigènes Gadigal, pour soigner les maux de tête en se mettant les feuilles roulées dans le nez. Son huile est très riche en citrel nettement plus que la citronnelle. L'huile essentielle de myrte citronné offre des propriétés antiseptiques, anti-microbiennes, purifiantes et assainissantes, mais attention elle est particulièrement toxique pour les cellules humaines. Elle est employée en soin sur la peau, et en diffusion dans l'atmosphère. Les feuilles sont utilisées dans l'alimentation, formant un des arômes les plus répandus originaires du *bush* australien. On les utilise dans un grand nombre de domaines où l'on a besoin d'un goût de citron comme dans les pâtes, le poisson, les huiles aromatisées, les infusions, les thés au citron. Elles peuvent aussi être utilisées dans les boissons lactées, les crèmes glacées, les sorbets. Le goût est identique à celui du citron mais sans l'acidité. Usage en cosmétique : utilisé dans des after-shave puis dans toutes sortes de produits rafraîchissants, spray d'ambiance, huiles de massage…	X					X	X		X			X									X	X	X	

Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Myrte commune, Herbe du lagui**	*Myrtus communis*	V	Myrtacées	2 à 3 m	S	Feuilles, fleurs, boutons floraux baies, branches	-12°	Ce bel arbuste fréquente le pourtour méditerranéen et les anciens en connaissaient déjà les vertus. Les feuilles froissées sentent l'encens. Les fleurs sont blanches et agréablement parfumées. les fruits sont des baies bleu-noir. Les feuilles et les baies sont de bons aromates pour les pâtés, les viandes et le gibier. Les baies étaient utilisées comme poivre au temps de la Rome antique. Les fleurs donnent naissance à des petites baies comestibles bleutées presque noires qui sont très recherchées par les oiseaux et considérées comme un mets de luxe par les grives. Le Myrtéi est une liqueur grecque à base de Myrte. On trouve également une excellente liqueur de Myrte en Corse. Les baies peuvent se faire sécher et moudre afin de servir d'aromate. Les boutons floraux peuvent s'utiliser comme du poivre, les feuilles parfument les viandes et les grillades. Les baies se récoltent en automne et en hiver. Le myrte est utilisé depuis très longtemps tant dans la pharmacopée que dans la parfumerie. Une eau de toilette a été utilisée sous les noms d'eau d'ange ou eau de myrte. En Algérie, les feuilles de Myrtus communis L. sont utilisées comme remède contre les affections des voies respiratoires. Les préparations à base de plantes sont préconisées contre les bronchites, les sinusites, les otites, les diarrhées et les hémorroïdes. Les fruits constituent un remède contre la dysenterie, l'entérite et les hémorragies. Le myrte est connu en Algérie pour ses propriétés anti-inflammatoires et hypoglycémiantes. Les fleurs sont utilisées pour faire noircir les cheveux. Arbre sacré chez les Romains et dédié à Vénus, des couronnes étaient confectionnées avec ses rameaux, alors que le bois était brûlé à la manière de l'encens. On peut faire des paniers avec les branches. La floraison parfumée et mellifère attire les insectes pollinisateurs. Les fleurs dégagent un parfum intense et original mêlant le miel et l'encens.	X				X	X	X		X		X	X	X	X			X		X	X	X	X	X
Pot 3L : 20,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Myrte des marais, piment royal, bois sent-bon, myrique baumier, muscade boréale**	*Myrica gale*	V	Myrtacées	1 à 2 m	S	Fruits, feuilles	-15°	Le Piment royal est indigène en Europe septentrionale et occidentale et en Amérique du Nord. Ses feuilles sont recouvertes d'une résine très odorante, ce qui lui vaut le doux nom de bois-sent-bon. Les fleurs sont des chatons, portés séparément par des plants mâles ou femelles : l'espèce est dioïque. Les feuilles sont parfois utilisées en cuisine ou en infusion, mais ce sont surtout les fruits (ou chatons) qui servent et on peut dire que le myrique est une vrai épice` à part entière. En Europe du nord-ouest (Allemagne, Belgique, Grande-Bretagne), le Piment royal entrait dans la composition d'un mélange, le gruit, servant à parfumer la bière utilisé du Moyen-âge jusqu'au XVIe siècle puis tombé en désuétude avec la généralisation de l'usage du Houblon. En cuisine, le myrique baumier peut servir dans des marinades pour le porc, la volaille ou la viande sauvage. C'est également un excellent complément des grillades et des charcuteries maison. On peut aussi l'utiliser pour parfumer des desserts à base de pommes, de poires ou d'agrumes. Les feuilles une fois séchés peuvent servir également à parfumer le linge dans les armoires. Le feuillage odorant est un répulsif naturel et traditionnel, utilisé par les campeurs pour éloigner les insectes piqueurs. Une forte décoction de feuilles peut être utilisée comme un antiparasitaire pour tuer les parasites externes du corps. En homéopathie elle est utilisée comme draineur hépato-bilaire. Les rameaux entrent dans la confection traditionnelle des bouquets de mariage royaux. La plante est utilisée aussi en parfumerie. Une société pharmaceutique (Alliance Boots) prévoit d'accroître la production de cette plante par plantation en Écosse pour en tirer une huile essentielle utilisable dans les soins aux peaux sensibles et le traitement de l'acné. cette espèce a une relation symbiotique avec certains micro-organismes du sol, formant des nodules sur les racines des plantes, et fixe l'azote atmosphérique. Une partie de cet azote est utilisé par la plante en croissance, mais d'autres parties peuvent également être utilisées par d'autres plantes qui poussent à proximité. Cette relation protège la plante et lui permet de réussir dans des sols gorgés d'eau. a cire recouvrant le fruit et les feuilles est extraite par échaudage du fruit avec de l'eau bouillante. En immergeant les fruits pendant quelques minutes, la cire flotte à la surface et est alors écumée. Le fruit peut être ensuite bouilli dans de l'eau pour en extraire la cire, et une fois de plus la cire est écumée. La cire est alors tendue à travers une mousseline et peut être utilisée pour fabriquer des bougies aromatiques. Ces bougies diffusent une odeur agréable lorsqu'elles brûlent. Un colorant jaune est obtenu à partir de l'extrémité des tiges, et un autre colorant jaune est obtenu à partir des graines. L'écorce contient du tanin et peut être recueillie à l'automne et utilisée comme un colorant jaune. L'espèce Myrica gale est protégée en France, incluse dans la liste des espèces végétales protégées des régions Basse-Normandie, Bourgogne, Centre, Île-de-France, Pays de la Loire et Poitou-Charentes.	X				X		X		X			X	X	X	X			X		X	X	X	X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Myrte du chili**	*Myrtus chequen, luma chequen*	V	Myrtacées	4 m	S/MO	Baies,feuilles	-15°	Luma chequen est un petit arbre originaire du Chili, au port érigé et arrondi. Son feuillage persistant est aromatique lorsqu'on le froisse et dégage une étrange odeur de "chewing gum". En été, il porte de nombreuses petites fleurs blanches, suivies de baies noires comestibles. Elles sont très sucrées avec un petit goût résineux très intéressant. La croissance de la Myrte du Chili est relativement rapide. ses feuilles infusées ont le goût d'un chewing-gum, et plus précisément le goût du… Malabar Avec les feuilles on fait une infusion tonique, qui stimule l'appétit et soulage la toux. Serait utilisés pour l'asthme et bronchite. Les baies sont utilisées encore par les population locales pour parfumer de nombreux plats traditionnels. Plante mellifère.	X						X					X	X	X						X	X		X
Pot 1L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Myrtille arbustive Bekerley, bleuetier, grande Myrtille, myrtille américaine, Corymbelle**	*Vaccinium corymbosum, Vaccinium constablaei Bekerley*	V	Ericaceae	1,5 à 2 m	S	Baies	-20°	Vaccinium corymbosum (ou Vaccinium constablaei), est une espèce d'arbustes de la famille des Ericaceae, originaire d'Amérique du Nord1. Elle est connue en français sous les noms de Myrtille arbustive, Grande Myrtille, Myrtille américaine, en Europe francophone et Bleuet en corymbes, Bleuet géant, Corymbelle au Canada francophone. Cette baie est proche de celle de la Myrtille commune (Vaccinium myrtillus), mais possède toutefois des caractéristiques différentes comme sa coloration, son goût légèrement moins sucré et des propriétés légèrement spécifiques. Le bleuet sauvage est de très petite taille tandis que le bleuet cultivé est de plus grande taille. C'est une baie globuleuse, de couleur bleu-foncée et pruineuse. Ce fruit atteint en moyenne 1cm de diamètre et pèse quelques grammes. Contrairement à la myrtille, le bleuet a une chair blanche qui ne tache presque pas quand elle est crue. Le bleuet cultivé est commercialisé en France sous l'appellation bluet des Vosges ou « bleu vert Vosges ». La pulpe translucide est juteuse, sucrée, et parfumée. Les myrtilles se consomment fraîches ou transformées, et entrent par exemple dans la réalisation de jus de fruits, de boissons alcoolisées, de confitures, de tartes et beaucoup d'autres plats. Les myrtilles arbustives se conservent après récolte environ 2 semaines. Manger des myrtilles est bon pour la santé, on le sait depuis longtemps. Dioscoride fut le premier à venter les propriétés de ce petit fruit et on le retrouve dans les écrits de Hildegarde von Bingen au Moyen-Age. Les myrtilles sont riches en fibres et en antioxydants comme la vitamine A, C et E mais aussi en zinc et en sélénium. elles sont faiblement caloriques et sont reconnues pour leurs vertues diurétiques, antiseptiques, antidiarrhéiques, antihémorragiques et antihéméralopiques. Elles sont aussi reconnues pour améliorer significativement la vision nocturne. Il existe de nombreuses variétés de Myrtilles arbustives, en général issues de sélection Américaines. Selon les variétés, la récolte se situe entre le tout début de l'été pour les variétés très hâtives, le plein été pour les variétés de mi-saison, et la fin de l'été pour les variétés tardives. La plupart des sols de jardin ne sont pas assez acides à son goût, donc il serait nécessaire de mélanger à la terre prélevée chez vous environ 50% de tourbe horticole («peat moss»), un amendement acidifiant. Même si le bleuetier peut pousser à la mi-ombre, il y produira moins de fleurs et donc moins de fruits. Préférez alors le plein soleil. Plante mellifère. La variété Bekerley est une variété Américaine introduite en 1949. Elle a une bonne productivité sur 5 - 6 semaines. Le fruit est de gros calibre très aromatique et peu acide. La peau est fine rendant le fruit fragile face aux intempéries et à la manipulation. Cette variété est résistante aux maladies et le fruit n'éclate pas sous la pluie. Le fruit devient assez facilement mou avec la chaleur. Un fruits exclusivement réservé aux circuits courts et à la transformation. Même si la Myrtille 'Berkeley' est autofertile, nous vous conseillons d'en mettre au moins 2 pour assurer une pollinisation croisée et donc un meilleur rendement.	X				X							X	X	X						X			X
Pot 1L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Myrtille arbustive Collins, bleuetier, grande Myrtille, myrtille américaine, Corymbelle**	*Vaccinium corymbosum, Vaccinium constablaei Collins*	V	Ericaceae	1,5 à 2 m	S	Baies	-20°	Vaccinium corymbosum (ou Vaccinium constablaei), est une espèce d'arbustes de la famille des Ericaceae, originaire d'Amérique du Nord1. Elle est connue en français sous les noms de Myrtille arbustive, Grande Myrtille, Myrtille américaine, en Europe francophone et Bleuet en corymbes, Bleuet géant, Corymbelle au Canada francophone. Cette baie est proche de celle de la Myrtille commune (Vaccinium myrtillus), mais possède toutefois des caractéristiques différentes comme sa coloration, son goût légèrement moins sucré et des propriétés légèrement spécifiques. Le bleuet sauvage est de très petite taille tandis que le bleuet cultivé est de plus grande taille. C'est une baie globuleuse, de couleur bleu-foncée et pruineuse. Ce fruit atteint en moyenne 1cm de diamètre et pèse quelques grammes. Contrairement à la myrtille, le bleuet a une chair blanche qui ne tache presque pas quand elle est crue. Le bleuet cultivé est commercialisé en France sous l'appellation bluet des Vosges ou « bleu vert Vosges ». La pulpe translucide est juteuse, sucrée, et parfumée. Les myrtilles se consomment fraîches ou transformées, et entrent par exemple dans la réalisation de jus de fruits, de boissons alcoolisées, de confitures, de tartes et beaucoup d'autres plats. Les myrtilles arbustives se conservent après récolte environ 2 semaines. Manger des myrtilles est bon pour la santé, on le sait depuis longtemps. Dioscoride fut le premier à venter les propriétés de ce petit fruit et on le retrouve dans les écrits de Hildegarde von Bingen au Moyen-Age. Les myrtilles sont riches en fibres et en antioxydants comme la vitamine A, C et E mais aussi en zinc et en sélénium. elles sont faiblement caloriques et sont reconnues pour leurs vertues diurétiques, antiseptiques, antidiarrhéiques, antihémorragiques et antihéméralopiques. Elles sont aussi reconnues pour améliorer significativement la vision nocturne. Il existe de nombreuses variétés de Myrtilles arbustives, en général issues de sélection Américaines. Selon les variétés, la récolte se situe entre le tout début de l'été pour les variétés très hâtives, le plein été pour les variétés de mi-saison, et la fin de l'été pour les variétés tardives. La plupart des sols de jardin ne sont pas assez acides à son goût, donc il serait nécessaire de mélanger à la terre prélevée chez vous environ 50% de tourbe horticole («peat moss»), un amendement acidifiant. Même si le bleuetier peut pousser à la mi-ombre, il y produira moins de fleurs et donc moins de fruits. Préférez alors le plein soleil. Plante mellifère. Collins est une variété Américaine issue d'un croisement de Stanley x Weymouth. Elle est moyennement vigoureuse : C'est une variété qui ne fait habituellement pas de grandes pousses. C'est une plante qui demande une taille régulière pour qu'elle puisse se renouveler et entretenir un niveau de production stable. Le bois en hiver est rouge. Le feuillage automnal est rouge orange, très lumineux. Le fruit est excellent. Les arômes sont particulièrement puissants. C'est une variété à conseiller pour tous ceux qui veulent avoir des fruits très parfumés et qui se destinent à une clientèle exigeante. Le calibre du fruit est moyen, un peu aplati. C'est le prix à payer pour avoir des baies parfumées en début de saison.	X				X							X	X	X						X			X

Pot 1L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Myrtille arbustive Darrow, bleuetier, grande Myrtille, myrtille américaine, Corymbelle**	*Vaccinium corymbosum, Vaccinium constablaei Darrow*	**V**	Ericaceae	1,5 à 2 m	S	Baies	-20°	Vaccinium corymbosum (ou Vaccinium constablaei), est une espèce d'arbustes de la famille des Ericaceae, originaire d'Amérique du Nord1. Elle est connue en français sous les noms de Myrtille arbustive, Grande Myrtille, Myrtille américaine, en Europe francophone et Bleuet en corymbes, Bleuet géant, Corymbelle au Canada francophone. Cette baie est proche de celle de la Myrtille commune (Vaccinium myrtillus), mais possède toutefois des caractéristiques différentes comme sa coloration, son goût légèrement moins sucré et des propriétés légèrement spécifiques. Le bleuet sauvage est de très petite taille tandis que le bleuet cultivé est de plus grande taille. C'est une baie globuleuse, de couleur bleu-foncée et pruineuse. Ce fruit atteint en moyenne 1cm de diamètre et pèse quelques grammes. Contrairement à la myrtille, le bleuet a une chair blanche qui ne tache presque pas quand elle est crue. Le bleuet cultivé est commercialisé en France sous l'appellation bluet des Vosges ou « bleu vert Vosges ». La pulpe translucide est juteuse, sucrée, et parfumée. Les myrtilles se consomment fraîches ou transformées, et entrent par exemple dans la réalisation de jus de fruits, de boissons alcoolisées, de confitures, de tartes et beaucoup d'autres plats. Les myrtilles arbustives se conservent après récolte environ 2 semaines. Manger des myrtilles est bon pour la santé, on le sait depuis longtemps. Dioscoride fut le premier à venter les propriétés de ce petit fruit et on le retrouve dans les écrits de Hildegarde von Bingen au Moyen-Age. Les myrtilles sont riches en fibres et en antioxydants comme la vitamine A, C et E mais aussi en zinc et en sélénium. elles sont faiblement caloriques et sont reconnues pour leurs vertues diurétiques, antiseptiques, antidiarrhéiques, antihémorragiques et antihéméralopiques. Elles sont aussi reconnues pour améliorer significativement la vision nocturne. Il existe de nombreuses variétés de Myrtilles arbustives, en général issues de sélection Américaines. Selon les variétés, la récolte se situe entre le tout début de l'été pour les variétés très hâtives, le plein été pour les variétés de mi-saison, et la fin de l'été pour les variétés tardives. La plupart des sols de jardin ne sont pas assez acides à son goût, donc il serait nécessaire de mélanger à la terre prélevée chez vous environ 50% de tourbe horticole («peat moss»), un amendement acidifiant. Même si le bleuetier peut pousser à la mi-ombre, il y produira moins de fleurs et donc moins de fruits. Préférez alors le plein soleil. Plante mellifère. Darrow est une variété Américaine obtenue en 1949 et diffusée en 1965. (Wareham x Pioneer) x Bluecrop. C'est une plante de bonne vigueur. Port plutôt large. La production s'étale de 6 à 8 semaines. Cultivar réputé pour être le plus puissant en arôme. Une référence. Les baies sont de calibre moyen plutôt hétérogène mais avec une peau fine. Variété très appréciée en frais mais plutôt en circuit court. Peut être sensible à l'éclatement les années pluvieuses.	X				X					X	X	X						X		X
Pot 1L : 12,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Myrtille arbustive Ivanhoé, bleuetier, grande Myrtille, myrtille américaine, Corymbelle**	*Vaccinium corymbosum, Vaccinium constablaei Ivanhoé*	**V**	Ericaceae	1,5 à 2 m	S	Baies	-20°	Vaccinium corymbosum (ou Vaccinium constablaei), est une espèce d'arbustes de la famille des Ericaceae, originaire d'Amérique du Nord1. Elle est connue en français sous les noms de Myrtille arbustive, Grande Myrtille, Myrtille américaine, en Europe francophone et Bleuet en corymbes, Bleuet géant, Corymbelle au Canada francophone. Cette baie est proche de celle de la Myrtille commune (Vaccinium myrtillus), mais possède toutefois des caractéristiques différentes comme sa coloration, son goût légèrement moins sucré et des propriétés légèrement spécifiques. Le bleuet sauvage est de très petite taille tandis que le bleuet cultivé est de plus grande taille. C'est une baie globuleuse, de couleur bleu-foncée et pruineuse. Ce fruit atteint en moyenne 1cm de diamètre et pèse quelques grammes. Contrairement à la myrtille, le bleuet a une chair blanche qui ne tache presque pas quand elle est crue. Le bleuet cultivé est commercialisé en France sous l'appellation bluet des Vosges ou « bleu vert Vosges ». La pulpe translucide est juteuse, sucrée, et parfumée. Les myrtilles se consomment fraîches ou transformées, et entrent par exemple dans la réalisation de jus de fruits, de boissons alcoolisées, de confitures, de tartes et beaucoup d'autres plats. Les myrtilles arbustives se conservent après récolte environ 2 semaines. Manger des myrtilles est bon pour la santé, on le sait depuis longtemps. Dioscoride fut le premier à venter les propriétés de ce petit fruit et on le retrouve dans les écrits de Hildegarde von Bingen au Moyen-Age. Les myrtilles sont riches en fibres et en antioxydants comme la vitamine A, C et E mais aussi en zinc et en sélénium. elles sont faiblement caloriques et sont reconnues pour leurs vertues diurétiques, antiseptiques, antidiarrhéiques, antihémorragiques et antihéméralopiques. Elles sont aussi reconnues pour améliorer significativement la vision nocturne. Il existe de nombreuses variétés de Myrtilles arbustives, en général issues de sélection Américaines. Selon les variétés, la récolte se situe entre le tout début de l'été pour les variétés très hâtives, le plein été pour les variétés de mi-saison, et la fin de l'été pour les variétés tardives. La plupart des sols de jardin ne sont pas assez acides à son goût, donc il serait nécessaire de mélanger à la terre prélevée chez vous environ 50% de tourbe horticole («peat moss»), un amendement acidifiant. Même si le bleuetier peut pousser à la mi-ombre, il y produira moins de fleurs et donc moins de fruits. Préférez alors le plein soleil. Plante mellifère. Ivanhoé est une myrtille américaine, variété à grosses myrtilles très sucrées en été. Variété auto-fertile.	X				X					X	X	X						X		X
Pot 3L : 14,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Nandina, bambou sacré, Bambou céleste, Bambou merveilleux, Bambou de la Félicité, Nandine domestique**	*Nandina domestica*	**V**	Berbéridacées	2 m	S / MO	Bois	-15°	Ce sont des arbustes originaires d'Asie de l'Est, de l'Himalaya et du Japon. Le nom du genre vient du japonais nanten qui désigne ces plantes au Japon. L'appellation de « Bambou céleste » est un calque du nom chinois de la plante (天竹, tiān zhú). Malgré ce nom, elle n'a aucun rapport avec les bambous véritables. Le Bambou sacré est largement cultivé dans les jardins comme plante ornementale ou en bonsaï; plus de 60 cultivars ont été nommés au Japon, où l'espèce est particulièrement populaire. Au sein de la pensée chinoise, les taoïstes considèrent cette plante comme symbole de purification. C'est effectivement une espèce très utilisée en médecine en tant que sédatif, astringent ou encore en traitement contre des douleurs osseuses et musculaires. Son bois était également utilisé pour la conception de baguettes de table. Toutes les parties de la plante contiennent une substance toxique, l'acide cyanhydrique. Ainsi, Nandina domestica intègre parfaitement les jardins bordant les temples, et sa symbolique lui a valu le nom de « bambou sacré ». Les Japonais appellent cette plante « nanten », duquel aurait dérivé le nom de genre Nandina. Une fois encore, ce sont ses qualité ornementales qui seront mises en valeur, et ce à travers l'Ikebana. Signifiant « la voie des fleurs » ou « l'art de faire vivre les fleurs », il s'agit d'un art traditionnel japonais basé sur la composition florale, visant à valoriser le linéaire, le mouvement et la couleur. En juin, des panicules de fleurs blanc-crème mellifères apparaissent, suivies ensuite de baies rouges.	X	X				X															X
Pot 1L : 5,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Nombril de Venus, ombilic des rochers, téton de Vénus, parapluie de sorcière**	*Umbilicus rupestris*	**V**	Crassulaceae	0,10 à 0,50 m	O / MO	Feuilles	-20°	Manger sa feuille car elle est riche en vitamine C et minéraux. La tradition populaire utilise le nombril de Vénus comme cicatrisant et calmant pour la douleur. En cas de brûlure, il suffit d'enlever la fine couche translucide qui protège la feuille et l'appliquer sur la plaie, le soulagement est immédiat. Les cataplasmes de feuilles broyées se révèlent encore plus efficaces que la simple feuille posée sur la plaie. Les feuilles vertes, voire les tiges, sont comestibles crues, elles sont très tendres avec un goût de concombre juteux et une texture un peu gélatineuse. Cela peut paraître incroyable mais cette plante permet de dissoudre les calculs rénaux. On a préconisé la plante comme émollient et résolutif sur les tumeurs, les callosités des talons et, dit-on, contre le phimosis (affection douloureuse du prépuce qui, lors de l'érection, ne peut se rétracter derrière le gland du pénis), ulcères, hémorroïdes. En cuisine, on la retrouve accompagnant des filets de saumon chez Edouard Loubet. Les puristes la mangent crue ou fourrée comme des petits canapés. Les feuilles vertes, voire les tiges, sont comestibles crues (en dehors de la saison estivale)7 : très tendres, elles ont un goût de concombre juteux et une texture un peu gélatineuse. Elles peuvent être conservées dans du vinaigre à la manière des cornichons ou préparées en salade. En Bretagne, on écrasait ses feuilles pour en extraire le suc dont on frottait avec un chiffon les poêles pour les « graisser », évitant ainsi que la nourriture s'y attache. Cette technique était notamment utilisée pour « culotter » les poêles lorsqu'elles étaient neuves. Dédiée à la déesse Vénus à qui on réserve souvent les plantes les plus raffinées, elle entrait au Moyen Âge dans la composition des philtres d'amour.	X				X	X		X	X	X									
Pot 1L : 3,50€	**Oca du Pérou rouge, truffette acide**	*Oxalis tuberosa*	**V**	Oxalidaceae	0,50 m	S	Tubercules, jeunes pousses, feuilles	-10°	Originaire des plateaux andins elle est cultivée pour son tubercule comestible. Sur le plan de la nutrition, les ocas constituent une excellente source de calories, de potassium, de vitamines B, de fer, de vitamine C et, en fonction des variétés, de béta-carotènes, d'anthocyanines, etc. Il existe une pléthore de méthodes de préparation culinaire. Au Mexique, par exemple, les ocas sont consommés crus avec du citron, du sel et des piments très forts. En fonction des variétés, le pourcentage de matière sèche, de protéine, d'hydrates de carbone, peut varier environ du simple au double. Quant au taux de sucre il peut varier du simple au triple. Dans les Andes, il existe deux types d'oca selon leur concentration en oxalates : les variétés douces avec un taux d'acide oxalique bas et les variétés aigres avec un taux d'acide oxalique élevé. Les variétés douces sont, tout simplement, exposées au soleil avant leur consommation. Leur solarisation permet de les adoucir encore plus en éliminant, de l'épiderme, une partie de acide oxalique. Les variétés douces se nomment "wayKu" et "misk'i" en Quechua et "q'ini" en Aymara. Quant aux variétés aigres, elle sont trempées dans l'eau pendant un mois environ et elles sont ensuite totalement déshydratées, tout comme les variétés de pommes de terre amères, par une exposition répétée au soleil brulant de la journée et aux gelées de la nuit. Les variétés aigres se nomment "khaya" et "p'usqu" en Quechua et "luk'i" en Aymara. Les variétés blanches seraient moins acides que les rouges Les jeunes feuilles peuvent se consommer à la manière de l'oseille.									X	X									
G (9X9X9) : 3,00€	**Oeillet d'Inde, tagète nématicide, (nana orange)**	*Tagete patula*	**A**	Asteraceae	0,15 à 0,30 m	S	Fleurs, semences, racines	-7°	Au Mexique, cette espèce est appelée "Cempasúchil", "Cempoalxóchitl" en Nahuatl ou "flor de muerto" en Espagnol. Elle est utilisée présentement lors de la fête des morts dans la religion chrétienne qui coïncide. Selon James A. Duke, cette espèce possède des propriétés analgésiques, anthelmintiques, anti-histaminiques, anti-inflammatoires, anti-prostaglandines, antiseptiques, antiserotoninergiques, anti-ulcères, astringentes, bactéricides, carminatives, diaphorétiques, diurétiques, emménagogues, fongicides, hémostatiques, hypotensives, insecticides, larvicides, nématocides, pectorales, purgatives, stimulantes, stomachiques, sudorifiques, vermifuges, vulnéraires. Les semences et les racine sont utilisées comme purgatif tandis que les fleurs sont utilisées pour leurs propriétés antithelminthiques, carminatives et stimulantes. C'est une plante de la Pharmacopée Ayurvédique. Son activité anthelmintique et nématocide a été prouvée à l'encontre du nématode gastro-intestinal, Haemonchus contortus et des nématodes Meloidogyne incognita (dans le coton), Meloidogyne javanica et Meloidogyne paranaensis (dans le café). Ses propriétés fongicides et fortifiantes ont été mises en valeur pour la culture des tomates ainsi que ses capacités de bio-accumulation, à savoir de décontamination des métaux lourds tels que le cadmium. L'oeillet d'Inde est une plante compagne, notamment pour les tomates, qui éloigne les pucerons, les nématodes, les aleurodes, etc. Son activité insecticide a été prouvée à l'encontre du moustique Aedes aegypti. C'est une plante tinctoriale, qui peut aussi servir d'engrais vert en purin. C'est une plante tinctoriale : partie utilisée : fleurs. Couleur de la teinture : jaune. Les fleurs sont mellifères.	X		X			X	X					X		X				X	X		X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Olivier d'automne, chalef d'automne, olive d'automne, oléastre à ombelles**	*Elaeagnus umbellata*	**V**	Elaeagnaceae	3 à 5 m	S	Fruits	-25°	Ce chalef est peut-être le plus parfumé de tous: sa floraison crème, assez discrète, embaume tout un secteur du jardin au mois de mai. Ses fruits ronds, piquetés d'argent sur fond rouge, se récoltent en automne. Ils sont comestibles, savoureux et d'une grande valeur nutritive. Contrairement à l'Elaeagnus x ebbingei dont les fruits se récoltent au printemps, Elaeagnus umbellata a ses fruits mûrs en automne. Parfaitement rustique, ce chalef pousse en tout sol, même sec et pauvre. Les drupes (baies avec 1 noyau) de Elaeagnus umbellata sont excellentes pour la santé. Cet arbuste serait la plante des hommes car les drupes contiennent du lycopène, pigment rouge que l'on trouve aussi dans la tomate et d'autres fruits. Ce lycopène permettrait de réduire le risque de cancer de la prostate. Le lycopène est un antioxydant et la cuisson des fruits augmentent encore le taux de lycopène. Les Elaeagnus forment d'excellents brise-vent. Les racines des élégnus portent des nodules fixateurs d'azote, ce qui leur permet de vivre dans les terres les plus incultes. Les fleurs parfumées, très mellifères et nectarifères sont très visitées par les abeilles.	X									X	X	X	X					X	X		X

Pot 1L : 12,00€ /	**Olivier de Bohême, arbre d'argent, arbre du paradis, olinet, chalef à feuilles étroites**	*Elaeagnus angustifolia*	**V**	Elaeagnaceae	7 m	S	Fruits, noyau, bois	-45°	La floraison de l'olivier de Bohême vous séduira peut-être encore davantage : entre mai et juin, de nombreuses petites fleurs tubulées, de couleur jaune citron répandent leur parfum de miel. Les fleurs de l'olivier de Bohême sont, d'ailleurs, très mellifères. Elaeagnus angustifolia est une des espèces actinorhiziennes du genre Elaeagnus. Des bactéries du genre Frankia vivant dans les nodules racinaires de l'Olivier de Bohême sont responsables de la fixation de l'azote de l'air. Cette symbiose lui permet de grandir sur des supports minéraux nus. les fruits sont comestibles. Sucrés, mais farineux, ils sont riches en lycopène. Ils sont souvent consommés séchés, ou cuits en marmelade ou en jus. Ces fruits sucrés, secs et assez farineux peuvent se mélanger crus ou cuits aux soupes ou se consommer en gelée voire en sorbet pour l'olivier de Bohême. Le « noyau » fibreux est aussi comestible. Le fruit cueilli avant maturité est astringent. Transformez les fruits comme ceux du goumi (Elaeagnus multiflora) en confiture, gelées, sirop, sorbet. Les fruits des Elaeagnus représentent une source intéressante de vitamines A, C et E, de flavonoïdes, de minéraux et autres composés bioactifs ainsi que d'acides gras essentiels. Leur consommation pourrait avoir une incidence positive sur la réduction des cancers, notamment E. multiflora sur le cancer du colon. Une gomme est tirée de Elaeagnus angustifolia pour l'impression du calicot, un tissu grossier de coton. Son bois dur à grains fins s'utilise pour faire des poteaux, des poutres ou pour la sculpture et constitue un excellent combustible. Cette espèce produit du bois de chauffe et de la gomme végétale	X											X	X	X	X					X	X		X
Pot 3L : 22,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Olivier odorant, olivier de Chine, olivier à thé, ostmanthus, kinmokusei**	*Osmanthus fragans*	**V**	Oléacées	3 à 4 m	S/MO	Fleurs, écorce, racine, feuilles	-16°	Il est originaire d'Asie, de l'est de Himalaya à travers la Chine jusqu'au Japon, où on le nomme kinmokusei. Les feuilles sont utilisées en infusion avec des feuilles de thé noir ou vert, et donnent un thé parfumé, le gulhuā chá , « thé aux fleurs d'osmanthus ». En cuisine chinoise, on utilise aussi les fleurs pour faire une confiture parfumée, des biscuits sucrés, des ravioles, des soupes et même une liqueur. On trouve aussi des sachets de sucre vendus avec des fleurs séchées pour usage culinaire. La confiture d'osmanthus entre dans la composition d'un gruau appelé chátāng, fait avec de la farine de sorgho ou de millet et du sucre mélangés avec de l'eau bouillante. Ce plat est typique de la ville de Tianjin, dans le nord de la Chine. Les fruits encore verts sont parfois consommés comme des olives. Dans les pays Asiatiques, c'est une plante couramment utilisée en condiment ou sous forme d'arôme ; elle entre dans la préparation de divers mets (gâteaux, soupes, liqueurs, confitures, gelées,…). L'Osmanthus fragrans a une longue histoire d'utilisation dans la médecine chinoise. De nombreux produits sont issus des différentes parties de la plante : fleurs, écorce, racine. On attribue de nombreuses propriétés à cette plante : notamment d'être antitussive, antirhumatismale, antifongique, antimicrobienne. L'écorce et les racines de la plante sont également utilisées dans le traitement de la toux chronique, la rétinite, la dysménorrhée, les rhumatismes et les furoncles. L'Osmanthus est réputé réduire le stress et induire la bonne humeur. Les fleurs sont utilisées principalement pour masquer le goût désagréable d'autres plantes médicinales. L'huile essentielle obtenue des fleurs est utilisée comme répulsif pour les insectes. Les fleurs peuvent également être utilisées pour ces fins, en les plaçant dans les vêtements. La fleur de l'osmanthus est utilisée pour la fabrication de la concrète et de l'absolue d'osmanthus, qui entrent dans la composition de parfums. Utilisation en parfumerie : Après distillation des fleurs, l'absolue entre dans la composition de parfums et rajoute une note de base fuitée utilisée dans de nombreux parfums. L'éthanol produit par les fleurs pourrait faire fuir certains insectes.	X	X					X		X		X	X		X					X	X	X	X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Oranger des osages,**	*Maclura pomifera*	**V**	Moraceae	6 m	S	Bois, écore, racine, baies	-20°	L'Oranger des Osages est un arbre originaire d'Amérique du Nord qui, malgré son nom, n'a donc rien d'un agrume si ce n'est un fruit ressemblant à une orange verte. Cette espèce fut introduite en France en 1812 pour son feuillage proche de celui du mûrier et dont on pensait faire la nourriture des vers à soie dans les régions trop froides pour la culture du mûrier, car l'espèce est rustique et fructifie jusque sous le climat de Paris. Ces essais furent vite abandonnés et on ne le planta plus guère que pour l'ornement. En Europe de l'Est, la médecine traditionnelle l'utilise contre les rhumatismes, pour la cicatrisation des blessures ou encore en tant qu'antibiotique, ainsi que pour stimuler l'activité cardiaque. L'oranger des Osages est une plante dioïque. En l'absence de pieds mâles, les pieds femelles forment des fruits stériles. Les pieds femelles produisent des fruits verts de la taille d'une orange ou plus gros avec une surface rugueuse. En fait, il ne s'agit pas d'un fruit simple mais (comme pour la figue ou plutôt le fruit à pain) d'une infrutescence, c'est-à-dire, d'une agglomération d'un ensemble de fruits issus d'une multitude de fleurs. L'intérieur du fruit est blanc, compact, homogène avec de petits pépins marron foncé de forme oblongue. Le fruit exhale un parfum citronné légèrement épicé. Les fleurs mâles et femelles poussent sur des arbres différentes. Il faudra donc avoir un pied mâle et un pied femelle pour avoir des fruits. Le fruit n'est pas comestible à cause de son amertume. Les Indiens de la tribu des Osages (apparentée aux Sioux), se servaient du latex laiteux contenu dans le fruit (et dans les autres organes) pour se peindre le visage et teindre leurs vêtements. Le bois fut aussi utilisé pour la fabrication de leurs arcs d'où le nom vernaculaire de bois d'arc parfois donné à cet arbre. Le bois jaune-orange lourd, à grain fin est très dense et très apprécié pour les manches d'outils, poteaux de clôture, et d'autres applications nécessitant un bois fort indéformable qui résiste à la pourriture. Utilisé comme porte greffe pour des espèces de fruitiers drageonnantes comme des Cudraniers. (car il ne drageonne pas). Prélevez les greffons en dormance en janvier pour les greffer sur maclura en février-mars. Vous pouvez aussi greffer des pieds mâles et femelles sur le même arbre pour faciliter la fertilisation.	x														X		X						X
Pot 1L : 5,50€	**Origan de Crète, Dictamne de Crête**	*Origanum dictamnus*	**V**	Lamiacées	0,30 m	S	Feuilles, racine	-10°	Plante herbacées vivace originaire de Crète. Une espèce très intéressante qui est classée sur la liste rouge des espèces menacées en tant que quasi menacée. Sa cueillette est donc réglementée. Premier antiseptique en usage externe cité dans les tablettes en linéaire B circa, 1300 ans avant JC. Connu par les peuples de l'antiquité de Grèce et d'Égypte, pour ses vertus médicinales. Cité par Hippocrate, Aristote, Virgile, Dioscoride, William Turner. Ses feuilles composaient peut-être avec d'autres plantes le thériaque ou le diascordium de la pharmacopée maritime occidentale au XVIIIe siècle Au Moyen-âge, le dictame faisait partie du cadeau de fiançailles des jeunes crétoises. Les jeunes hommes voulant se marier selon la tradition, devaient grimper sur les falaises abruptes du mont Dictos pour en cueillir le dictame et l'offrir à leur future épouse. En France, en 1930, on l'utilise en association avec d'autres plantes anti diarrhéiques. La France sera un pays exportateur du dictame à des fins pharmaceutiques jusqu'en 1936. Propriétés : Comme l'origan la plante a des propriétés antiseptiques contre les rhumes, les infections buccales et dentaires, les ménorrhées, les troubles digestifs, le diabète l'obésité, les problèmes rénaux et hépatiques. Les principes actifs de l'HE contiennent du camphre (stimulant, antiseptique, décongestionnant, antispasmodique), du carvacrol (analgésique, anti inflammatoire, antiseptique, bactéricide, expectorant, fongicide, vermifuge), des tannins (bactéricide, antiviral), du thymol (antioxydant). Des propriétés anticancéreuses dans l'acide ursolique des feuilles ont été mises en évidence par une étude en 2007. Sa tisane revitalise, revigore, mais a aussi des propriétés aphrodisiaques. La pommade à partir de sa racine est idéale pour la douleur des hanches. Cet origan n'est pas le plus utilisé en cuisine, car il n'est pas très parfumé L'HE de dictame entre dans la composition du martini dry, du vermouth et dans la cosmétologie. Le dictamne est employé en cosmétique naturelle pour ses propriétés anti-oxydante et apaisante et ses vertus régénérantes de la peau. Les crétois utilisent une pommade au dictame depuis des millénaires pour protéger la peau des inflammations et la garder douce et souple. Il est un encens divinatoire qui servait à visualiser les esprits.	X				X	X	X	X													X	
Pot 1L : 5,00€	**Origan compact, marjolaine sauvage**	*Origanum compactum*	**V**	Lamiacées	0,30 m	S	Feuilles, sommités fleuries	-15°	La Marjolaine ou Origan des jardins est une espèce vivace , cultivée comme plante condimentaire pour ses feuilles aromatiques. C'est une espèce très proche de l'Origan commun (Origanum vulgare). Les feuilles et les fleurs s'emploient pour aromatiser de nombreuses préparations culinaires. Son arôme plus délicat que celui de l'origan la rapproche du thym. Il convient de l'ajouter en fin de préparation, un temps de cuisson trop long risquant de faire disparaître tout son arôme. La marjolaine contientde la la vitamine K, du fer, du calcium, du manganèse, de la vitamine E. Tonifiant, il renforce les défenses immunitaires pour lutter contre les infections, faciliter le transit ou éliminer les démangeaisons. Soigne les ballonnements et les flatulences, améliore le transit et soulage les troubles digestifs et intestinaux. Effet apéritif. Digestif et stimulatif : l'origan élimine les gaz et les ventosités. Il soulage des troubles intestinaux : transit, coliques, etc. Il améliore l'appétit chez les personnes malades. Analgésique : il atténue grandement les douleurs inflammatoires, les migraines, les rhumatismes, rages de dents. Antiseptique et antibactérien : l'origan aide à lutter contre le développement des champignons, mycoses, virus et autres bactéries. Il soulage dans les cas de piqûres d'insectes et de toutes les irritations de la peau. Stimulant et excitant : l'origan est tonicardiaque et sert dans les cas de fatigue ou d'asthénie. Antitussif : il est utilisé dans les cas de bronchites et toux chroniques, d'asthme et de coqueluche. L'origan est aussi un puissant antispasmodique : il est utilisé dans les règles douloureuses, les coliques, les spasmes gastriques et oesophagiens. Son exceptionnel pouvoir antibactérien fait de l'huile essentielle d'Origan compact un anti-infectieux majeur naturel. Plante mellifère. L'huile essentielle d'origan sauvage est efficace contre la moniliose et peut être également utilisée contre le mildiou et la tavelure. Plante mellifère.	X						X		X		X	X		X					X	X		X
Pot 1L : 5,50€	**Origan des Hopis, origan mexicain**	*Poliomintha longiflora*	**V**	Lamiacées	1 m	S	Feuilles, fleurs	-5°	Plante utilisée par les indiens Hopis en amérique. Les feuilles comme les fleurs se consomment. Les petites feuilles vertes fraîches ont une saveur épicée ne trouve pas dans l'origan avec un goût puissant il évoque à la fois la menthe et l'origan, avec un parfum de marjolaine des plus exquis, Utilisé frais en cuisine pour parfumer viandes, poissons et légumes. Séchées et broyées il a un fort parfum de poivre noir. Les usages cités sont avec les haricots, les frittatas, la fraise (sirop d'origan des Hopis et fraises). Les indiens l'utilisent comme médicinale pour soigner les maux des yeux, comme condimentaire et comme boisson. Plante mellifère.	X					X	X		X		X	X							X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**Origan hot and spices**	*Origanum 'hot and spicy'*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles, sommités fleuries	-22°	Hot and Spicy' est un cultivar d'origan qui, comme son nom l'indique, est réputé pour son intense saveur, un peu épicé. Cet origan est particulièrement prisé des restaurateurs en raison de sa saveur épicée qui accompagne traditionnellement les pizzas, mais aussi tous les plats à base de sauce tomate, et en général tous les plats typiquement Italiens. Il se marie très bien avec les pâtes, les omelettes, les oeufs, les courgettes farcies, les poivrons, l'aubergine, la ratatouille, toutes sortes de viandes, ainsi que les poissons. Les fleurs sont également comestibles, ce sont les feuilles qui sont utilisées pour aromatiser les aliments . Les feuilles conservent mieux leur saveur si elles sont ajoutées dans les plats chauds à la fin de la cuisson. L'origan séché a un goût plus fort que frais. Les feuilles séchées peuvent être mixées, pour obtenir de la poudre, plus facilement utilisable en cuisine. En infusion, l'origan est une plante sédative, il permet de faciliter la digestion, agit comme un tonique et un diurétique, traite dyspepsies et coliques. Plante mellifère.	X						X		X		X	X							X			X
Pot 1L : 5,00€	**Origan lisse**	*Origanum laevigatum*	**V**	Lamiacées	0,35 à 0,45 cm	S	Feuilles, fleurs	-25°	La plante riche en thymol, reste un remède efficace contre le rhume, l'angine, les problèmes respiratoires et la toux. En infusion, l'origan possède des propriétés sédatives, aide à la digestion, agit comme un tonique et un diurétique, traite dyspepsies et coliques. Bien que les fleurs soient également comestibles, ce sont les feuilles qui sont utilisées pour aromatiser les aliments . Elles conservent mieux leur saveur si elles sont ajoutées dans les plats chauds à la fin de la cuisson. Origan séché a un goût plus fort que lorsqu'il est utilisé frais. Comme les autres origans, il aromatise les pizzas, les plats à base de tomates, et en général tous les plats typiquement Italiens. Il s'accommode très bien avec les pâtes, les oeufs, les courgettes farcies, les poivrons, l'aubergine, la ratatouille, toutes sortes de viandes, ainsi que les poissons. Plante mellifère.	X						X		X		X	X							X			X
Pot 1L : 5,00€	**Origan Turc**	*Origanum onites*	**V**	Lamiacées	0,35 à 0,45 cm	S	Feuilles, fleurs	-11°	L'origan crétois par excellence. Cette plante aromatique très parfumée aux tiges dressées et aux petites fleurs blanches en corymbes serrées, est utilisée en cuisine, sous le nom grec de "rigani". Ses étamines blanches sont longues et "fourchues". Ses feuilles sont opposées, ovales à cordiformes. Elle pousse sur toute la Crète sauf à l'ouest. Le mot « origan » est issu du grec ὀρίγανον / origanon, qui signifie « qui se plaît sur la montagne ». Il aromatise aussi bien les olives, les tomates, les pizzas, que les pâtes ou les viandes. Ses vertus médicinales sont connues depuis la nuit des temps et sont notamment digestives, antiseptiques, respiratoires…	X						X		X		X	X		X		X			X	X		X

Pot 1L : 5,00€	**Origan vulgaire grec, thé grec**	*Origanum vulgare hirtum*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S/MO	Feuilles, sommités fleuries	-16°	L'origan grec est originaire de Turquie, Grèce. C'est un des origan les plus parfumé, à la saveur puissante et épicée. Il donne de belles fleurs blanches en été. C'est un origan très intéressant en cuisine en raison de son goût puissant, il apporte sa touche épicée et chaude aux pizzas, accompagne à merveille tous les plats à base de sauce tomate, et en général tous les plats typiquement Italiens ou portugais. L'origan grec aromatise avec bonheur les pâtes, les omelettes, les oeufs, les courgettes farcies, les poivrons, l'aubergine, la ratatouille, toutes sortes de viandes, ainsi que les poissons. Les fleurs sont également comestibles et mellifères.. N'ajoutez les feuilles qu'en fin de cuisson, elles conserveront ainsi toute leur saveur. Propriétés médicinales similaires à Origanum vulgare.	X						X		X		X	X			X		X			X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Origan, origan vert, origan commun, sathra**	*Origanum vulgare*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles, sommités fleuries	-15°	L'origan qui est originaire du bassin méditerranéen et d'Asie et considéré comme sacré par les Égyptiens et les Indiens. L'origan est souvent confondu avec la marjolaine mais il est moins parfumé. L'origan commun ou vulgaire (Origanum vulgare, Linné) est une plante méditerranéenne sauvage, tandis que la marjolaine vraie ou marjolaine à coquille (Origanum majorana, Linné) est une espèce exotique d'origan cultivé. En cuisine, ce qui les distingue c'est le goût. Les feuilles d'origan, le plus souvent utilisées séchées, sont l'aromate dominant qui sert à parfumer les pizzas et les plats italiens ou grecs. Utilisées fraîches de préférence, la saveur des feuilles révélera toute en finesse dans les sauces qui accompagnent les pâtes, les plats de volaille, les vinaigres aux herbes et les huiles aromatisées de qualité que vous pouvez préparer vous-même. Pour en obtenir le maximum de plaisir gustatif, il ne faut ajouter l'origan au plat qu'en toute fin de préparation. Ajouter à la fin de la cuisson, les fleurs assaisonnent bien les pizzas, les légumes, les viandes mijotés, les poissons et les sauces. Elles parfument bien les huiles et les vinaigres. On peut aussi laisser macérer de l'Origan dans du vin pour en faire une boisson apéritive et digestive. Propriétés médicinales : Rhumatismes, aérophagie, bronchite, affections chroniques des voies respiratoires, atonie gastrique, pédiculose, torticolis, névralgie, digestion difficile, manque d'appétit, troubles de l'estomac, asthme, bronchite, rhume de cerveau, migraine, règles douloureuses. En médecine ayurvédique on fait des décoctions de ses sommités fleuries pour réduire l'aérophagie et pour frictionner les membres rhumatismaux. Les sommités fleuries sont utilisées pour stimuler la repousse des cheveux. Sa floraison est mellifère et attire les insectes pollinisateurs. Au jardin , pour les plantes,il est fongicide et insectifuge. Au Moyen Age , l'huile d'origan a été utilisé pour tuer les germes et comme conservateur alimentaire . La plante donne des teintures (violettes sur la laine et rougeâtres sur le lin) peu solides. En Russie, l'origan fut utilisé en association avec le lycopode - accumulateur d'aluminium - et de l'écorce de pommier pour teindre en rouge.	X		X		X	X	X		X		X	X			X		X			X	X	X	
Pot 1L : 4,00€	**Oseille**	*Rumex acetosa*	**V**	Polygonacea	0,30 m	S/MO	Feuilles, racine	-15°	Les Grecs et les Romains la connaissaient et l'utilisaient à des fins médicinales, c'est au Moyen Age qu'elle rentrera dans la cuisine. L'oseille commune est riche en vitamine C. Elle est néanmoins déconseillée aux personnes souffrant de rhumatismes, d'hémorroïdes et de problèmes rénaux à cause de sa forte teneur en acide oxalique. L'oseille possède une grand acidité, il est idéal pour la digestion et il est utilisé pour sa capacité apéritive. L'oseille renferme des bienfaits emménagogues et toniques, stomachiques et antiscorbutiques certifié. Il est préconisé en traitement thérapeutique externe pour faire mûrir les abcès. Les feuilles et les racines en décoction sont utilisées contre les dartres, l'eczéma, l'acné et en gargarismes contre la mauvaise haleine. Les jeunes feuilles étant moins acides, elles peuvent se consommer crues, en salade, ou accompagner des sandwiches. Leur goût est très apprécié dans les omelettes, les quiches ou tout autre plat à base d'œufs. L'oseille peut également se cuisiner comme les épinards, mais il faut prendre soin de la faire cuire dans deux eaux successives, afin d'en diminuer l'acidité. Ainsi préparée, elle accompagne la soupe, le porc ou le veau ; coupées en cubes et enveloppées de feuilles d'oseille, les viandes un peu fermes retrouvent une texture plus tendre après la cuisson. Elle se marie parfaitement avec les poissons gras tels que la truite et bien sûr le saumon. Rumex acetosa est une plante tinctoriale. Partie utilisée : rhizome, feuilles. Couleur de la teinture : jaune, orange et brun, noir (avec sel de fer), vert.	X				X				X	X		X					X						X
Pot 1L : 5,50€	**Oseille épinard, épinard perpétuel, patience des jardins, parelle, chou de Paris, épinard immortel**	*Rumex patientia*	**V**	Polygonacea	1 à 1,20 m	S / MO	Feuilles, racines, graines	-20°	Originaire d'Europe on la trouve fréquemment à l'état sauvage. Les Romains et les Égyptiens appréciaient l'oseille pour ses vertus digestives. Elle est populaire en Europe depuis les temps anciens; les cuisines françaises et anglaises notamment lui font une place de choix. Ainsi, au Moyen Âge, les herboristes avaient remarqué que l'oseille aidait à prévenir le scorbut. L'oseille a été introduite en Amérique du Nord par les premiers colons anglais qui l'ont alors plantée dans leurs jardins en Nouvelle-Angleterre. De là, l'oseille s'est rapidement répandue jusqu'au Canada. Comme les autres espèces d'oseilles elle est connue et utilisée depuis l'Antiquité. Ce légume très ancien et oublié fait partie des légumes dits "perpétuels" d'où son surnom. L'épinard perpétuel, Rumex patientia, que l'on nomme communément patience ou oseille-épinard, est une plante potagère qui vous fournira de bonnes feuilles vertes à déguster du printemps à l'automne. La récolte des feuilles de l'épinard perpétuel démarre dès le mois de mars (plus tôt que celle de l'épinard). Plus vous prélèverez des feuilles, plus de jeunes pousses se développeront. Il est possible de la récolter jusqu'au début de l'hiver mais durant l'été, les feuilles sont plus acides et coriaces. Les graines débarrassées de leur enveloppe peuvent être moulues et mélangées en petites quantités à la farine de blé. Traditionnellement utilisée pour favoriser le transit, la racine de grande patience est également employée comme dépurative. Propriétés : Dépuratif, laxatif, tonique, antianémique, antiulcéreux, antioxydant, antimicrobien. Elle sera également intéressante pour lutter contre les troubles cutanés. La tisane de racine de patience faisait partie des boissons médicinales de la grande armée napoléonienne lors de ses campagnes militaires. Plante tinctoriale elle colore en jaune, orange vif ou brun roux. Grâce à son activité astringente, la patience entre dans la composition de shampooings pour cheveux gras à tendance pelliculaire, crèmes ou masques astringents pour peaux mixtes ou grasses à tendance acnéique. Les magiciens se servent des graines pour réaliser les voeux d'argent et de prospérité.	X				X	X	X		X	X		X					X					X	X
Pot 1L : 5,00€	**Oseille sanguine, patience des bois**	*Rumex sanguineus*	**V**	Polygonacées	0,40 cm	S / MO	Feuilles	-20°	Cette oseille est très appréciée en salade où son feuillage décoratif apporte une couleur originale. Elle peut aussi accompagner des sandwiches, les omelettes, les quiches ou tout autre plat à base d'œufs. L'oseille peut également se cuisiner comme les épinards, mais il faut prendre soin de la faire cuire dans deux eaux successives, afin d'en diminuer l'acidité. Ainsi préparée, elle accompagne la soupe, le porc ou le veau ; coupées en cubes et enveloppées de feuilles d'oseille, les viandes un peu fermes retrouvent une texture plus tendre après la cuisson. Elle se marie parfaitement avec les poissons gras tels que la truite et bien sûr le saumon, le saumon à l'oseille ayant contribué à la renommée du restaurant Troisgros à Roanne. En infusion, l'oseille possède des propriétés diurétiques, digestives et laxatives. En application externe, elle traiterait les infections buccales, les plaies et les furoncles. Elle est efficace pour soigner les maux de gorge. Sa richesse en éléments minéraux (notamment fer et potassium) et en vitamines A, B1 et C en fait un aliment très intéressant. Mais en raison de sa teneur en acide oxalique, cette plante demeure déconseillée aux personnes souffrant de calculs rénaux, de goutte, d'asthme ou d'hyperactivité gastrique. Au Moyen-âge, sa saveur amère était très appréciée en cuisine.	X				X		X		X	X		X											X
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Passiflore officinale, mukkopira, fleur de la passion, grenadille**	*Passiflora incarnata*	**V**	Passifloracées	5 à 10 m (L)	S	Parties aériennes, feuilles	-15°	La passiflore officinale est originaire du sud-est des États-Unis et du Mexique. D'abord utilisée pour ses vertus sédatives par les Aztèques, elle est appelée Passiflora incarnata , signifiant "fleur incarnant la passion", par les jésuites, au XVIe siècle. Ils voyaient, dans la constitution de la plante, l'illustration de la passion du Christ. En France, la passiflore officinale rentre aussi dans de nombreuses préparations homéopathiques ou phytothérapeutiques. Aux États-Unis, le fruit de cette plante est couramment consommé, il a d'abord été consommé par les Cherokees qui appellent le fruit «ocoee». Les américains font souvent pousser cette plante dans leurs jardins pour attirer les papillons et le colibri à gorge rubis, en plus de l'utiliser comme une source de fruits frais. La Passiflora incaranta est une passiflore rustique qui produit des fruits comestibles à la saveur proche de la pomme. Le fruit de Passiflora incarnata est utilisé pour certains types de cocktails américains. Il est également utilisé dans la confiture. Elle est recommandée en traitement thérapeutique de l'insomnie du à l'excitation cérébrale. La passiflore réduit les états d'angoisses et de stress, les soucieux et les personnes surmenés. Grâce à ses qualités anxiolytiques, elle est bénéfique pour apaiser l'anxiété extrême dans les différents sevrages. Elle est préconisé dans l'insomnie ayant pour origine l'intoxication alcoolique, la ménopause, la neurasthénie et chaque fois que l'obstacle du sommeil est dû à l'excitation cérébrale. Elle diminue l'angoisse qui s'oppose au repos et calme les soucieux, les états de stress et les surmenés. Elle est antispasmodique ; traitement des palpitations ou de l'hypertension liées à l'émotivité, antidouleurs ; traitement de l'asthme. Le sommeil qu'elle provoque est normal et n'est jamais suivi de dépression réactionnelle. Son usage n'entraîne pas d'accoutumance. Son huile végétale issue de ses fruits est utilisée en cosmétique. Elle aide à régénérer et à nourrir la peau ainsi que les cheveux fins et secs. Elle participe également à la compensation de l'insuffisance de corps gras dans les pointes de cheveux. De ce fait, elle est donc idéale pour les personnes ayant des cheveux secs. D'autre part, cette huile est réputée pour être une bonne huile de massage. Elle possède un effet tranquillisant qui lui permet de soulager l'anxiété, la nervosité, ainsi que les troubles du sommeil. Cette plante peut se fumer, elles doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette. La passiflore est une plante magnifique qui peut apporter aux autre psychédéliques une touche chaleureuse et fortement augmenter leur potentiel visionnaire. A faibles doses, la passiflore est également une aide au sommeil très efficace.	X					X	X				X	X					X				X	X	
6 (9X9X9) : 3,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Pastel des teinturiers**	*Isatis tinctoria*	**B**	Brassicacée	0,80 à 1 m	S	Fleurs, racines	-20°	Utilisée comme plante médicinale et tinctoriale par les Grecs et les Romains de l'Antiquité, elle fut largement cultivée au cours du Moyen Âge et de la Renaissance, en Europe, pour la production d'une teinture bleue, extraite des feuilles, avant qu'elle ne soit détrônée par l'indigotier, puis par les colorants de synthèse. Cette plante tinctoriale connue son âge d'or au moyen-âge dans le Lauragais (région près de Toulouse). Le pigment était compacté sous forme de boules appelées cocagnes. C'est ainsi que le Lauragais est devenu le " pays de cocagne" (pays riche grâce aux cocagnes de pastel). Elle a par la suite été remplacée par l'Indigo (Indigofera tinctoria), moins cher, qui a donné son nom au fameux bleu "indigo". Propriétés médicinales : contre les oreillons, la fièvre, l'hépatite et les maux de gorge en médecine chinois. Des principes très actifs contre le cancer sont actuellement étudiés. Historiquement, la médecine ayurvédique et chinoise ont utilisé sa racine en combinaison avec d'autres herbes pour aider à soulager les symptômes du rhume et les problèmes respiratoires. Plante mellifère. Un laboratoire de Chimie toulousain a mis au point des produits cosmétiques à base de protéines de pastel.	X	X	X		X		X										X			X		X	X

G (9X9X9) : 3,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Patate douce blanche à peau jaune**	*Ipomea batatas*	**A**	Convolvulaceae	1 à 3 m (liane)	S	Tubercules, feuilles		a patate douce, ce n'est pas qu'une grosse racine orange. On dénombre aujourd'hui plus de 500 variétés… La couleur de leur chair peut être blanche, La version violette de la patate douce, ce graal de la patate douce, ce n'est qu'au Japon que vous la croiserez. Elle est extrêmement sucrée: sa couleur pourpre intense n'a d'égal que son goût mielleux. La patate douce n'est pas de la famille de la pomme de terre. C'est une ipomée, et comme toutes les ipomées (il en existe environ 500 espèces), elle forme une liane très volubile . Ses nombreuses et longues tiges, couvertes par un feuillage dense, peuvent ramper sur le sol sur 5 mètres, ou bien grimper sur un support, quel qu'il soit. La forme et la couleur des feuilles peuvent varier selon les variétés : longuement pétiolées, elles sont simples, lobées ou cordiformes, le plus souvent vertes mais parfois rouge foncé. Mais le plus intéressant est caché sous terre : les racines, de gros tubercules à la peau fine, tantôt ocre, orange, rouge ou violette et à la chair blanche à orangé, juteuse et sucrée. Au goût, ce qui diffère immédiatement la patate douce de la pomme de terre, c'est sa saveur nettement plus sucrée, due à une plus forte teneur en glucides. Mais d'une manière moins directement perceptible, la patate douce offre aussi dans bien des cas, sur le plan nutritionnel, des avantages supérieurs à ceux de sa grande concurrente dans nos assiettes occidentales. Propriétés : particulièrement digeste, la patate douce contient 5 % moins d'eau que la pomme de terre. Mais elle est nettement plus calorique, avec en moyenne 110 kcal par 100 g de tubercule cru (Pomme de terre = 70 kcal/100g). Il n'y a cependant pas de quoi inquiéter ceux qui se soumettent à un régime amaigrissant, parce ce non seulement la satiété sera atteinte plus rapidement qu'avec la pomme de terre, mais encore parce que sa richesse en vitamines est plus diversifiée et très souvent plus importante. C'est un légume hautement revitalisant. Parmi ses apports les plus intéressants figure en bonne place le bêta-carotène (6 gr/100 g), un des caroténoïdes indispensables à notre organisme, qui en dehors de son action vitaminique, possède des vertus antiradiculaires utiles à la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires. Le betacarotène est par ailleurs une des deux formes de la vitamine A, cette vitamine si déterminante pour la qualité de notre vue, la croissance, le développement et la protection de notre peau. Sa teneur en vitamine C est de 23 mg/100 gr (contre 19 mg/100 gr pour la pomme de terre). Côté macro-éléments, la patate douce est très intéressante pour sa teneur en calcium (22 mg/100gr) (La pomme de terre n'en offre que 9 mg/100 g). Parmi les éléments-traces, sa bonne teneur en fer végétal (dit « non héminique ») combat l'anémie, notamment celle - fréquente – des femmes en âge de procréer. **Enfin, autre avantage nutritionnel, ce légume contient près de deux fois et demie plus de fibres (3g/100 gr) que la pomme de terre. Il est préférable de privilégier les tubercules à chair orange, : par rapport aux patates à chair blanche, les patates à chair pigmentée (orange ou violette) doivent leur coloration à des composés antioxydants dont on connaît aujourd'hui les propriétés anticancérigènes et anti-inflammatoires sur l'organisme humain. Utilisation culinaire : Les feuilles : Les jeunes tiges garnies de feuilles tendres (en fait, les sommités coupées à 40-45 cm de longueur) sont un ingrédient frais très difficile à trouver dans les zones septentrionales. Préparées à l'embeurrée, elles constituent un légume marginal agréable. Les tubercules :** Toutes les variétés de patates douces permettent à peu près les même préparations conventionnelles que la pomme de terre : gratins, fritures (frites, chips, beignets, croquettes …), purées. Comme le potimarron, elles peuvent également entrer dans la préparation de succulentes pâtisseries. Découvrez la patate douce blanche, un régal en soupe ou à la vapeur! Son petit goût de noisette ne vous laissera pas indifférents !																										
G (9X9X9) : 3,50€	**Patate douce blanche à peau rouge Muzaraki**	*Ipomea batatas*	**A**	Convolvulaceae	1 à 3 m (liane)	S	Tubercules, feuilles		a patate douce, ce n'est pas qu'une grosse racine orange. On dénombre aujourd'hui plus de 500 variétés… La couleur de leur chair peut être blanche, La version violette de la patate douce, ce graal de la patate douce, ce n'est qu'au Japon que vous la croiserez. Elle est extrêmement sucrée: sa couleur pourpre intense n'a d'égal que son goût mielleux. La patate douce n'est pas de la famille de la pomme de terre. C'est une ipomée, et comme toutes les ipomées (il en existe environ 500 espèces), elle forme une liane très volubile . Ses nombreuses et longues tiges, couvertes par un feuillage dense, peuvent ramper sur le sol sur 5 mètres, ou bien grimper sur un support, quel qu'il soit. La forme et la couleur des feuilles peuvent varier selon les variétés : longuement pétiolées, elles sont simples, lobées ou cordiformes, le plus souvent vertes mais parfois rouge foncé. Mais le plus intéressant est caché sous terre : les racines, de gros tubercules à la peau fine, tantôt ocre, orange, rouge ou violette et à la chair blanche à orangé, juteuse et sucrée. Au goût, ce qui diffère immédiatement la patate douce de la pomme de terre, c'est sa saveur nettement plus sucrée, due à une plus forte teneur en glucides. Mais d'une manière moins directement perceptible, la patate douce offre aussi dans bien des cas, sur le plan nutritionnel, des avantages supérieurs à ceux de sa grande concurrente dans nos assiettes occidentales. Propriétés : particulièrement digeste, la patate douce contient 5 % moins d'eau que la pomme de terre. Mais elle est nettement plus calorique, avec en moyenne 110 kcal par 100 g de tubercule cru (Pomme de terre = 70 kcal/100g). Il n'y a cependant pas de quoi inquiéter ceux qui se soumettent à un régime amaigrissant, parce ce non seulement la satiété sera atteinte plus rapidement qu'avec la pomme de terre, mais encore parce que sa richesse en vitamines est plus diversifiée et très souvent plus importante. C'est un légume hautement revitalisant. Parmi ses apports les plus intéressants figure en bonne place le bêta-carotène (6 gr/100 g), un des caroténoïdes indispensables à notre organisme, qui en dehors de son action vitaminique, possède des vertus antiradiculaires utiles à la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires. Le betacarotène est par ailleurs une des deux formes de la vitamine A, cette vitamine si déterminante pour la qualité de notre vue, la croissance, le développement et la protection de notre peau. Sa teneur en vitamine C est de 23 mg/100 gr (contre 19 mg/100 gr pour la pomme de terre). Côté macro-éléments, la patate douce est très intéressante pour sa teneur en calcium (22 mg/100gr) (La pomme de terre n'en offre que 9 mg/100 g). Parmi les éléments-traces, sa bonne teneur en fer végétal (dit « non héminique ») combat l'anémie, notamment celle - fréquente – des femmes en âge de procréer. **Enfin, autre avantage nutritionnel, ce légume contient près de deux fois et demie plus de fibres (3g/100 gr) que la pomme de terre. Il est préférable de privilégier les tubercules à chair orange, : par rapport aux patates à chair blanche, les patates à chair pigmentée (orange ou violette) doivent leur coloration à des composés antioxydants dont on connaît aujourd'hui les propriétés anticancérigènes et anti-inflammatoires sur l'organisme humain. Utilisation culinaire : Les feuilles : Les jeunes tiges garnies de feuilles tendres (en fait, les sommités coupées à 40-45 cm de longueur) sont un ingrédient frais très difficile à trouver dans les zones septentrionales. Préparées à l'embeurrée, elles constituent un légume marginal agréable. Les tubercules :** Toutes les variétés de patates douces permettent à peu près les même préparations conventionnelles que la pomme de terre : gratins, fritures (frites, chips, beignets, croquettes …), purées. Comme le potimarron, elles peuvent également entrer dans la préparation de succulentes pâtisseries. La variété de patate douce 'Murasaki' donne des tubercules à peau pourpre rosé et à chair blanche, à la saveur de noisette, peu sucrée. Feuilles cordiformes, vertes. Fleurs blanches et pourpre pâle.																										
G (9X9X9) : 3,50€	**Patate douce orange**	*Ipomea batatas*	**A**	Convolvulaceae	1 à 3 m (liane)	S	Tubercules, feuilles		a patate douce, ce n'est pas qu'une grosse racine orange. On dénombre aujourd'hui plus de 500 variétés… La couleur de leur chair peut être blanche, La version violette de la patate douce, ce graal de la patate douce, ce n'est qu'au Japon que vous la croiserez. Elle est extrêmement sucrée: sa couleur pourpre intense n'a d'égal que son goût mielleux. La patate douce n'est pas de la famille de la pomme de terre. C'est une ipomée, et comme toutes les ipomées (il en existe environ 500 espèces), elle forme une liane très volubile . Ses nombreuses et longues tiges, couvertes par un feuillage dense, peuvent ramper sur le sol sur 5 mètres, ou bien grimper sur un support, quel qu'il soit. La forme et la couleur des feuilles peuvent varier selon les variétés : longuement pétiolées, elles sont simples, lobées ou cordiformes, le plus souvent vertes mais parfois rouge foncé. Mais le plus intéressant est caché sous terre : les racines, de gros tubercules à la peau fine, tantôt ocre, orange, rouge ou violette et à la chair blanche à orangé, juteuse et sucrée. Au goût, ce qui diffère immédiatement la patate douce de la pomme de terre, c'est sa saveur nettement plus sucrée, due à une plus forte teneur en glucides. Mais d'une manière moins directement perceptible, la patate douce offre aussi dans bien des cas, sur le plan nutritionnel, des avantages supérieurs à ceux de sa grande concurrente dans nos assiettes occidentales. Propriétés : particulièrement digeste, la patate douce contient 5 % moins d'eau que la pomme de terre. Mais elle est nettement plus calorique, avec en moyenne 110 kcal par 100 g de tubercule cru (Pomme de terre = 70 kcal/100g). Il n'y a cependant pas de quoi inquiéter ceux qui se soumettent à un régime amaigrissant, parce ce non seulement la satiété sera atteinte plus rapidement qu'avec la pomme de terre, mais encore parce que sa richesse en vitamines est plus diversifiée et très souvent plus importante. C'est un légume hautement revitalisant. Parmi ses apports les plus intéressants figure en bonne place le bêta-carotène (6 gr/100 g), un des caroténoïdes indispensables à notre organisme, qui en dehors de son action vitaminique, possède des vertus antiradiculaires utiles à la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires. Le betacarotène est par ailleurs une des deux formes de la vitamine A, cette vitamine si déterminante pour la qualité de notre vue, la croissance, le développement et la protection de notre peau. Sa teneur en vitamine C est de 23 mg/100 gr (contre 19 mg/100 gr pour la pomme de terre). Côté macro-éléments, la patate douce est très intéressante pour sa teneur en calcium (22 mg/100gr) (La pomme de terre n'en offre que 9 mg/100 g). Parmi les éléments-traces, sa bonne teneur en fer végétal (dit « non héminique ») combat l'anémie, notamment celle - fréquente – des femmes en âge de procréer. **Enfin, autre avantage nutritionnel, ce légume contient près de deux fois et demie plus de fibres (3g/100 gr) que la pomme de terre. Il est préférable de privilégier les tubercules à chair orange, : par rapport aux patates à chair blanche, les patates à chair pigmentée (orange ou violette) doivent leur coloration à des composés antioxydants dont on connaît aujourd'hui les propriétés anticancérigènes et anti-inflammatoires sur l'organisme humain. Utilisation culinaire : Les feuilles : Les jeunes tiges garnies de feuilles tendres (en fait, les sommités coupées à 40-45 cm de longueur) sont un ingrédient frais très difficile à trouver dans les zones septentrionales. Préparées à l'embeurrée, elles constituent un légume marginal agréable. Les tubercules :** Toutes les variétés de patates douces permettent à peu près les même préparations conventionnelles que la pomme de terre : gratins, fritures (frites, chips, beignets, croquettes …), purées. Comme le potimarron, elles peuvent également entrer dans la préparation de succulentes pâtisseries. Les tubercules à chair orange de cette variété sont succulents, très sucrés, ils se consomment à la manière des pommes de terre.																										

G (9X9X9) : 3,50€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Patate douce violette**	*Ipomea batatas*	**A**	Convolvulaceae	1 à 3 m (liane)	S	Tubercules, feuilles		a patate douce, ce n'est pas qu'une grosse racine orange. On dénombre aujourd'hui plus de 500 variétés… La couleur de leur chair peut être blanche, La version violette de la patate douce, ce graal de la patate douce, ce n'est qu'au Japon que vous la croiserez. Elle est extrêmement sucrée: sa couleur pourpre intense n'a d'égal que son goût mielleux. La patate douce n'est pas de la famille de la pomme de terre. C'est une ipomée, et comme toutes les ipomées (il en existe environ 500 espèces), elle forme une liane très volubile . Ses nombreuses et longues tiges, couvertes par un feuillage dense, peuvent ramper sur le sol sur 5 mètres, ou bien grimper sur un support, quel qu'il soit. La forme et la couleur des feuilles peuvent varier selon les variétés : longuement pétiolées, elles sont simples, lobées ou cordiformes, le plus souvent vertes mais parfois rouge foncé. Mais le plus intéressant est caché sous terre : les racines, de gros tubercules à la peau fine, tantôt ocre, orange, rouge ou violette et à la chair blanche à orangé, juteuse et sucrée. Au goût, ce qui diffère immédiatement la patate douce de la pomme de terre, c'est sa saveur nettement plus sucrée, due à une plus forte teneur en glucides. Mais d'une manière moins directement perceptible, la patate douce offre aussi dans bien des cas, sur le plan nutritionnel, des avantages supérieurs à ceux de sa grande concurrente dans nos assiettes occidentales. Propriétés : particulièrement digeste, la patate douce contient 5 % moins d'eau que la pomme de terre. Mais elle est nettement plus calorique, avec en moyenne 110 kcal par 100 g de tubercule cru (Pomme de terre = 70 kcal/100g). Il n'y a cependant pas de quoi inquiéter ceux qui se soumettent à un régime amaigrissant, parce ce non seulement la satiété sera atteinte plus rapidement qu'avec la pomme de terre, mais encore parce que sa richesse en vitamines est plus diversifiée et très souvent plus importante. C'est un légume hautement revitalisant. Parmi ses apports les plus intéressants figure en bonne place le bêta-carotène (6 gr/100 g), un des caroténoïdes indispensables à notre organisme, qui en dehors de son action vitaminique, possède des vertus antiradiculaires utiles à la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires. Le betacarotène est par ailleurs une des deux formes de la vitamine A, cette vitamine si déterminante pour la qualité de notre vue, la croissance, le développement et la protection de notre peau. Sa teneur en vitamine C est de 23 mg/100 gr (contre 19 mg/100 gr pour la pomme de terre). Côté macro-éléments, la patate douce est très intéressante pour sa teneur en calcium (22 mg/100gr) (La pomme de terre n'en offre que 9 mg/100 g). Parmi les éléments-traces, sa bonne teneur en fer végétal (dit « non héminique ») combat l'anémie, notamment celle - fréquente - des femmes en âge de procréer. **Enfin, autre avantage nutritionnel, ce légume contient près de deux fois et demie plus de fibres (3g/100 gr) que la pomme de terre. Il est préférable de privilégier les tubercules à chair orange, : par rapport aux patates à chair blanche, les patates à chair pigmentée (orange ou violette) doivent leur coloration à des composés antioxydants dont on connaît aujourd'hui les propriétés anticancérigènes et anti-inflammatoires sur l'organisme humain. Utilisation culinaire : Les feuilles : Les jeunes tiges garnies de feuilles tendres (en fait, les sommités coupées à 40-45 cm de longueur) sont un ingrédient frais très difficile à trouver dans les zones septentrionales. Préparées à l'embeurrée, elles constituent un légume marginal agréable. Les tubercules :** Toutes les variétés de patates douces permettent à peu près les même préparations conventionnelles que la pomme de terre : gratins, fritures (frites, chips, beignets, croquettes …), purées. Comme le potimarron, elles peuvent également entrer dans la préparation de succulentes pâtisseries. La patate douce violette est assez différente de son acolyte orange. Elle est un petit peu plus sucrée, très parfumée et légèrement moins farineuse en texture. Elle a une couleur très attrayante, qui fonce à la cuisson et présente ainsi une chair bien violette. Peu calorique, elle est riche en micronutriments essentiels, tels que vitamine A, antioxydants..																									
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Patchouli de Java**	*Pogostemon cablin*	**V**	Lamiacées	1 m	S / MO	Feuilles	-5°	Le parchouli (Pogostemon cablin) est une plante vivace dans sa région d'origine qui va de la Malaisie aux Philippines en passant par l'Indonésie et tout le Sud-Est asiatique. le Patchouli est arrivé en Europe à la fin du XVIIIe siècle. Ses propriétés insecticides étaient bien connues des marchands. De retour de sa campagne d'Égypte, Bonaparte rapporta un chargement de soieries et de lainages précieux, que l'on avait protégé des mites en y glissant des feuilles de Patchouli. La plante craint le gel ce qui contraint, sous nos latitudes, à la cultiver en pot pour pouvoir la rentrer sous abri hors gel en hiver. Les fleurs de P. cablin sont blanches, tandis que celles de P. heyneanus sont teintées de rose violacé. La floraison en épis blanc violacé est aléatoire, au printemps, hors de sa région d'origine, ce qui n'a pas d'incidence puisque ce sont surtout les feuilles et les tiges qui ont un intérêt aromatique. Le patchouli a toujours été empreint d'une note subversive : dans la deuxième moitié du XIXème siècle, les demi-mondaines s'en parfumaient, puis les hippies des années 1970 ont vu en lui une façon de couvrir l'odeur forte du cannabis, ce qui a rapidement associé le patchouli aux spiritualités d'Orient et à la libération sexuelle. L'essence aromatique du patchouli est riche en sesquiterpènes dont le patchoulol : les grandes marques de parfumerie utilisent l'huile essentielle de patchouli à laquelle la légende attribue des vertus aphrodisiaques. Il est utilisé surtout en parfumerie et en cosmétologie. Très utilisée dans la formulation des parfums, le patchouli possède une odeur puissante, à la fois boisée, terreuse et sèche avec des accents fumés, camphrés, liquoreux et même moisis. Le patchouli est une plante utilisée en cosmétique notamment dans des crèmes contre le vieillissement ou contre les rides. Elle est surtout cultivée en Indonésie et aux Philippines pour l'huile essentielle produite à partir de ses feuilles. L'utilisation de la plante en infusion est efficace contre la mauvaise digestion, les troubles intestinaux (évacuation des gaz). Le patchouli est utilisé également aux Antilles contre le rhume, les céphalées et les vomissements. C'est un anti-inflammatoire puissant. Propriétés en aromathérapie scientifique : tonique et stimulant générale, tonique digestive, anti-inflammatoire, antiseptique, anti-infectieuse, fébrifuge, décongestionnante, phlébotonique, lymphotonique, oestrogen-like, insectifuge. Problèmes cutanés : dermatoses inflammatoires et allergiques, eczéma, crevasses, mycoses, impétigo. En médecine traditionnelle chinoise le patchouli s'utilise pour soigner la gastro-entérite En cuisine, l'huile essentielle de la plante peut servir à aromatiser les boissons, desserts, mais aussi des plats cuisinés. Le patchouli provoque le désir sexuel. Propriétés en aromathérapie énergétique : tonique physique, psychique, sexuel, permet d'accepter son individualité et de rester fidèle à ses convictions, elle nous réconcilie avec nos origines, éloigne les peurs, l'incertitude, le manque de confiance en soi, amène stabilité et enracinement, donne le courage d'exprimer ses émotions calmement, ouvre l'esprit et permet d'affronter l'avenir sereinement, amène du courage pour choisir des chemins exceptionnels, stimule le désir de dépasser ses limites intérieures et extérieures, éveille sensualité et fantaisie, dissout les tensions, favorise le laisser-aller. En Ayurvéda, il est associé au chakra-racine et à la couleur rouge écarlate. Vous pouvez l'utiliser en fumigation avec un charbon ardent, à l'identique de l'encens. Le patchouli a une odeur addictive, associé à l'amour et à la séduction. Le patchouli est surtout employé dans des sortilèges liés aux causes financières et pour assurer la prospérité. Il permet aussi de renvoyer un sort à celui qui l'a lancé et favorise la divination et la clairvoyance. Combiné à d'autres matières aromatiques, c'est un ingrédient important des bonbons d'après-dîner de type oriental, apprécié pour son effet masquant sur les odeurs d'alcool, d'oignon et d'ail. Récemment, l'huile de patchouli est devenue l'un des additifs des cigarettes et du tabac en tant qu'un des composants ajoutés pour compenser la perte de goût due à une teneur réduite en goudron. Le patchouli est une plante plus toxique pour certains insectes comme les fourmis, les mouches et les moustiques. Dans cette étude de l'Université de Sergipe par exemple, il a été prouvé que le patchouli pouvait repousser certaines espèces de fourmis urbaines. Dans une autre étude, en provenance de l'université d'Iowa, il a été démontré que le patchouli était toxique pour les moustiques.	X	X	X			X		X	X			X			X				X	X		X	X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Patchouli indien, patchouli de Java, faux patchouli**	*Pogostemon heyneanus*	**V**	Lamiacées	1 m	S / MO	Feuilles	-5°	P. heyneanus est répandu en Asie du Sud et du Sud-Est, du sud de l'Inde et du Sri Lanka à l'Indonésie et aux Philippines, mais il n'est probablement pas originaire de Malaisie. Il est cultivé pour ses feuilles parfumées en Asie du Sud et du Sud-Est et également en dehors de cette région (par exemple aux Seychelles). La plante est apparentée au patchouli mieux connu (Pogostemon cablin), La différence la plus remarquable est la présence d'acétophénone dans le patchouli indien. Il donne une odeur piquante loin du vrai patchouli. mais est considérée comme inférieure à cette espèce. Les fleurs de P. cablin sont blanches, tandis que celles de P. heyneanus sont teintées de rose violacé. Il est largement cultivé pour ses feuilles parfumées, surtout en Inde, mais surtout à petite échelle. La culture de son huile essentielle a été largement abandonnée. Une huile essentielle est distillée à partir des feuilles. Elle est bien inférieure à l'huile de patchouli (de Pogostemon cablin) mais de petites quantités sont occasionnellement produites en Inde pour une utilisation locale ou comme adultérante pour l'huile de patchouli. A partir de cette plante sont produits une huile et un parfum qui porte le même nom. C'est un petit arbrisseau dont les feuilles ressemblent à des grandes feuilles de menthe et la floraion, bleutée, se produit en hiver. Cette plante est odorante et son parfum s'intensifie avec le séchage. Autrefois, les feuilles de Patchouli étaient placées dans les maisons pour chasser les punaises. Dans toute la Caraïbes, les feuilles sont largement utilisées en infusion contre la dyspepsie, les flatulences, et aussi différents troubles respiratoires accompagnés ou non de fièvre. Cette même décoction apporterait un soulagement dans le traitement des douleurs mensuelles.L'huile essentielle de patchouli est utlisée pour lutter contre l'acné, l'eczema et pour les soins de la peau. Il a un effet bénéfique sur le cuir chevelu et a une fonction répulsive pour les insectes. En médecine traditionnelle chinoise, on l'emploie pour soigner la grippe intestinale. En bain, les feuilles servent à l'hygiène corporelle. Elle ont aussi la réputation de « protéger » contre les mauvais esprits. En Guyane, les bains de feuilles sont données contre les fièvres. En Dominique, outre leur usage traditionnel, les feuilles sont employées pour soulager les arthralgies et comme abortif.	X	X	X			X		X	X			X			X				X	X		X	X	X
G (9X9X9) : 3,00€	**Pavot de virginie**	*Escholtzia californica*	**B**	Papaveraceae	0,20 à 0,30 m	S	Fleurs	-16°	C'est une plante originaire de la Californie et du Sud-Ouest des États-Unis où elle couvre de vastes étendues à proximité des forêts de séquoïas. Les Amérindiens l'utilisaient traditionnellement pour soigner les maux de tête ou de dents et pour aider à l'endormissement des enfants. Les Amérindiens consommaient ses feuilles en guise de légumes. Ils les faisaient bouillir ou griller sur des pierres chaudes Plus connu sous le nom de pavot de Californie, l'eschscholtzia est un sédatif et un anxiolytique naturels, qui permet de traiter différents troubles du sommeil, chez l'adulte comme chez l'enfant : difficultés d'endormissement, insomnies, énurésie… Cette plante, qui n'engendre aucune accoutumance, apaise aussi la nervosité et l'anxiété légère, ainsi que les troubles psychosomatiques qui leur sont liés. L'eschscholtzia apaise les douleurs, les coliques, les irritations intestinales, les crampes ou les maux de vésicule qui accompagnent les troubles du sommeil. L'eschscholtzia peut aider à réduire les bouffées de chaleur liées à la ménopause. En France, sa commercialisation à usage médical ne peut se faire qu'en pharmacie, il peut toutefois être cultivé librement par les particuliers. Plante mellifère. Cette plante peut se fumer, elles doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette.	X					X	X			X		X						X		X			X

G (9X9X9) : 3,00€	**Persil frisé**	*Petroselinum crispum var. crispum*	**B**	Apiacées	0,25 à 0,50 m	S/MO	Feuilles, racine	-15°	Comme son nom l'indique, ses feuilles sont frisées, très finement découpées. La plus employée des herbes aromatiques est une herbacée au feuilles trifoliolées, d'un vert vif et brillant. Le persil accompagne tout types de plats, les poissons, les viandes rôties, grillées, tous les légumes, les salades, les soupes et les sauces. Dans certains restaurants, on peut même déguster une purée de persil, coupée ou non de pommes de terre. Une garniture de persil frit (laisser frire deux minutes) accompagne les plats de poissons frits, ou d'autres fritures. On peut également le préparer en gelée, tant bonne au goût que pour ses bienfaits. Les feuilles, riches en vitamines A et C (à noter : 170 mg/100 g de vitamine C, soit deux fois plus que le kiwi et trois fois plus que le citron). Plante inscrite à la pharmacopée française. On emploie la racine comme diurétique, sous forme d'infusion. Les feuilles et la semence sont utilisées comme stimulant et emménagogue Les feuilles sont employées en médecine populaire comme résolutives en application externe (cataplasme contre les engorgements laiteux). Utilisé pour : Cystite (racine), rhumatismes (racine ou feuille), goutte, cure pour "détoxifier les reins" (feuilles, voire décoction de persil), calculs urinaires, contre les douleurs menstruelles (racine), colique (en huile essentielle), flatulences (en huile essentielle), ménopause (feuilles fraîches, en complément), mauvaise haleine (mâcher les feuilles fraîches), hypertension. Le persil a un effet aphrodisiaque, il est en effet un stimulant utérin mais cela n'est pas connu de beaucoup de personnes. Un massage du cuir chevelu avec de la décoction de persil aide à la repousse des cheveux en cas de chute. Il redonnera aussi de l'éclat à la chevelure devenue terne. Pour les usages capillaires il est conseillé de choisir le persil frisé. Au jardin biologique, le purin de persil est un activateur de croissance, aussi efficaces contre la mouche de l'asperge. Les Grecs, le vénéraient comme une plante sacrée et couronnaient les vainqueurs des jeux Isthmiques de chapelets faits de ses feuilles.	X				X	X	X	X	X			X			X								X	
G (9X9X9) : 4,00€	**Persil japonais, mitsuba**	*Cryptotaenia japonica*	**V**	Apiacées	0,60 à 0,70 m	MO	Feuilles, tiges	-15°	Le persil japonais Mitsuba est une plante herbacée vivace, originaire d'Amérique du Nord et d'Asie de l'Est. Elle est cultivée et utilisée comme une plante aromatique et condimentaire. MITSUBA est le nom japonais d'une plante condimentaire qualifiée de « persil japonais » en parler populaire. C'est pourquoi, le MITSUBA est parfois confondu avec d'autres « persils japonais », comme des périlles - famille des lamiacées - connues sous le nom de SHISO dans la cuisine nippone. Cette variété de persil est moins forte que le persil traditionnel et dans son goût sont inclues des notes de fenouil et de trèfle. Ce sont les feuilles et les tiges que l'on utilise pour la préparation des plats. Selon la quantité utilisée, le MITSUBA sera une plante condimentaire ou même un légume. Il peut être utilisé cru ou cuit, notamment pour la préparation de salades, de sauces ou de soupes. Utilisé dans les plats orientaux et asiatique, le mitsuba se fait gentiment une place dans la cuisine occidentale. Si les japonais s'en servent pour relever le goûts des soupes (par exemple la Zôni de Hokkaidô), des sushis et du flan salé chawanmushi, les européens en mettent dans leur salade, sur leurs légumes sautés et également dans leur soupe. Les tiges de ce persil venu de l'Est peuvent être cuites et être utilisée comme du céleri, en salade par exemple. La plante est riche en carotène, en potassium, en vitamine C et en fer. Cette espèce est utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise comme un tonique pour fortifier le corps.	X	X					X	X	X		X													
G (9X9X9) : 3,00€	**Persil plat**	*Petroselinum crispum var. neapolitanum*	**B**	Apiacées	0,30 à 0,50 m	S/MO	Feuilles, racine	-15°	Ses feuilles sont lisses, bien moins découpées que leurs cousines frisées. Le persil plat est plus riche en arômes. C'est donc lui que l'on va utiliser en cuisinant pour parfumer un plat.La plus employée des herbes aromatiques est une herbacée au feuilles trifoliolées, d'un vert vif et brillant. Le persil accompagne tout types de plats, les poissons, les viandes rôties, grillées, tous les légumes, les salades, les soupes et les sauces. Dans certains restaurants, on peut même déguster une purée de persil, coupée ou non de pommes de terre. Une garniture de persil frit (laisser frire deux minutes) accompagne les plats de poissons frits, ou d'autres fritures. On peut également le préparer en gelée, tant bonne au goût que pour ses bienfaits. Les feuilles, riches en vitamines A et C (à noter : 170 mg/100 g de vitamine C, soit deux fois plus que le kiwi et trois fois plus que le citron). Plante inscrite à la pharmacopée française. On emploie la racine comme diurétique, sous forme d'infusion. Les feuilles et la semence sont utilisées comme stimulant et emménagogue Les feuilles sont employées en médecine populaire comme résolutives en application externe (cataplasme contre les engorgements laiteux). Utilisé pour : Cystite (racine), rhumatismes (racine ou feuille), goutte, cure pour "détoxifier les reins" (feuilles, voire décoction de persil), calculs urinaires, contre les douleurs menstruelles (racine), colique (en huile essentielle), flatulences (en huile essentielle), ménopause (feuilles fraîches, en complément), mauvaise haleine (mâcher les feuilles fraîches), hypertension. le persil a un effet aphrodisiaque, il est en effet un stimulant utérin mais cela n'est pas connu de beaucoup de personnes. Un massage du cuir chevelu avec de la décoction de persil aide à la repousse des cheveux en cas de chute. Il redonnera aussi de l'éclat à la chevelure devenue terne. Pour les usages capillaires il est conseillé de choisir le persil frisé. Au jardin biologique, le purin de persil est un activateur de croissance, aussi efficaces contre la mouche de l'asperge. Les Grecs, le vénéraient comme une plante sacrée et couronnaient les vainqueurs des jeux Isthmiques de chapelets faits de ses feuilles.	X				X	X	X	X	X		X			X									X	
G (9X9X9) : 3,00€	**Physalis, cerise de terre, groseille du Cap**	*Physalis pruinosa*	**A**	Solanaceae	0,50 m	S	fruits		Physalis pruinosa, appelé aussi cerise de terre ou groseille du Cap, est une plante annuelle appartenant de la famille des Solanacées. La production de ses fruits, contrairement aux autres physalis est très précoce et abondante. Également, les fruits dont le goût rappelle à la fois celui de la tomate et des agrumes sont plus petits et plus sucrés que ceux de Physalis peruviana. Quand ils sont mûrs, ils tombent au sol, mais il vaut mieux attendre quelques semaines pour que le goût s'affirme. C'est un fruit qui a le grand intérêt de produire en abondance et seulement deux mois au plus après la plantation. La cerise de terre est utilisée en médecine populaire pour traiter plusieurs affections comme l'asthme, l'hépatite, la malaria et les rhumatismes. Propriétés similaires à celles de physalis Peruviana	X					X	X				X	X											X
G (9X9X9) : 3,00€	**Physalis, coqueret du Pérou, alkékenge**	*Physalis peruviana*	**A**	Solanaceae	1 à 1,5 m	S	fruits		Plante originaire du Pérou, cultivée pour ses petits fruits jaune-orangé délicieux et riches de vitamine C. Ces petits fruits se cachent dans des "lanternes" assez décoratives d'abord vertes, puis jaunes et brun clair quand elles sont sèches. Le fruit séché du Physalis peruviana est aujourd'hui commercialisé en France sous le nom de "Inca Berry" (la baie de l'Inca). Les fruits du coqueret se consomment avec de nombreux desserts, avec des salades de fruits, en compote, en décoration de pâtisserie. Le goût acidulé de ces baies se marie très bien avec le chocolat. Le coqueret du Pérou est une plante qui contient des vitamines C, B, E et en provitamines A. Ce physalis est riche en antioxydant. C'est un nettoyant naturel de l'organisme au niveau du rein. C'est un reconstituant du sang. Il a des propriétés relaxantes et recalcifiantes et il prévient également des problèmes de prostate, de la cataracte et soulage la toux. En médecine traditionnelle péruvienne, le fruit est utilisé pour traiter l'hépatite, l'asthme, le paludisme et la dermatite. Le physalis peut ainsi être consommé en infusion, à raison de deux tasses par jour. Vous pouvez utiliser 15 à 30 grammes de fruits mûrs pour un demi-litre d'eau.	X					X	X				X	X											X
Pot 1L : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Piloselle, épervière, herbe à l'épervier**	*Hieracium pilosella*	**V**	Asteraceae	0,15 m	S	Parties aériennes	-20°	Originaire D'Europe et des régions tempérées d'Asie, elle s'est répandue en Amérique du Nord. Selon la croyance populaire, les éperviers sont extrêmement friands du suc de cette plante qui fortifie leur vue… Les Druides, gardiens du savoir, notamment des plantes, connaissaient tous les secrets de la piloselle (Hieracium pilosella) et l'intégraient dans leurs préparations magiques pour nettoyer le sang… Au Moyen Âge, l'épervière piloselle servait à prédire la guérison ou la mort des malades. La sainte abbesse Hildegarde fut la première à la mentionner au xiie siècle. Depuis, son usage médicinal pour fortifier la vue et guérir les blessures s'est conservé dans les campagnes. Elle était également utilisée en Provence contre la brucellose. La pharmacologie moderne lui reconnaît les propriétés suivantes : anti-infectieuse, détoxifiante, astringente, cholagogue, apéritive, dépurative, vulnéraire, détersive et diurétique. Le suc frais réduit les brucelloses humaines et animales, ainsi que la fièvre de Malte. En poudre, son astringence est utilisée comme antihémorragique, notamment pour les saignements de nez. Cette plante, allélopathe de petite taille a des racines superficielles qui concurrencent peu les plants à racines plus profondes. Elle inhibe la croissance racinaire des adventices par sécrétion au niveau racinaire de toxines telles que l'umbelliférone et l'acide chlorogénique et développe également des propriétés anti-germinatives, phénomène connu sous le nom de télétoxie. L'émission de stolons permet une installation rapide et une couverture dense du sol. Elle a une haute valeur écologique puisqu'elle permet de limiter le recours aux herbicides ainsi que de limiter le travail du sol. C'est une des plantes mellifères automnales	X				X	X	X						X	X			X						X
Pot 3L : 25€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Piment couronné, bois d'Inde, baie de rhum, bay saint Thomas,**	*Pimenta racemosa*	**V**	Myrtacées	10 m	S / MO	Feuilles, bois, baies	-3°	Pimenta racemosa est originaire des Antilles, il est répandu dans la région des Caraïbes. Attention, Pimenta racemosa, aussi appelé Bois d'Inde ou encore Bay St Thomas peut être confondu avec le piment de la Jamaïque ou quatre épices (Pimenta dioica). Même s'ils font partie de la famille des Myrtacées, ce ne sont pas les mêmes arbres. Ti Quatre épices est l'appellation courante à La Réunion pour le Pimenta racemosa, l'espèce est présente dans l'île uniquement à l'état cultivé, plus rare et moins utilisé que le Quatre épices, Pimenta dioica. Ses feuilles sont utilisées dans la cuisine ou pour faire un thé aromatique. Ses fruits sont de petites baies à la saveur légèrement poivrée, récoltées avant maturité et séchées. Les feuilles fraîches ou sèches sont aussi aromatiques. Elles sont utilisées pour accommoder tous les plats créoles. Aux Antilles, il sert aussi à fabriquer le bayrhum, lotion rafraîchissante appliquée contre les douleurs, la fatigue et les maux de tête. Le bois d'Inde est entré dans la pharmacopée française depuis 2013, il calme les rhumatisme et les maux de dents. Il contient aussi une huile parfumée qui est essentielle dans la fabrication de fragrants de parfums, comme le bay rum. Le fruit, le bay rum et l'huile essentielle sont toxiques et ne doivent pas être ingérés. Il est notamment utilisé dans les produits de soins pour cheveux et dans les lotions après-rasage, mais peut causer l'irritation de la peau. Les fruits aromatiques, l'écorce et surtout les feuilles sont transformés pour être utilisés comme épice. Dans la médecine, l'huile des feuilles est utilisée comme insectifuge, antibiotique ou remède contre les douleurs à l'estomac et est appliquée pour traiter les maladies de la peau. L'huile essentielle de Bay Saint Thomas possède des propriétés tonifiantes et stimulantes. Elle est souvent employée pour stopper la chute de cheveux, favoriser la repousse, limiter la formation de pellicules et soulager les démangeaisons du cuir chevelu. Cette huile essentielle possède aussi une action anti-infectieuse et anti-inflammatoire, ce qui lui confère un intérêt non négligeable contre certaines douleurs, infections et affections cutanées. Le thé fait à partir des feuilles traite la fièvre et le rhume. On utilise son bois en menuiserie pour faire des bâtons de marche. Côté culinaire, les feuilles sont utilisées pour cuisiner des plats de riz, de soupes et de ragoûts dans les Caraïbes, tout comme dans d'autres parties du monde. La récolte peut se faire toute l'année, bien que les périodes de sécheresse soient préférées. Elle se fait une fois par an ou 3 fois chaque 4 ans.	X						X		X	X		X	X	X	X								X
Pot 1L : 6,00€	**Pimprenelle, petite pimprenelle**	*Sanguisorba minor*	**V**	Rosacées	0,30 à 0,70 m	S	Racine, feuilles, parties aériennes	-30°	A ne pas confondre avec la grande pimprenelle ou Pimprenelle officinale (Sanguisorba officinalis L.) Cette grande officinale pourrait du reste parfaitement convenir aux mêmes usages culinaires, mais tous les connaisseurs en herbes culinaires vous le diront, sa saveur est nettement moins fine et ses feuilles beaucoup plus coriaces. La pimprenelle dégage un arôme doux et agréable de concombre, certains lui trouvent également un arrière-goût de noix verte. Ne pas hésiter à en mettre dans les salades, sauces, potages et même salades de fruits. Les feuilles fraîches sont riches en vitamines C. C'est une des herbes de la sauce verte de Francfort avec la bourrache, le cerfeuil, la ciboulette, l'aneth, le cresson, l'oseille, la mélisse, la moutarde, le persil et l'estragon…ou finement ciselées dans des salades de fruits,dans le fromage blanc et des mayonnaises-maison. C'est une herbe qui se marie discrètement et harmonieusement avec d'autres, spécialement avec le cerfeuil, la ciboulette, l'estragon ou le romarin. En cuisine, en tant que plante condimentaire, les feuilles fraîches de la petite pimprenelle sont appréciées pour leur saveur douce et astringente. Les jeunes feuilles agrémentent de merveilleuses salades, les oeufs, des beurres d'herbes distingués et accompagnent les poissons pochés ou grillés. Très décoratives, elles ornent aussi des cocktails d'été et les desserts. Ses fleurs roses sont elles aussi comestibles. Elle peut être confite au vinaigre. En phytothérapie, on utilise les racines (très riches en tanins) et les parties aériennes de la plante. Elle possède des propriétés astringentes et digestives, anti-diarrhéiques et carminatives. On l'emploie également pour diminuer les règles trop abondantes. La pimprenelle inhibe la prolifération des deux souches de cellules cancéreuses. Elle peut donc freiner la métastase du cancer du sein. Pour l'usage externe, la pimprenelle est un vieux remède populaire pour arrêter le sang des plaies et favoriser leur cicatrisation, car elle est hémostatique. Froissée entre les doigts et appliquée sur les brûlures, elle calme la douleur et aide à la guérison. Dans des écrits publiés au Moyen Age, la pimprenelle sauvage est décrite comme une plante antiseptique aux effets hémostatiques. En Chine, des études récentes ont montré qu'elle avait des propriétés dermatologiques et cosmétiques exceptionnelles : astringente, anti-âge (anti-radicaux libres), anti-allergique, anti-inflammatoire, anti- microbienne… Appropriée pour la toiture végétale, en plus appropriée comme plante mellifère. Il s'agit par ailleurs d'une excellente plante fourragère.	X				X		X		X	X	X	X								X		X	X

G (9X9X9) : 5,00€	**Plante à huitre, mertensia, huitre végétale**	*Mertensia maritima*	**V**	Boraginaceae	0,15 à 0,30 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-25°	La Mertensia maritima est une plante sauvage qui pousse sur le littoral des régions tempérée notamment. Mertensia maritima est une plante étonnante : si vous l'adoptez, elle fera rêver tous vos visiteurs. Sa teinte bleutée, et surtout sa texture et sa saveur d'huître lorsque l'on croque une feuille en font une incontournable pour les jardiniers curieux. Les feuilles ont la saveur et la consistance épaisse, grasse, d'une huître. Elle est utilisée en cuisine souvent en association avec des plats de poissons. La Mertensia maritima peut être mangée crue, cuite ou conservée dans du vinaigre comme les salicornes. Les petites fleurs estivales sont également comestibles. Enfin, cette plante est riche en potassium, en calcium, en magnésium, en fer, en manganèse, en zinc, en cuivre. Elle est très richesse en zinc, manganèse, potassium et fer (20 fois plus riche en fer que les épinards). Cette plante aime la fraîcheur sans excès en été, mais surtout jamais en hiver. Arrosez en été si nécessaire, à condition que l'eau ne stagne pas. Attention, cette plante découverte et décrite au XIXe siècle est protégée. Il est donc interdit de la récolter dans la nature. Elle est très mellifère.	X								X	X	X	X					X			X
G (9X9X9) : 4,00€	**Plante anti alleurodes, faux coqueret, nicandre bleu, pomme du Pérou**	*Nicandra physaloide*	**A**	Solanaceae	0,80 à 1,30 m	S/MO	Toute la plante	-8°	Le Nicandra physaloides ou plante ANTI-ALEURODES est une plante herbacée de 60 à 80cm de hauteur. La Nicandra ou Pomme du Pérou est une plante annuelle originaire de la cordillère des Andes, elle ressemble au coqueret du Pérou. Utilisée en culture biologique, le Nicandra repousse les Aleurodes (mouches blanches des serres). Placez quelques plants dans votre serre pour enfin vous débarrasser des Aleurodes. Bien qu'il soit proche des physalis, il est toxique par ingestion. Les graines en décoction sont utilisées pour lutter contre les pellicules. Plante mellifère.														X					X			X
Pot 1L : 8,00€	**Plante champignon**	*Rungia klossii*	**V**	Acanthaceae	0,50 m	S/MO	Feuilles	-5°	C'est une plante insolite originaire de Papouasie. La plante au goût de Champignon est une plante herbacée vivace de la famille des Acanthacées, utilisée comme plante condimentaire et aromatique. Cette plante qui peut atteindre environ 50 cm de hauteur possède un feuillage brillant à la saveur étonnante de Champignons, d'où son appellation. Elle peut être utilisée en cuisine gastronomique tout comme la plante à huître, l'armoise cola ou la sauge ananas. Les feuilles sont soit consommées fraîches en salade ou peuvent être cuites comme un légume ou dans d'autres recettes. En Papouasie-Nouvelle-Guinée, cette plante est disponible sur tout les marchés vendue comme un légume ordinaire. Croissance rapide, produit beaucoup de feuilles. La Plante champignon est également très décorative avec ses fleurs bleues estivales. Elle est recherchée comme herbe médicinale en raison de la teneur exceptionnelle de ses feuilles en vitamines C, en bêtacarotène, en fer et en calcium.	X								X	X		X									X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Plante qui danse, plante télégraphe, plante sémaphore**	*Codariocalyx motorius, desmodium gyrans*	**V**	Fabacées	0,40 à 0,50 m	MO		-5°	Le Desmodium gyrans est une plante sensitive extraordinaire ! Cette plante tropicale d'origine asiatique est connue pour son mouvement de feuilles latérales, parfaitement perceptible à l'œil nu ! D'ailleurs, en 1880 dans son ouvrage « la puissance du mouvement dans les plantes », Charles Darwin la décrit de manière assez élogieuse. Ce mouvement tout à fait insolite dans le règne végétale est en faite une stratégie visant à maximiser la lumière en suivant le soleil. Chaque feuille est équipé d'une charnière qui permet de se déplacer pour recevoir le plus de lumière possible. D'où son appellation commune de « Plante qui danse » ou encore de « Plante télégraphe ». En raison de sa caractéristique particulière qu'elle peut «danser», la plante a été utilisée comme ornement dans le jardinage, dans lequel certains sont fabriqués comme bonsaïs.																					X
Pot 1L : 5,00€	**Plecthantus Ornantus**	*Plenthantus ornantus canina*		Lamiacées	0,50 à 0,60 m	S		-4°	Originaire d'Afrique : Éthiopie, Tanzanie, Plectranthus ornatus est largement commercialisé dans de nombreuses régions comme plante ornementale, mais aussi comme répulsif dans les jardins car l'odeur de ses feuilles désagréables est supposée éloigner les chats et les chiens, Ses feuilles vert clair, persistantes, dégagent une forte odeur au toucher. En fin d'hiver, parfois avant, émergent de la touffe des tiges ornées de fleurs bleu mauve. Plectranthus ornatus n'est pas consommable, la plante semble être toxique.														X								X
G (9X9X9) : 4,50€	**Poire melon, pépino**	*Solanum muricatum*	**V/A**	Solanaceae	2 m	S	Fruits	0°	Elle croît en Amérique du Sud, de la Bolivie à la Colombie, depuis le niveau de la mer jusqu'à 3000 m d'altitude, et y a pour nom vernaculaire Pepino. Le melon-poire ou Pépino, Solanum muricatum, est une plante vivace qui a besoin de beaucoup de chaleur ; elle sera sinon cultivée en annuelle. Elle forme rapidement un beau buisson, qu'elle soit cultivée en pleine terre ou en pot. Son fruit est lisse, rond, doré marbré de violet. La saveur de son fruit bien mûr oscille entre le melon et la poire. Il est riche en vitamine C. Il se consomme cru ou cuit, en tarte, compote, confiture… Les fruits sont longs à arriver à maturité et si le froid arrive, rentrez les pots ou cueillez et rentrez les fruits si la plante est cultivée en pleine terre. Vous aurez alors la chance de profiter de ces fruits durant tout l'hiver.											X	X									X
Pot 1L : 10,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Poivre aux moines, arbre au poivre, gattilier, man jing zi**	*Vitex agnus-castus*	**V**	Verbénacées	3 m	S	Baies	-15°	Epice européenne méconnue, le gattilier a une solide réputation d'anaphrodisiaque propagée par l'Eglise catholique car il était utilisé par ceux qui font vœu de chasteté et ses plants composaient des haies protectrices autour des couvents et monastères. Cette épice a été longtemps utilisée comme succédané du poivre ou pour le frelater. Elle est loin d'avoir la puissance de son piquant mais elle possède un arôme subtil. Ses fleurs étaient autrefois utilisées en parfumerie et dans la cuisine orientale, ses baies* sont utilisées grillées comme succédané du poivre, et les cuisinières maghrébines l'utilisent encore dans la composition de mélange d'épices tel que le ras el anouth. Les fruits du gattilier permettent de réduire les troubles prémenstruels et de régulariser le cycle des femmes par une action sur l'hypophyse, en équilibrant la production de progestérone et d'oestrogènes, l'aménorrhée, la dysménorrhée, la ménopause, les syndromes et les symptômes menstruels. Aujourd'hui, de récentes études ont démontré un pouvoir destructeur des cellules cancéreuses de l'utérus et des ovaires. Le gattilier est une plante médicinale qui traite les problèmes digestifs, les ulcères et les diarrhées, les dyspepsies et les coliques. Il est aussi préconisé en traitement thérapeutique de la mastalgie et des maux de tête. Dans un registre différent, le gattilier renferme un taux élevé en flavonoïde qui est une substance favorisant l'élimination de la graisse en faveur de la production d'énergie. Ainsi, le gattilier se prête autant à la perte de poids qu'à la prise de masse musculaire s'il est ingéré pendant les périodes d'exercices intenses. Plante tinctoriale donnant une teinture jaune. Plante mellifère.	X				X	X	X		X		X	X	X		X			X	X	X	X
Pot 1L : 15,00€ /	**Poivre cannelle, cannelle congona,cinnamon des Îles Canaries**	*Peperomia congona*	**V**	Piperacéae	0,50 à 0,60 m	MO	Feuilles	-1°	Une plante apparentée au vrai poivre noir, à en juger par le goût prononcé de ses petites feuilles charnues. Mais la particularité est la note épicée de cannelle, qui rend l'herbe attrayante comme assaisonnement. Aux Îles Canaries, la plante est distribuée sous forme de plante en pot et peut être vue sur les terrasses et les balcons. Partout où un goût de cannelle est nécessaire, il savourera des plats de viande et du risotto ainsi que des gâteaux typiques tels que le riz au lait. Originaire d'Amérique du Sud, cette pépéromie est par ailleurs inconnue dans le monde, à l'exception des pays d'origine, le Pérou, le Chili et l'Équateur, ainsi que des Îles Canaries. Parfois, il est offert sur les marchés de Gran Canaria. Cela signifie simplement "Canelo", ce qui signifie simplement "cannelle", mais la vraie cannelle est un arbre tropical. Aux Iles Canaries, où elle a été introduite par les Espagnols de retour d'Amérique, elle est utilisée comme épice et condiment : pour aromatiser les desserts, notamment de riz, du fait de son goût marqué de cannelle ; ou pour accompagner viandes, poissons, soupes ou sauces. Congona, comme on l'appelle en Amérique du Sud, pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides de montagne humides de l'Équateur et y est utilisé pour aromatiser des boissons, mais aussi comme thé thérapeutique pour soigner les maux d'oreille, les troubles de la rate et les nerfs. En médecine traditionnelle sud-américaine, elle très utilisée en tisane contre les problèmes cardiaques, l'anxiété, les otites ou maladies de la rate. Actuellement elle est surtout consommée en tisane du mélange de plantes locales appelé lojana horchata, aux propriétés relaxantes et digestives, mais également comme boisson rafraîchissante. La plante broyée est également utilisée comme cicatrisant. Les feuilles, mâchées, aident à la bonne santé buccale. En Equateur, la pulvérisation d'huile essentielle de Peperomia congona est testée comme méthode alternative pour endiguer la prolifération des acariens (Tetranychus urticae, en particulier) dans les cultures de fraises ; avec toutefois une efficacité plutôt limitée, en terme agricole.	X					X	X		X		X			X								
Pot 1L : 15,00€ /	**Poivre cannelle, cannelle congona,cinnamon des Îles Canaries**	*Peperomia inaequalifolia*	**V**	Piperacéae	0,50 à 0,60 m	MO	Feuilles		Peperomia inaequalifolia (congona) est une plante endémique de Colombie , d' Equateur et du Pérou . C'est une plante considérée médicinale dans la médecine traditionnelle péruvienne. La médecine populaire attribue diverses propriétés médicinales au congon, par exemple la stimulation cardiaque. L'extrait de plante dissous dans l'eau soulage les maux d'oreille et la gingivite ou la stomatite. Il est également utilisé pour soulager les migraines et a des propriétés pectorales s'il est pris comme thé ou si des feuilles chaudes sont appliquées sur la poitrine. Parmi les autres propriétés figurent la cicatrisation des plaies externes, les coupures internes après les opérations; combat la stérilité, les crampes menstruelles, les conditions post-partum, les reins et le foie; enfin, un massage avec son extrait renforce les cheveux. Les propriétés antifongiques et antibactériennes de l' huile essentielle extraite des feuilles ont été vérifiées.	X					X			X		X										X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Poivrier d'Amérique**	*Zanthoxylum americanum*	**V**	Rutaceae	5 m	S / MO	Baies, feuilles, jeunes fleurs, écorce	-40°	Le genre Zanthoxylum regroupe énormément d'espèces. On en compte environ 35 de part le monde. Le Zanthoxylum piperitum, qui regroupe la baie de Szechuan de Chine , et la baie Sancho du Japon. Le Zanthoxylum armatum, ou baie Timur du Népal. Le Zanthoxylum rhetsa, ou baie Ma Khaen. Le Zanthoxylum acanthopodium, ou baie des Bataks. Il est originaire d'Amérique du Nord (Missouri) et représenté dans tous les États de la cote est des États-Unis et du Canada. Zanthoxylum americanum est très proche de son cousin chinois, Zanthoxylum simulans avec quelques caractéristiques qui semblent pouvoir l'en différencier. Z. americanum forme un petit arbre de 8 m alors que Z. simulans est plus buissonnant et ne dépasse pas 4 m. Réparti du Québec à la Floride il est également plus rustique, jusqu'à -40° (-23° pour Z. simulans). Si ses bouquets de fleurs et de baies semblent plus dense, les épines lignifiées qui caractérisent son écorce le servaient moins. Enfin, sa jeune écorce est souvent marquée de veines brun cendré qui la font paraître plus sombre que celle du Zanthoxylum de Chine. Ses baies rouges, verruqueuses, possèdent les même vertus condimentaires. Les indiens d'Amérique les utilisaient à des fin thérapeutiques. Les Zanthoxyllum ou clavalier, qu'ils soient américains ou chinois sont dotés de propriétés aromatiques tout à fait hors du commun. Leur feuillage, leurs graines sont utilisables en cuisine. Zantoxyllum americanum est épineux. Les Américains autochtones mâchaient l'écorce ou les fruits à l'effet anesthésiant, notamment pour le soulagement des douleurs dentaires. Ils utilisaient également l'écorce et les racines en décoctions pour le traitement des fièvres, de la toux, de la gonorrhée, des rhumatismes (par les Cherokee) et des plaies.Comme de nombreuses épices, on lui prêtent des vertus aphrodisiaques. Plante mellifère.	X					X	X	X	X		X	X	X	X							X	X		X

Pot 3L : 20,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Poivrier de tasmanie, poivre des arborigènes**	*Drimys aromatica, Tasmannia lanceolata*	V	Winteraceae	3 m	S/MO	Baies, feuilles, écorce	-15°	Le Drimys aromatica, de nos jours rebaptisé Tasmannia lanceolata, est un arbuste persistant originaire des Antipodes, plus connu sous le nom de Poivre de Tasmanie ou encore de Poivre des aborigènes. Le buisson produit de petites baies noires, qui sont également utilisées comme épices, et d'où il tient son nom vernaculaire de Poivre de Tasmanie. Au cours du 18ème et du 19ème siécle, ses baies noires étaient largement utilisées comme substitut au poivre (Pipper nigrum) puis furent délaissées. Si sa floraison printanière n'est pas spectaculaire, elle est très odorante et laisse place, sur les sujets femelles, à des baies noires et très aromatiques à maturité, utilisées autrefois par les populations locales comme une épice pour relever les plats. Cette baie parfumée libère tout d'abord un goût doux, presque sucré, et puis toute la puissance de cette épice se libère avec retard, sans pour autant atteindre la force des piments. Enfin elle laisse en bouche cette sensation de légère anesthésie à la façon du poivre de Sichuan… Il faut l'utiliser avec parcimonie car elle couvre facilement les autres parfums. Les feuilles servent, elles aussi, d'épice, fraîches ou réduites en poudre, elles ont une saveur proche des baies, mais sans leur goût sucré. Elle est utilisée traditionnellement par les colons européens dans la cuisine australienne et de nouveau, puisque les saveurs du bush sont à la mode. Elle est principalement utilisée pour mariner les steaks d'émeu ou de kangourou avant le passage au barbecue. Selon la fraicheur des baies, les anthocyanes, très lipophiles, colorent plus ou moins rapidement un fromage frais ou une sauce crème… Donne une infusion sympathique. Peut-être torréfié avant utilisation. Comme le Poivre du Sichuan, ses feuilles contiennent des anti-oxydants dans une proportion supérieure à ceux contenus dans les petites baies des Vaccinium. Elles sont également riche en Vitamine E, en oligo-éléments et en lutéine composé organique qui a une action médicinale reconnue sur la santé oculaire. Les fruits et feuilles sont antimicrobiennes. L'écorce est stimulante et a des vertus similaires à l'écorce de Winter. En 1962, les botanistes et les scientifiques ont isolé un composé chimique très intéressant présent dans ses feuilles et ses petits fruits ronds : le polygodial. Les études biologiques ménées par la suite ont montré l'intérêt de cette substance aux propriétés anti-fongiques et anti-microbiennes.	X					X	X		X			X	X	X							X		X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Poivrier du sichuan**	*Zanthoxylum piperitum*	V	Rutaceae	3 à 4 m	S	Baies, feuilles, jeunes fleurs, écorce	-15°	Le genre Zanthoxylum regroupe énormément d'espèces. On en compte environ 35 de part le monde. Le Zanthoxylum piperitum, qui regroupe la baie de Szechuan de Chine , et la baie Sancho du Japon. Le Zanthoxylum armatum, ou baie Timur du Népal. Le Zanthoxylum rhetsa, ou baie Ma Khaen. Le Zanthoxylum acanthopodium, ou baie des Bataks. Ce petit arbre ou grand arbuste est originaire de Chine et du Japon. Malgré son nom, il n'a rien à voir avec la famille du poivre mais plutôt avec celle du citron (famille des rutacées). Le poivre de Séchouan peut pousser en France. On en trouve dans la pagode de Meaux, un pied haut de plus de deux mètres, ainsi qu'au jardin des plantes de Paris ou encore dans le Sud-Ouest. A partir de la fin de l'été ou du début de l'automne, on voit apparaitre sur le Zanthoxylum de petites baies arrondies, de couleur rose-rouge, qui succèdent aux fleurs femelles. Elles mesurent 4 à 5 mm de diamètre, et sont réunies en grappes. Ces baies ont un surprenant goût piquant et poivré. Le Poivre de Sichuan entre traditionnellement dans le mélange « cinq épices », avec de la badiane, du clou de girofle, des graines de fenouil et de la cannelle. Cette baie est très parfumée mais seule la coque de la baie apporte son arôme. Elle est utilisée séchée et moulue. La graine noire, elle, est très dure et amère. Le poivrier de Sichuan a été importé en Europe par Marco Polo au 13ème siècle où il était la star des cuisines des demeures nobles de la Cité des Doges. Il a par la suite disparu des cuisines européennes jusqu'au 19ème siècle. Aujourd'hui il refait apparition dans les cuisines occidentales. Le parfum du Sichuan est subtil et très riche. Légèrement citronné et boisé, il possède une légère propriété anesthésiante qui procure une légère sensation de picotement sur la langue et engourdit légèrement le palais. Il agrémentera à merveille les ragoûts de porc, toutes sortes de viandes (blanches, agneau, bœuf…), les pâtes, le riz, etc. Il est certes piquant mais peut être employé avec parcimonie, pour parfumer les salades. Son usage s'étend même aux desserts où il fera merveille, particulièrement avec le chocolat. Le mariage du magret de canard et des baies chinoises est un pur délice. Baie présentant des arômes très denses de citron vert, évoluant sur les fleurs séchées, avec des saveurs en début de bouche, puissantes d'agrumes et des notes de cerises acides rappelant une bière Kriek belge. Idéal sur une poêlée d'asperges vertes, une préparation de joues de bœuf braisées, un moelleux au chocolat. Il n'y a pas que les baies qui sont intéressantes à consommer : les fleurs, les jeunes feuilles et l'écorce de Zanthoxylum piperitum sont comestibles et ont, elles aussi, un goût épicé. Un arbre adulte donne approximativement 2 kg de baies sèches pour la cuisine. Les baies du Zanthoxylum ont de nombreuses propriétés. Elles sont anti-inflammatoires, anti-infectieuses, stimulantes, et elles facilitent la digestion. Elles sont également efficaces contre le mal de dents et les douleurs articulaires. On trouve de l'huile essentielle de Zanthoxylum, aux propriétés apaisantes et anti-infectieuses, efficace contre les douleurs dentaires, contre le stress et les tensions nerveuses. il est utilisé depuis des siècles dans la médecine chinoise comme anesthésiant local et contre les maux d'estomac. En médecine traditionnelle ayurveda, on le préconise en cas de fatigue pour ses propriétés toniques. En général, les Zanthoxylum sont dioïques (un individu est soit mâle, soit femelle), ce qui signifie qu'il faut au moins deux plants pour avoir des graines. Cependant, certaines espèces et variétés que l'on trouve en culture sont monoïques (un même plant produit à la fois des fleurs mâles et femelles). Dans tous les cas, pour profiter d'une bonne fructification, il est préférable d'installer au moins deux plants au jardin, pour permettre une pollinisation croisée. Plante mellifère.	X	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X						X	X		X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Poivrier du sichuan, cinq épice, frêne épineux ailé,**	*Zanthoxylum alatum*	V	Rutaceae	3 à 4 m	MO	Baies, feuilles, jeunes fleurs, écorce	-15°	Le genre Zanthoxylum regroupe énormément d'espèces. On en compte environ 35 de part le monde. Le Zanthoxylum piperitum, qui regroupe la baie de Szechuan de Chine , et la baie Sancho du Japon. Le Zanthoxylum armatum, ou baie Timur du Népal. Le Zanthoxylum rhetsa, ou baie Ma Khaen. Le Zanthoxylum acanthopodium, ou baie des Bataks. Ce petit arbre ou grand arbuste est originaire de Chine et du Japon. Malgré son nom, il n'a rien à voir avec la famille du poivre mais plutôt avec celle du citron (famille des rutacées). Le poivre de Séchouan peut pousser en France. On en trouve dans la pagode de Meaux, un pied haut de plus de deux mètres, ainsi qu'au jardin des plantes de Paris ou encore dans le Sud-Ouest. A partir de la fin de l'été ou du début de l'automne, on voit apparaitre sur le Zanthoxylum de petites baies arrondies, de couleur rose-rouge, qui succèdent aux fleurs femelles. Elles mesurent 4 à 5 mm de diamètre, et sont réunies en grappes. Ces baies ont un surprenant goût piquant et poivré. Le Poivre de Sichuan entre traditionnellement dans le mélange « cinq épices », avec de la badiane, du clou de girofle, des graines de fenouil et de la cannelle. Cette baie est très parfumée mais seule la coque de la baie apporte son arôme. Elle est utilisée séchée et moulue. La graine noire, elle, est très dure et amère. Le poivrier de Sichuan a été importé en Europe par Marco Polo au 13ème siècle où il était la star des cuisines des demeures nobles de la Cité des Doges. Il a par la suite disparu des cuisines européennes jusqu'au 19ème siècle. Aujourd'hui il refait apparition dans les cuisines occidentales. Le parfum du Sichuan est subtil et très riche. Légèrement citronné et boisé, il possède une légère propriété anesthésiante qui procure une légère sensation de picotement sur la langue et engourdit légèrement le palais. Il agrémentera à merveille les ragoûts de porc, toutes sortes de viandes (blanches, agneau, bœuf…), les pâtes, le riz, etc. Il est certes piquant mais peut être employé avec parcimonie, pour parfumer les salades. Son usage s'étend même aux desserts où il fera merveille, particulièrement avec le chocolat. Le mariage du magret de canard et des baies chinoises est un pur délice. Baie présentant des arômes très denses de citron vert, évoluant sur les fleurs séchées, avec des saveurs en début de bouche, puissantes d'agrumes et des notes de cerises acides rappelant une bière Kriek belge. Idéal sur une poêlée d'asperges vertes, une préparation de joues de bœuf braisées, un moelleux au chocolat. Il n'y a pas que les baies qui sont intéressantes à consommer : les fleurs, les jeunes feuilles et l'écorce de Zanthoxylum piperitum sont comestibles et ont, elles aussi, un goût épicé. Un arbre adulte donne approximativement 2 kg de baies sèches pour la cuisine. Les baies du Zanthoxylum ont de nombreuses propriétés. Elles sont anti-inflammatoires, anti-infectieuses, stimulantes, et elles facilitent la digestion. Elles sont également efficaces contre le mal de dents et les douleurs articulaires. On trouve de l'huile essentielle de Zanthoxylum, aux propriétés apaisantes et anti-infectieuses, efficace contre les douleurs dentaires, contre le stress et les tensions nerveuses. il est utilisé depuis des siècles dans la médecine chinoise comme anesthésiant local et contre les maux d'estomac. En médecine traditionnelle ayurveda, on le préconise en cas de fatigue pour ses propriétés toniques. En général, les Zanthoxylum sont dioïques (un individu est soit mâle, soit femelle), ce qui signifie qu'il faut au moins deux plants pour avoir des graines. Cependant, certaines espèces et variétés que l'on trouve en culture sont monoïques (un même plant produit à la fois des fleurs mâles et femelles). Dans tous les cas, pour profiter d'une bonne fructification, il est préférable d'installer au moins deux plants au jardin, pour permettre une pollinisation croisée. Plante mellifère.	X	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X						X	X		X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Poivrier du Sichuan, clavalier à feuilles de frêne, poivrier Chinois**	*Zanthoxylum simulans*	V	Rutaceae	4 à 5 m	S/MO	Baies, feuilles, jeunes fleurs, écorce	-28°	Le genre Zanthoxylum regroupe énormément d'espèces. On en compte environ 35 de part le monde. Le Zanthoxylum piperitum, qui regroupe la baie de Szechuan de Chine , et la baie Sancho du Japon. Le Zanthoxylum armatum, ou baie Timur du Népal. Le Zanthoxylum rhetsa, ou baie Ma Khaen. Le Zanthoxylum acanthopodium, ou baie des Bataks. Ce petit arbre ou grand arbuste est originaire de Chine et du Japon. Malgré son nom, il n'a rien à voir avec la famille du poivre mais plutôt avec celle du citron (famille des rutacées). Le poivre de Séchouan peut pousser en France. On en trouve dans la pagode de Meaux, un pied haut de plus de deux mètres, ainsi qu'au jardin des plantes de Paris ou encore dans le Sud-Ouest. A partir de la fin de l'été ou du début de l'automne, on voit apparaitre sur le Zanthoxylum de petites baies arrondies, de couleur rose-rouge, qui succèdent aux fleurs femelles. Elles mesurent 4 à 5 mm de diamètre, et sont réunies en grappes. Ces baies ont un surprenant goût piquant et poivré. Le Poivre de Sichuan entre traditionnellement dans le mélange « cinq épices », avec de la badiane, du clou de girofle, des graines de fenouil et de la cannelle. Cette baie est très parfumée mais seule la coque de la baie apporte son arôme. Elle est utilisée séchée et moulue. La graine noire, elle, est très dure et amère. Le poivrier de Sichuan a été importé en Europe par Marco Polo au 13ème siècle où il était la star des cuisines des demeures nobles de la Cité des Doges. Il a par la suite disparu des cuisines européennes jusqu'au 19ème siècle. Aujourd'hui il refait apparition dans les cuisines occidentales. Le parfum du Sichuan est subtil et très riche. Légèrement citronné et boisé, il possède une légère propriété anesthésiante qui procure une légère sensation de picotement sur la langue et engourdit légèrement le palais. Il agrémentera à merveille les ragoûts de porc, toutes sortes de viandes (blanches, agneau, bœuf…), les pâtes, le riz, etc. Il est certes piquant mais peut être employé avec parcimonie, pour parfumer les salades. Son usage s'étend même aux desserts où il fera merveille, particulièrement avec le chocolat. Le mariage du magret de canard et des baies chinoises est un pur délice. Baie présentant des arômes très denses de citron vert, évoluant sur les fleurs séchées, avec des saveurs en début de bouche, puissantes d'agrumes et des notes de cerises acides rappelant une bière Kriek belge. Idéal sur une poêlée d'asperges vertes, une préparation de joues de bœuf braisées, un moelleux au chocolat. Il n'y a pas que les baies qui sont intéressantes à consommer : les fleurs, les jeunes feuilles et l'écorce de Zanthoxylum piperitum sont comestibles et ont, elles aussi, un goût épicé. Un arbre adulte donne approximativement 2 kg de baies sèches pour la cuisine. Les baies du Zanthoxylum ont de nombreuses propriétés. Elles sont anti-inflammatoires, anti-infectieuses, stimulantes, et elles facilitent la digestion. Elles sont également efficaces contre le mal de dents et les douleurs articulaires. On trouve de l'huile essentielle de Zanthoxylum, aux propriétés apaisantes et anti-infectieuses, efficace contre les douleurs dentaires, contre le stress et les tensions nerveuses. il est utilisé depuis des siècles dans la médecine chinoise comme anesthésiant local et contre les maux d'estomac. En médecine traditionnelle ayurveda, on le préconise en cas de fatigue pour ses propriétés toniques. En général, les Zanthoxylum sont dioïques (un individu est soit mâle, soit femelle), ce qui signifie qu'il faut au moins deux plants pour avoir des graines. Cependant, certaines espèces et variétés que l'on trouve en culture sont monoïques (un même plant produit à la fois des fleurs mâles et femelles). Dans tous les cas, pour profiter d'une bonne fructification, il est préférable d'installer au moins deux plants au jardin, pour permettre une pollinisation croisée. Plante mellifère.	X	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X						X	X		X

Pot 1L : 12,00€ /	**Poivrier rose, faux poivrier du Pérou**	*Schinus terebinthifolius, schinus molle*	**V**	anacardiacées	5m à 10 m	S	Baies, feuilles, résine	-8°	Il est originaire d'Amérique du Sud et il s'est naturalisé dans de nombreuses régions du monde, on le retrouve au Pérou (Andes) et au Chili, au Brésil et en Uruguay et même dans les zones chaudes de l'Europe, car il n'apprécie pas les températures basses.. Les baie aux notes végétales rappelent la coriandre et le genièvre brûlé, avec une texture douce en bouche, évoluant sur des saveurs légèrement amères et boisées. Le poivre rose ou baie rose est le fruit d'un grand arbre, proche parent du pistachier. Les baies pendent en longues grappes et, lorsqu'elles sont mûres, leur enveloppe extérieure prend une couleur rose vif. Cette épice est très aromatique, elle a une saveur sucrée, très fruitée, anisée et poivrée, légèrement piquante et amère, avec un goût résineux et une âcreté assez marquée. Elle ne supporte pas les cuissons à l'exception de cuissons très douces du genre papillote, pas plus que l'acidité. Vous pouvez soit les concasser dans un mortier avec d'autres épices (pour un poisson en croûte d'épices par exemple) soit en saupoudrer une pincée sur vos plats pour leur apporter couleur et saveur. Magnifique sur une poêlée de fèves fraiches, une pièce de veau braisée, un fromage de chèvre, … Elles sont excellentes dans le fromage blanc, les fromages de chèvre et les haricots verts servis en salade ou la crème de petits pois. Les Baies-roses se marient très bien avec des viandes blanches, le veau, les volailles et aromatisent tous types de farces. On l'utilise en association avec des noix de St-Jacques, le poisson : haddock ou saumon… Accompagne bien les fruits et le chocolat ; essayez d'en saupoudrer sur vos tartines de pain beurrées le matin, c'est un délice ! On retrouve la Baie-rose dans le mélange des « 5 Baies ». Les notes épicées fraîches des Baies roses (feuilles) sont intéressantes en parfumerie. Connues pour son action tonifiante et chauffante, les feuilles de baies roses sont aussi l'alliée des sportifs, elles aident à préparer les muscles à l'effort et à calmer les courbatures et inconforts musculaires. Elles : Soulagent les douleurs articulaires et prépare le muscle à l'activité sportive. Améliorent la circulation du sang. Soulagent rhums et toux. Purifient l'atmosphère des pièces. Participent au bon fonctionnement des reins. C'est sous la forme d'huile essentielle qu'on l'utilise pour ses propriétés thérapeutiques. Par ses différentes vertus reconnues en tant qu'agent antimicrobien, elle soigne les refroidissements et de nombreuses maladies hivernales avec la grippe et la bronchite et différentes infections respiratoires. Il est anti-inflammatoire et antiseptique, antimicrobien et tonique, antispasmodique, vasoconstrictrice et expectorant. Dans les manufactures d'Amérique du Sud, la décoction des feuilles fraîches était utilisée pour utiliser une couleur jaune. Les fleurs couleur blanc crème sont disposées en grappes pendantes. Elles sont mellifères et permettent la production d'un miel discrètement parfumé. La Baie-rose entre aussi dans la composition de certains parfums. Sa résine servait à embaumer les rois incas. On fabrique encore de nos jours dans les Andes une chicha (bière) à partir des fruits du Molle. La résine odorante servait d'encens et pour embaumer les rois Incas.	X					X	X		X		X	X	X	X			X		X	X	X	X	X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Poivrier sacré de Patagonie, poivre de chiloé, Cannelle de Magellan, poivre des Mapuches**	*Drimys winteri*	**V**	Winteraceae	3 m	MO	Baies, écorce, feuilles, écorce, bois	-10°	Comme son nom "poivre sacré de Patagonie" l'indique, il provient des forêts humides de l'extrême sud du Chili mais aussi du sud de l'Argentine, plus précisément de la région de la Patagonie. Le Drimys est un arbre sacré pour le peuple amérindien Mapuche, symbole de paix, de sagesse et de guérison. Les baies et les graines piquantes constituent l'étonnant poivre de Chiloé (du nom d'une ile chilienne) alors que son écorce, la cannelle de Magellan, appréciée pour ses vertus antiscorbutiques, est elle-même appelée parfois poivre, lorsqu'elle est réduite en poudre. Le poivre sauvage de Patagonie pousse par grappe sur l'arbre. Il ressemble du raisin sec de couleur orangée. Au nez, son parfum est délicat et parfumé, légèrement acidulé, rappelant la cramberry et l'hibiscus. Il est piquant en entrée de bouche, puis passe par plusieurs saveurs , végétales rappelant l'olive, légèrement camphrées, avec une saveur sucrée de fruit confit citronné. Le piquant monte progressivement et devient très présent en milieu de bouche, pour perdre petit à petit de sa force en fin de bouche. Pour certains, il rappelle le vinaigre balsamique. Après tous ces parfums passés, il laisse en bouche une impression de poivre et de piment bien qu'il ne soit ni de la famille de l'un ni de l'autre. Les baies séchées contiennent des petites graines noires qui sont aussi piquantes et légèrement anesthésiantes sur la langue et les lèvres. Il s'associera à merveille avec tous les poissons, que ce soit grillés, en marinade, en court-bouillon, en papillote, ou de quelque manière que ce soit. Le poivre des Mapuches s'utilise aussi très bien avec les coquillages, crustacés et autres fruits de mer : moules, crevettes, gambas, pétoncles, cuisson des bulots, langouste, homard, etc. Le poivre Chiloë est irrésistible sur une bonne viande rouge, sur la volaille, l'agneau ou le porc, un peu comme un poivre classique. Après torréfaction, moulez-le au dernier moment en quantité raisonnable pour les frileux du piquant.Son usage s'étend ensuite à tous les plats si vous aimez sa saveur, particulièrement sur les oeufs, dans les légumes et même infusé dans une boisson. Les Chiliens utilisent la baie sacrée pour relever les tripes de porc, les ragouts, ou les poissons et viandes crus comme le tartare. Bien que le poivre de Chiloé n'apparaisse qu'aujourd'hui dans nos cuisines, il est connu en France depuis 1560, date où le navigateur Francis Drake le découvrit et remarqua, aidé de son médecin de bord et de Sir William Winter, que l'écorce et les fruits de l'arbre possédaient un bonne réserve de vitamine C, très recherchée à l'époque pour lutter contre la maladie des marins : le scorbut. Parmi ses nombreuses vertus, citons ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, analgésiques, antiscorbutiques, cicatrisantes, anti-rhumatismes et antibactériennes. Les fruits sont excellents pour la digestion et les maux de ventre : indigestions, coliques, etc. Ils stimulent l'appétit et calme les nausées et vomissements. Chez le peuple Huilliche, il était utilisé pour la sorcellerie. Le peuple Yagan utilisait son bois dur pour fabriquer des têtes de harpon afin de pêcher des lions marins. Tous s'en servaient pour fabriquer des canoës. Floraison : fin de l'hiver ou début du printemps (février à mai suivant le climat), parfumée rappelant celle du jasmin, mellifère.	X					X	X		X			X	X	X						X	X		X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Poivrier sancho**	*Zanthoxylum schinifolium var. Sub inermis*	**V**	Rutaceae	4 m	S	Baies, feuilles, bourgeons floraux	-20°	Le genre Zanthoxylum regroupe énormément d'espèces. On en compte environ 35 de part le monde. Le Zanthoxylum piperitum, qui regroupe la baie de Szechuan de Chine , et la baie Sancho du Japon. Le Zanthoxylum armatum, ou baie Timur du Népal. Le Zanthoxylum rhetsa, ou baie Ma Khaen. Le Zanthoxylum acanthopodium, ou baie des Bataks. Le poivre de Sansho, cousin du poivre de Sichuan, est la version japonaise des Zanthoxylum. Depuis l'antiquité, le sansho est utilisé comme conservateur naturel pour les viandes et les poissons. Cultivé au cœur des montagnes du Japon, Sanshō-Raisin appelé parfois Poivre-Citron, il offre en juillet-août ses baies à l'odeur agréable et fraîche, au goût fruité inimitable, savoureux mariage de Citronnelle, de Citron et de Menthe, sur fond épicé très poivré. L'enveloppe de la baie est verte et plus aplatie que les autres variétés. Sanshō est un élément important dans de nombreuses cuisines asiatiques. Le poivre sancho origine du Japon, baie présentant un fond mentholé piquant avec des notes d'agrumes bien mûrs, de feuilles de mandarine, avec des touches muscatées. En bouche, elle présente une attaque mordante avec des saveurs de menthol et camphre. Idéal sur une cuisine sucré-salé asiatique, une salade de fruits exotiques, un moelleux au chocolat à la menthe, ...Baie aux délicates notes d'agrumes très mûrs sur un fond d'infusion d'herbes, avec une texture douce en bouche évoluant sur une finale légèrement amère et rafraichissante. Idéal sur un poisson rôti ou braisé, un carré 'agneau, un blanc de volaille, une compote de fruits exotiques, … Le Poivre de Sanshō est évidemment très utilisé, en feuilles ou en baies, dans la cuisine japonais. Les feuilles séchées et broyées de Zanthoxylum sancho sont utilisées pour les plats à base de nouilles et le soupes légèrement piquantes. Les feuilles entières et fraîches (kinome), littéralement Pousses de bois) sont utilisées pour accompagner les légumes comme les pousses de Bambous, ainsi que pour décorer les soupes. On utilise ainsi les jeunes pousses, mais les bourgeons floraux, les fleurs et les fruits sont aussi utilisés. Il sera idéal pour la préparation de marinades, de viande et de poisson (tartares ou grillés), de riz, de légumes, de soupes... A moudre au moulin (mécanisme céramique) ou au mortier, parfait pour une mayonnaise maison, soupes japonaises, dans une sauce qui accompagne des crustacés et poissons blancs, particulièrement les noix de St Jacques et dos de cabillaud. Pour les desserts: essayez dans des macarons au citron, salades fraises et jus de carotte. Il possède également des vertus médicinales, anesthésiantes, apaisantes et antidouleur. ... Il a des propriétés toniques et paraît-il, aphrodisiaque	X		X			X	X	X	X		X	X	X	X						X	X		X
Pot 3L : 30,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Poivrier timut, poivre du Népal, Tejohva**	*Zanthoxylum armatum*	**V**	Rutaceae	4 m	S	Baies , feuilles, bourgeons floraux	-20°	Le genre Zanthoxylum regroupe énormément d'espèces. On en compte environ 35 de part le monde. Le Zanthoxylum piperitum, qui regroupe la baie de Szechuan de Chine , et la baie Sancho du Japon. Le Zanthoxylum armatum, ou baie Timur du Népal. Le Zanthoxylum rhetsa, ou baie Ma Khaen. Le Zanthoxylum acanthopodium, ou baie des Bataks.. Grâce à sa saveur particulière, ce poivre népalais s'utilise en cuisine de toutes les manières possibles et imaginables. Non seulement on peut s'en servir pour relever le goût d'un plat, mais aussi pour rendre un dessert plus gourmand ou encore l'infuser dans une boisson chaude. Les fruits séchés de de Zanthoxylum armatum ont un goût et une saveur semblables au poivre de Sichuan (Z. piperitum) et sont utilisés dans le chutney et les currys en Himalaya. Ce nouveau faux-poivre très tendance, est de la même famille que le poivre de Sichuan. Il dégage un parfum extraordinaire d'agrumes, de pamplemosse. A mélanger dans une mayonnaise pour accompagner des crevettes, bouillons, fruits de mer, dans des gâteaux aux fruits tropicaux. Le poivre timut, origine du Népal, baie présentant des arômes de citrons, citronnelle sur des notes fruitées, avec des saveurs chaudes et suaves en bouche. Magnifique sur une Saint-Jacques, un homard, une salade d'agrumes, un dessert chocolat. C'est également une importante plante médicinale. Les vertus du poivre pamplemousse sont nombreuses. Déjà de par ses propriétés analgésiques, on peut s'en servir en guise d'anesthésiant pour soulager les maux de dents et de bouche. Cet usage particulier du poivre fait partie de la médecine traditionnelle ayurvédique nommée le Tejpal. Il est d'ailleurs intéressant de noter que le Tejpal est vieux de 5 000 ans. Le poivre de Timut possède aussi des propriétés toniques servant à traiter certains cas de fatigue. Plus encore, il aurait des effets positifs sur les états fiévreux et la dyspepsie. Toutes les parties de la plante ont des propriétés stomacales, antihelmintiques et carminatives. Les extraits de fruits sont connus pour lutter contre la fièvre, les problèmes dentaires, les vers et la dyspepsie à cause des propriétés antiseptiques, désodorisantes et désinfectantes. L'écorce de l'arbre est utilisée pour le soulagement des gencives, l'asthme, le diabète et la morsure de serpent. En médecine traditionnelle chinoise, on utilise les baies comme anesthésique local. Du côté de la médecine occidentale, on reconnait également les vertus du poivre de Timut. Les quelques études réalisées sur la baie de Timur ont démontré qu'elles ont des effets anti-inflammatoires pouvant soulager efficacement les douleurs articulaires. Elles possèdent également de puissantes propriétés anti-infectieuses. Comme de nombreuses épices, on lui prêtent des vertus aphrodisiaques. Plante mellifère.	X	X	X			X	X	X			X	X	X						X	X		X
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Polygale à petites feuilles ou Yuan Zhi, Senega chinois**	*Polygala tenuifolia*	**V**	Polygonaceae	0,20 à 0,30 m	S/MO	Racine	-20°	C'est l'une des 50 herbes fondamentales utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise , où elle est appelée yuan zhi Il a traditionnellement été utilisé pour ses effets protecteurs sur le cerveau. La racine polygala tenuifolia est considérée comme une plante fabuleuse qui peut encourager le sommeil. Elle est connue pour calmer l'esprit et le cœur. Cette action de Yuan Zhi permet d'être bénéfique lors d'insomnie, de palpitations avec anxiété, d'agitation, de désorientation, confusion mentale, de négligence, oubli. Cette herbe est plus efficace dans les cas en relation avec le stress ou trop de pensées, des émotions refoulées, ainsi que lors de manque de communication entre le cœur et les reins. et a la réputation d'aider à soulager l'anxiété et l'agitation. Elle transforme les mucosités, clarifie les orifices et arrête la toux. Yuan Zhi est utilisé lorsque les mucosités enveloppent les orifices du cœur avec pour manifestations : confusion mentale, confusion émotionnelle, spasmes, convulsions, épilepsie Aussi utilisé lorsque les mucosités affectent le poumon avec glaires abondantes, notamment lorsque celles-ci sont difficiles à expectorer. Cette herbe est aussi récemment utilisée lors d'angine de poitrine. Elle réduit les abcès et dissipe les gonflements. Cette action l'indique lors de : furoncle, d'abcès, gonflement,début d'ulcération, douleur mammaire. Pour ces indications, Yuan Zhi est utilisé sous forme de poudre et appliqué en externe, ou pris avec du vin de riz. Les plantes sont récoltées au printemps et en automne. On enlève les radicelles et la tige, puis les racines sont lavées et séchées au soleil. La racine peut également subir une préparation.	X	X																				X

Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Prunier du Natal, c**	*Carissa macrocarpa*	**V**	Apocynaceae	2,5 m	S / MO	Fruits	-5°	Carissa macrocarpa, ou prunier du Natal ou carissa, est originaire d'Afrique du Sud, plus précisément de la région Natal. Attention : Toutes les parties du Prunier de Natal sont toxiques (Graines, feuilles et tiges) à l'exception de ses fruits rouges comestibles Une incroyable comestible à la superbe floraison de jasmin (parfum et aspect), persistante, résistante à la sécheresse, des fruits savoureux saturés de vitamines à manger crues, cuits, en compote. La prune de Natal se mange crue. C'est un fruit très sucré, acidulé, rafraîchissant et très riche en vitamine C. On peut aussi le consommer sous forme de confitures, de gelées ou de tartes. Le goût est sucré, assez proche de la goyave. Cette espèce est de plus utilisée pour faire des haies ; ses épines menaçantes en font une barrière dissuasive. Ses fleurs sont parfumées.														X	X	X						X		X
Pot 1L : 6,00€	**Queue de lion, dagga sauvage, wild dagga**	*Leonotis leonorus*	**V/A**	Lamiacées	1,50 m	S	Sommité fleuries, pétales, feuilles, tige, racine	-5°	Le Leonotis leonorus fait partie de la famille des Lamiacées. Il pousse spontanément dans les prairies d'Afrique du Sud. Le genre Leonotis comprend une trentaine d'espèces généralement vivaces, cultivées sous nos latitudes en annuelles à cause de leur faible rusticité. Le Leonotis leonurus, aussi connu comme la "queue de lion" et comme "dagga sauvage", est un arbuste à feuillage persistant à feuilles larges, originaire d'Afrique du Sud et d' Afrique australe, où il est très commun. Au Mexique et en Californie, Wild dagga est utilisée comme substitut au cannabis. Il est connu pour ses propriétés psychoactives douce. Le principal composant psychoactif du Leonotis leonurus est la leonurine. Le Leonotis leonorus est utilisé par les Hottentot. Traditionnellement les feuilles étaient prises en infusion ou fumées, Ses effets sont synergiques avec d'autres herbes. Les feuilles de Leonotis étaient fumées par les Hottentots, un peuple d'Afrique du sud pour ses effets euphorisants proches du cannabis. Leonotis est considéré comme une des alternatives les plus efficace du tabac. Contrairement au cannabis, avec la Wild Dagga, on fume les pétales oranges des fleurs, seules ou avec d'autres herbes, mais aussi les feuilles, une partie pas autant utilisée avec le cannabis. Il est aussi possible de les laisser macérer ou d'utiliser les racines et les tiges pour réaliser des infusions. Dans la pharmacopée traditionnelle Zoulou, son feuillage est réputé pour ses propriétés antibactériennes, antalgiques, anti inflammatoires, anti oxydantes, antivirales, anti parasitaires et anti fongiques, euphorisantes, sédatives, relaxantes, purgatives et vermifuges. En médecine traditionnelle, Leonotis est utilisé depuis longtemps dans les pays africains pour le traitement de fièvres, maux de tête, la dysenterie, la grippe, infections des voies respiratoires , l'épilepsie, la constipation, retardé la menstruation, les vers intestinaux, les piqûres d'araignée, les piqûres de scorpion, l'hypertension et les morsures de serpent. Les feuilles séchées sont également utilisée comme thé. La recherche montre qu'il peut être utilisé pour aider les gens à bénéficier d'anxiété et de dépression en raison de ses propriétés calmantes. Il aide à réguler la section dopamine du cerveau pour les personnes qui peuvent avoir la libération de dopamine irrégulière. Les rapports récents informent que les tribus Nama fument les fleurs, ont utilisé la feuille ou la fleur en poudre pour faire les petits gâteaux, qui ont été mâchés ou mangés pour le voyage "spirituel". Plante mellifère.	X					X	X											X		X			
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Ragoumnier, cerisier du canada, cerisier de Nankin, Cerisier du Mandchourie**	*Prunus tomentosa*	**V**	Rosacées	1,50 m		Fruits	-40°	Originaire de Chine, de Corée et du Nord de l'Inde, le Prunus tomentosa encore appelé Ragoumier ou Cerisier du Nankin, est un magnifique arbuste donnant en abondance des petits fruits rouges collés aux rameaux. L'espèce a longtemps été largement cultivée dans toute l'Asie orientale pour ses fleurs et ses fruits. Il a été introduit dans les Iles britanniques en 18701 et aux États-Unis à l'Arnold Arboretum en 1892. Le fruit est comestible, il permet de fabriquer jus de fruit, confiture, vin et vinaigre. Ils sont savoureux, font 10 à 15mm de diamètre. Ils se consomment crus et servent également à fabriquer des confitures, jus de fruits, du vinaigre ou des vins doux. Il est utilisé comme porte-greffe nain pour les autres cerisiers. En Mandchourie et aux États-Unis, l'arbuste est utilisé en haies pour fournir un brise-vent. Ses petites fleurs réunies en ombelles apparaissent en boutons roses dès le début du printemps puis s'ouvrent en fleurs blanches mellifères avant l'apparition des feuilles.														X	X	X						X		X
Pot 1L : 5,00€	**Raifort allemand, moutarde des allemands**	*Armoracia rusticana*	**V**	Brassicacée	0,70 à 1,5 m	S/MO	Racines, jeunes feuilles	-15°	Ne pas confondre le raifort racine (qui fait de profondes racines et d'énormes feuilles vertes) avec le raifort officinal (cochlearia officinalis) qui lui, fait de petites feuilles vertes qui ressemblent un peu à des feuilles de ficaire ou de claytone de cuba… de roquette aussi pour la forme et l'aspect… Historiquement, elle a été utilisée au Moyen Âge pour soigner les rhumatismes. Le raifort possède des capacités apéritives et stimulantes idéal contre l'anémie ainsi que le manque d'appétit. Le raifort est aussi expectorant, il est utilisé dans l'asthme et la bronchite, ainsi que dans les catarrhes chroniques. Il fait diminuer la fièvre, et sa propriété antibiotique est préconiser dans les infections urinaires. Les vertus du raifort ne sont pas sans rappeler celles de son cousin, le cochléaria officinal. Comme lui, il est l'un des végétaux antiscorbutiques les plus puissants. Ses énergiques propriétés apéritives et stimulantes le font employer contre l'anémie et le manque d'appétit. Il tonifie l'estomac et en excite les sécrétions, et faciliterait la digestion.Le raifort contient des vitamines (B et C) et des sels minéraux.Au Moyen-âge, on disait aussi que le raifort avait des vertus aphrodisiaques, ce qui aux yeux de la science moderne peut s'expliquer par ses vertus vraiment stimulantes. La racine de raifort râpée est utilisée en condiment, comme substitut à la moutarde. Elle a une saveur très forte, piquante et poivrée, Mais les jeunes et petites feuilles du printemps également. Comme ces racines sont fibreuses, il y a lieu de les râper, de la même manière qu'on le ferait par exemple pour le gingembre. Elle est employée principalement en Allemagne et en Alsace ainsi que dans de nombreux pays d'Europe centrale et orientale (pays germaniques, Russie, Pologne, Roumanie, Hongrie…) pour relever les sauces et les viandes. En Angleterre, une sauce faite de raifort râpé, vinaigre, moutarde et crème liquide accompagne le roast beef. Aux États-Unis, sa culture et ses usages sont importants, notamment dans les fast-food. Le raifort est souvent utilisé dans la cuisine italienne. Dans le nord de l'Italie il est utilisé pour la préparation du ragoût de bœuf "bollito misto" tandis que dans le Sud du pays, précisément en Basilicate, il est l'élément essentiel d'une omelette appelé "rafanata". Le raifort figure fréquemment sur les tables juives lors du Séder, pour la fête de Pessa'h. Le chrain, une sauce rouge faite de raifort et de betterave rouge, est préparé pour accompagner le gefilte fisch, des boulettes de poissons préparées pour le shabbat. En jardinage, elle est utilisée en pulvérisation de purin pour lutter contre la moniliose et la fonte des semis. Plante mellifère.	X				X		X	X	X	X		X			X						X		
Pot 1L : 4,50€	**Raiponce cultivée, campanule, bâton de saint jacques**	*Campanula rapunculus*	**B**	Campanulacéae	0,50 m	MO	Racines, feuilles, fleurs	-20°	Elle est originaire d'Europe et d'Asie occidentales et on la retrouve aussi en Afrique septentrionale. La raiponce est une plante herbacée médicinale impliquée dans les pharmacopées traditionnelles eurasiatiques, mais de nos jours, elle n'est plus guère usitée. La raiponce soigne les maux de gorge grâce à sa propriété antiseptique, elle est aussi un remède dans la digestion, surtout après des repas copieux, de plus elle traite les gingivites et les conjonctivites. C'est la racine et les feuilles de la raiponce que l'on retrouve ses principes actifs, ils sont une source de fibres et de sels minéraux, des glucides et des vitamines (très riche en vitamine C) . Ses fleurs étaient prescrites en remède contre la conjonctivite et les infections buccales. Toutes les parties de cette bisannuelle, qui se ressème très facilement, sont comestibles. Aujourd'hui classée parmi les légumes anciens et oubliés, la raiponce a longtemps été indispensable dans les salades ou cuite à la manière des épinards. 'est une plante sauvage que l'on rencontre en Asie, en Afrique et en Europe. Elle fait partie des légumes anciens oubliés. Du Moyen-âge jusqu'au 15ème ou 16ème siècle, elle était présente sur les tables royales. Elle a ensuite presque totalement disparu mais commence à être remise au goût du jour. Les feuilles, rappelant celles de la mâche, ont un goût de noisette délicieux, qui relèvera les salades. En petite quantité, elles séduisent par leur fraîcheur et par la délicatesse de leur saveur. Elles se consomment également comme les épinards une fois cuites. Les fleurs servent également à parfumer les desserts notamment les sorbets. Les racines ont la chair blanche et croquante. On les ajoute à une salade, râpées ou broyées pour en relever le goût. Elles se mélangent volontiers aux crudités. Ses racines charnues et fusiformes à la chair ferme et croquante sont soit râpées crues en salade soit cuites à l'eau (à la façon des carottes) et ses jeunes pousses étaient consommées en salade. Cuites, elles intègrent les potées. Plante mellifère.	X				X		X		X	X	X	X									X		X
Pot 3L : 20,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Raisinier de chine, hovenie sucré**	*Hovenia dulcis*	**V**	Rhamnacée	8 m	S	Fruits, graines, feuilles	-20°	Le raisinier de Chine ou hovénie sucrée (Hovenia dulcis) est une espèce d'arbre rustique originaire d'Asie (Japon, Est de la Chine, Corée et jusqu'à 2000 m d'altitude dans l'Himalaya) qui a été introduit comme arbre d'ornement dans de nombreux pays. Hovenia dulcis est appelé arbre aux raisins secs en raison des pédoncules des fruits qui sont comestibles et qui rappellent le goût des raisins de Corinthe (ou de poire selon certains). Au Japon, on mange pédoncules crus ou cuits, frais ou secs. Les feuilles sont utilisées en tisane qui aurait pour effet de réduire les effets de l'alcool. On extrait de ses feuilles un produit nommé hodulcine, principe sélectif diminuant la saveur sucrée. Les feuilles sont utilisées en tisane qui aurait pour effet de réduire les effets de l'alcool. Attention, car c'est le pédoncule des fruits que l'on peut manger et non le petit fruit lui-même. Les japonais le consomment beaucoup et un extrait des graines est utilisé comme substitut du miel. Le pédoncule du fruit est riche en triterpènes glycosides aux effets antiallergiques. En été, des petites fleurs mellifères blanc à jaune verdâtre, en cymes de 6cm environ, attirent les abeilles et autres insectes, et dégagent un délicat parfum.	X						X					X	X	X							X	X		X
Pot 1L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Réglisse, bois doux, bois sucré, Yashtimadhu, Mulethi, Gan Cao**	*Glycyrrhiza glabra*	**V**	Fabacées	1 à 1,5 m	S/MO	Racines et stolons	-15°	Sa production était très importante en Europe centrale au Moyen-Age. Le terme de réglisse est employé au féminin lorsqu'il désigne la plante. Par contre il est masculin lorsqu'il désigne le rhizome que l'on consomme, le bâton de réglisse. La réglisse est une vivace de la famille des légumineuses dont les racines, très aromatiques, sont très appréciées des enfants. La racine de réglisse, (qui peut mesurer plusieurs mètres) est coupée en tronçons, lavée et séchée. Les racines, les bâtons de réglisse qui ressemblent à du bois, peuvent être mâchonnées fraîches ou sèches mais elles peuvent également être réduites en poudre pour une utilisation en cuisine. Coupée en lamelle, la cuisine asiatique l'utilise pour adoucir les soupes et les chinois l'incorporent au mélange cinq parfums (cinq épices). Dans la cuisine, la réglisse donne une note anisée, chaude et douce. Pour la fabrication de sirop et de pâte à friandise., elle est l'un des composants du pastis de Marseille. La réglisse, en bâton à mâcher, est utilisée notamment comme substitut au tabac, pour faire passer l'envie de fumer. On lui donne parfois le nom de bois doux en Suisse. Le Salmiakki Koskenkorva est un alcool finlandais à base de chlorure d'ammonium et de vodka, au goût de réglisse. L'usage de la réglisse est absolument contre-indiqué en cas de grossesse et d'hypertension. Élixir de longue vie pour la médecine traditionnelle chinoise et selon Hippocrate, cette racine, au goût caractéristique, doux et amer, est récoltée depuis l'Antiquité sur la côte ionique calabraise, où elle pousse naturellement. Elle est la composante de beaucoup de recettes, par ex. dans les tisanes calmantes Vata et Pitta. Elle a des propriétés nourrissantes et rajeunissantes sur les tissus et les os. Pour cela beaucoup de mères en Inde mettent des colliers de réglisse autour du cou de leurs enfants. La réglisse ou le bois sucré est idéal dans les ulcères gastroduodénaux et dans les gastrites pour son action cicatrisante et sédative. La réglisse (racine douce) est utilisée pour soigner les problèmes de toux et de bronchites, et en traitement des hépatites et des cirrhoses du foie. Elle est toute indiquer dans la stimulation des facultés cérébrales. C'est l'un des meilleurs anti-inflammatoires que l'on connaisse dans le monde des plantes. La plante agit en favorisant une meilleure utilisation du cortisol, l'anti-inflammatoire fabriqué par notre propre système (en d'autres termes, notre propre cortisone). La réglisse apporte un effet anti-inflammatoire qui n'est pas restreint à un endroit particulier du corps. C'est ce que l'on appelle un effet "systémique", qui agit sur tout le système. La réglisse a un passé d'utilisation pour les problèmes de peau – dermatite, eczéma, prurit, etc. Une récente étude a montré que l'extrait de réglisse (0,1 g par jour) abaissait le taux de cholestérol et de lipides sanguins de sujets souffrant de problèmes cardiovasculaires. Attendez 3 ans avant de récolter afin d'obtenir des rhizomes riches en glycyrrhizine. La teneur en glycyrrhizine est au plus haut fin juin à mi-juillet et contrairement à ce que l'on pourrait penser, les rhizomes ne sont pas plus riches à l'automne. La réglisse est une plante mellifère. On utilise la réglisse en parfumerie aussi bien dans les parfums masculins que féminins. Elle apporte aux compositions olfactives une touche épicée, boisée, sucrée. Elle peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. La teneur forte en œstrogène de la réglisse en fait un aphrodisiaque féminin. L'abus d'acide glycyrrhizinique expose à l'hypertension artérielle avec baisse du potassium sanguin, entraînant une diminution de la force musculaire et des modifications de l'électrocardiogramme; chez l'alcoolique, peuvent survenir des troubles neuropsychiques.	X	X	X		X		X	X	X			X							X		X	X	X	X

Pot 1L : 7,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Reine des prés, fausse-spirée, ulmaire, Belle des prés, barbe des chênes, herbe aux abeilles, vignette**	*Filipendula ulmaria*	**V**	Rosacées	1,5 m	MO	Fleurs, feuilles, racine	-15°	Utilisée depuis la nuit des temps, cette plante sacrée chez les Druides, et offerte aux jeunes mariés au Moyen Age en guise de porte-bonheur (et sans doute aussi comme gage de bonne santé), n'a vu ses propriétés médicinales reconnues qu'à la Renaissance. La plante fraîche contient en effet de l'acide salicylique (le composant de l'aspirine) ce qui lui donne le pouvoir de calmer les douleurs en douceur, mais sans les effets secondaires du véritable médicament. Elle a aussi des vertus drainantes ce qui permet de soulager les rhumatismes chroniques et toutes les douleurs articulaires. Elle agirait aussi contre l'hypertension, car elle a une action vasodilatatrice. Elle agirait de plus, comme un dépolluant naturel de l'organisme et permettrait même d'éliminer certaines des substances toxiques que nous absorbons dans notre alimentation On a découvert plus récemment qu'elle était très riche en flavonoïdes, de puissants anti-oxydants. Elle contient aussi du soufre, du fer, du calcium, des tanins et de la vitamine C...entre autres substances. Ses vertus médicinales seraient amoindries par le séchage, par contre, ses vertus aromatiques seraient maximales après un an de séchage, au moins ! Elle peut être utilisée pour aromatiser de nombreux desserts à base de lait, des crèmes, des yaourts ou des flans, mais aussi des confitures auxquelles elle donne un goût subtil de vanille. Les anciens la faisaient macérer dans du vin rouge ou dans la bière. Les fleurs parfument desserts, boissons ou thé; Infusées dans la bière et le vin, les fleurs de spirée ulmaire les parfument agréablement. On assure même que le vin doux acquiert ainsi la saveur du muscat de Frontignan. Les feuilles donnent une saveur d'amande à l'hydromel, aux liqueurs d'herbes, à la confiture et aux compotes de fruits; On peut les faire macérer en petite quantité dans du vin blanc pour le parfumer; Et en la ramassant, nos sens sont aussitôt en éveil : elle a une odeur douce qui rappelle celle des amandes. Elle est fortement mellifère. En usage cosmétique sur la peau, son hydrolat a des propriétés anti-inflammatoires et donc apaisantes sur la peau. En infusion des feuilles, elle s'incorpore comme phase aqueuse dans vos préparations pour la peau. En teinture hydro-alcoolique elle s'incorpore dans les préparations pour la peau comme actif. Elle a des propriétés insecticides. Elle a également un usage tinctorial : les fleurs ont servi à teindre la laine en jaune, ous pouvez l'utiliser par exemple en fumigation avec un charbon ardent, à l'identique de l'encens. Utiliser la Reine des prés dans vos rituels d'union car elle encourage l'amour et attire les bénédictions de la Déesse :	X				X	X	X		X		X	X			X		X		X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Rhodiola, orpin rose**	*Rhodiola rosea*	**V**	Crassulaceae			Racine, pousses, feuilles, tiges		D'après la légende, les dieux scandinaves auraient offert ce trésor naturel au peuple viking pour qu'il retrouve courage, force, confiance en soi et ténacité. Il semblerait que les Grecs aient également profité de ses bienfaits, puisque Dioscoride en fait écho dans son œuvre sur les plantes médicinales. En Mongolie, on la prescrivait pour combattre la grippe, la tuberculose et pour venir à bout du cancer, si bien que les Chinois auraient fomenté des expéditions en Sibérie afin d'en rapporter. En Ukraine, une légende raconte qu'un prince du XIIIe siècle devait sa puissance sexuelle à la fameuse plante. C'est peut-être la raison pour laquelle il est de coutume, en Sibérie, d'en faire cadeau aux jeunes mariés afin qu'ils donnent naissance à des enfants sains, endurants et vigoureux. Au début des années 2000, les scientifiques occidentaux ont eu accès à des études secrètes effectuées par l'Union soviétique sur la rhodiola, la « racine d'or », une plante typique de la flore en Sibérie. Ils découvraient alors les formidables propriétés de cette plante qui aide à combattre la fatigue, améliore notre attitude face au stress et augmente nos capacités psychiques et intellectuelles. L'extrait de racine de rhodiola contient des substances adaptogènes puissantes. Ses principaux principes actifs sont la rosavine et la salidroside. Ses pousses, feuilles et tiges sont comestibles mais n'ont pas les mêmes propriétés que la racine. La rhodiola est la plus grande plante médicinale adaptogène, elle améliore et renforce tous les systèmes de l'organisme. La rhodiola développe les capacités intellectuelles, de la mémoire et des performances cognitives. Cette plante est un régulateur du cycle menstruel et accroit la fertilité autant homme que femme. Elle a la capacité de se rétablir des dysfonctionnements érectiles et d'éjaculation précoces. Au fil des années, le nombre de vertus prouvées de cette plante n'a cessé de s'allonger, et à l'heure actuelle, 9 propriétés essentielles, dépassant celles du ginseng, sont retenues : C'est un fortifiant musculaire : C'est un cardio-protecteur et un régulateur du muscle cardiaque. Elle corrige l'hypoxie (le manque d'oxygène distribué par le sang dans les tissus). Elle est stimulante de l'humeur et anti-déprime. Elle renforce l'activité du système immunitaire C'est un protecteur hépatique. Elle présente des vertus anti-mutagènes. C'est un anti-radicalaire. La Rhodiola favorise l'adaptation et la résistance au stress elle régule la production d'adrénaline et favorise celle de cortisol (résistance au stress).. C'est sur ce point que ses vertus sont les plus nettes. Elle favorise l'attention, l'aptitude intellectuelle et la mémorisation. La plante est utilisée en médecine traditionnelle chinoise, sous le nom hóng jǐng tiān. Elle est utilisé dans la médecine ayurvédique depuis des milliers d'années. Plante aux feuilles comestibles, riches en vitamine C. on peut consommer les feuilles succulentes ainsi que les jeunes pousses du printemps, crues ou cuites, ou fermentées. Ses feuilles goûtent le pois mange-tout et sont aussi croustillantes que le chou. On peut les incorporer aux soupes et aux salades. Plante mellifère.	X	X	X	X		X		X		X					X			X				X
Pot 1L : 6,00€	**Rhubarbe Victoria**	*Rheum rhabarbarum*	**V**	Polygonaceae	2 m	MO	Racine, tige	-15°	Elle fut introduite en Europe au Moyen-Age et est devenue une plante médicinale courante des jardins de curés. La rhubarbe est une plante vivace facile à cultiver et dont la récolte est souvent généreuse. C'est une plante potagère et plus précisément, un légume-tige que l'on cuisine comme un fruit, en tartes ou en confitures. On distingue plusieurs variétés, selon leur couleur, le goût restant sensiblement le même : les plus ou moins vertes, comme la Victoria et les rougeâtres comme la glaskins. Consommez la cuite, c'est ainsi qu'on la connaît le mieux. En compote, en confiture, elle se prête également à la préparation de chutneys. Elle fait aussi d'excellentes tartes meringuées comme en Belgique, ou garnies d'un appareil crémeux version alsacienne. Crumbles, crèmes et mousses, tous les desserts lui vont bien, qu'elle soit seule ou en duo avec la fraise ou avec la pomme. Crue aussi, la rhubarbe est excellente. Coupée en tronçon, trempez-la dans du sucre, voire même dans du sel. Il ne faut pas oublier en effet que les botanistes la classent dans les légumes, et qu'elle est délicieuse consommée comme tel. Les plats de viandes (volaille et canard) et de poissons se trouvent sublimés, accompagnés de ses tronçons tout simplement revenus dans un peu d'huile.Son utilisation salée est réputée par delà les frontières. Omniprésente dans la gastronomie britannique, on la retrouve aussi en Pologne, dans une préparation à base de pommes de terre, en Afghanistan avec des épinards, en Iran dans un ragoût d'agneau… La rhubarbe est également à la base de boissons rafraîchissantes et de sorbets. Elle est aussi consommée en thé et fournit un vin fruité. En Italie, elle sert à préparer une liqueur très appréciée, le Rabarbaro Zucca, Réputée autrefois pour ses bienfaits sur le foie. Riche en calcium, magnésium, potassium et en phosphore, la rhubarbe constitue un très bon complément alimentaire, notamment pour le transit. Elle est riche en vitamines C et B, elle a de ce fait des propriétés toniques et antianémiques. Dans l'armoire à pharmacie, elle a par ailleurs sa juste place en tant qu'anti-inflammatoire pour les muqueuses buccales. La substance que sécrète sa racine est, elle, appréciée pour son action antiseptique sur les problèmes de foie. Elle est utilisée en médecine chinoise : elle draine la chaleur et purge les accumulations, draine le feu, clarifie la chaleur, transforme l'humidité, et favorise la miction, draine la chaleur dans le sang, active le sang et dissipe les stases de sang, clarifie la chaleur et réduit le Feu toxique. Au jardin : Solution naturelle de lutte contre les insectes, le purin de rhubarbe s'utilise tout au long de la période de végétation de la rhubarbe. (pucerons noirs et la teigne du poireau, la mouche de la carotte. Action répulsive contre les limaces. Les racines de rhubarbe ont été réputées depuis toujours pour leur faculté de teindre les fibres textiles en de jolis coloris jaunes orangés, résistant à la lumière et au lavage (par exemple les tapis tibétains).	X	X			X		X		X	X		X			X		X					X
Pot 1L : 5,50€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Romarin Lavande, romarin retombant**	*Rosmarinus lavandulaceus*	**V**	Lamiacées	0,40 à 1 m	S	Feuilles, fleurs	-16°	Hybride naturel que l'on peut retrouver dans le sud de la péninsule ibérique. Le Rosmarinus officinalis 'Prostratus' est une variété de Romarin aromatique très parfumé à la forme étalée et rampante qui présente un développement noueux et prostré assez pittoresque, dont les rameaux érigés dépassent rarement 50 cm de hauteur et les autres retombent gracieusement vers le sol. Ses belles fleurs bleues violacées sont très mellifère. Avec ses arômes de romarin et de lavande, il s'utilise dans la cuisine de la même manière que le romarin officinal. Ses propriétés médicinales sont également très proches du romarin officinal.	X						X		X		X	X									X	X		X
Pot 1L : 6,00€	**Romarin sauvage d'Afrique du Sud, kapocbos, snowbush**	*Eriocephalus africanus*	**V**	Asteraceae	0,50 à 1 m	S / MO	Feuille, fleurs	-7°	Romarin d'Afrique du Sud. Arbuste au feuillage gris argenté, odorant. Il parfume de nombreuses viandes, grillades, mais aussi différents légumes. Il s'appelle Kapokbos parce que les têtes florales se transforment en une masse de duveteux blanc qui ressemble de loin à de la neige (kapok) contre les pentes de la montagne. Autrefois, les gens ramassaient la tête et en garnissaient les oreillers pour un sommeil agréable et parfumé. Ils sont également appelés romarin sauvage parce qu'ils ont à peu près les mêmes propriétés que le romarin. Il a été utilisé traditionnellement comme médicament pour de nombreuses affections comme la toux et le rhume, les flatulences et les coliques, comme diurétique et diaphorétique, et a un effet revigorant sur la peau et les cheveux. Propriétés : antidépressive, sédative, soulage le stress, l'anxiété, la colère, antiseptique, décongestionnante, hémostatique et astringente, carminative, diurétique L'huile essentielle obtenue à partir de E. africanus est utilisée comme ingrédient en parfumerie et pour des produits médicinaux dans les usages traditionnels. Au niveau écologique, cette plante est très importante, car source de pollen et de nectar pour de nombreux insectes.	X						X		X		X	X									X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Romarin, rus mari**	*Rosmarinus officinalis*	**V**	Lamiacées	0,80 à 1,50 m	S	Feuilles, fleurs	-15°	Sous-arbrisseau vivace originaire du bassin méditerranéen, le romarin est une plante rustique connue pour ses feuilles aromatiques et sa douce floraison. Les fleurs, du bleu au blanc pur en passant par le rose, apparaissent dès le début de l'année et font le bonheur des pollinisateurs. Les branches feuillues de romarin s'utilisent de préférence fraîches, mais peuvent également se conserver séchées. Les fleurs ont une saveur plus douce et se consomment crues, saupoudrées pour parfumer un plat ou un dessert. Les feuilles - fraîches ou plus souvent séchées - de cette plante aromatique accompagnent fort bien les plats d'agneau, de volaille, de gibier, et toutes sortes de viandes. Mais pas seulement les viandes; aussi certains poissons, des légumes et des fromages. Le romarin joue aussi un rôle aromatique déterminant dans bon nombre de marinades et de sauces bien typées. L'arbre sacré a été dédié au dieu Apollon. D'abord les Grecs, puis les Romains, ils s'en servaient pour couronner les gagnants des jeux. Le romarin est considéré comme une plante adaptogène : depuis l'antiquité, il est employé pour améliorer et stimuler la mémoire. Encore aujourd'hui, en Grèce, les étudiants en font brûler dans leurs chambres en période d'examens. Le romarin est en effet considéré comme une plante tonique, revigorante, stimulante. Il possède des capacités stimulantes du système nerveux, il combat les déprimes et le stress, les fatigues et le surmenage. Il augmente les facultés de concentration et de mémoire et soulage des maux de tête ; insuffisance circulatoire (légèrement hypertensive). Entière, la plante est un puissant antioxydant. Il est cholagogue, il est un remède du foie et de la vésicule biliaire et un diurétique, en éliminant les toxines de l'organisme. En médecine ayurvédique le romarin fonctionne très bien pour stimuler le métabolisme digestif des types Air et Eau (Vata et Kapha), Le romarin a un effet stimulant sur le système nerveux sympathique et les glandes surrénales, c'est-à-dire les reins. En médecine traditionnelle chinoise, « le Rein est la mère du Foie » : « l'énergie du Rein nourrit l'énergie du Foie. En stimulant le Rein, on rééquilibre le Foie ». Le romarin « soigne la fatigue psychique et les états dépressifs ». C'est une plante aphrodisiaque : il éveille les sens et exacerbe le désir. Utilisé en cosmétique : il donne beauté à la peau et aux cheveux : les sommités fleuries et les feuilles favorisent leur pousse, les tonifient, et leur donnent de beaux reflets sombres. C'est également un produit fréquemment utilisé en parfumerie. L'huile essentielle de feuilles est utilisée pour la préparation d'insecticides et pesticides. Le romarin est souvent brûlé pour créer un «nouveau départ» dans la vie. Que ce soit pour briser une habitude, pour se lancer dans une nouvelle voie, ou pour s'ouvrir à plus de créativité ; le parfum puissant du romarin peut aider à ouvrir les portes au renouvellement. Le ROMARIN apporte protection et guérison. Il procure un bon sommeil et produit des rêves prophétiques. A brûler sur du charbon. C'est une plante mellifère ; le miel de romarin, ou « miel de Narbonne » est réputé	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X

G (9X9X9) : 3,50€	**Rose d'Inde, tagète**	*Tagete erecta*	**A**	Asteraceae	0,70 à 1 m	S	Fleurs, racines		Au Mexique, cette espèce est appelée "Cempasúchil". Elle a été traditionnellement utilisée pour les problèmes gastriques, diarrhées, refroidissements, grippes, affections hépatiques, vomissements, parasites intestinaux, problèmes urinaires, bronchites, insomnies, troubles du système nerveux, diabète, rhumatismes, fièvres, toux, malaria, spasmes, cancers, tumeurs, affections dermatologiques, etc. Cette espèce est également conseillée pour les femmes enceintes en soins post-partum et pour faire cesser la lactation. Elle est également considérée comme plante abortive – alors que d'autres espèces de Tagètes possède des qualités anti-abortives.. Chez les Maya du Peten, cette espèce est utilisée pour les vers intestinaux, pour les douleurs gastriques, pour les pathologies urinaires, pour les morsures de serpents. Antioxydant, l'oeillet d'Inde contribue à limiter les effets négatifs des ultraviolets. Laxatif, il permet de traiter la constipation. Purificateur, il aide à épurer le sang et agit sur le système immunitaire. Béchique, il calme la toux et les irritations des voies respiratoires. Vermifuge, il favorise l'élimination des vers intestinaux. Cicatrisant, l'oeillet d'Inde aide à traiter les furoncles, les kystes et les plaies superficielles infectées. Une étude a démontré son activité antioxydante à l'encontre des cellules cancéreuses de la prostate. La rose d'inde renfermant de la lutéine et de la zéaxanthine ainsi que de la cryptoxanthine, ces trois composés permettent de protéger les yeux et de prévenir contre la DMA (dégénérescence maculaire), ce qui fait qu'elle est actuellement étudié si les différentes possibilités qu'elle peut offrir envers cette maladie. Son activité bactéricide et fongicide a été prouvée à l'encontre de Fusarium oxysporum sp. Niveum, Pseudomona aeruginosa, Staphylococcus aureus, Bacillus cereus, Escherichia coli, Candida albicans, Candida utilis, Aspergillus niger et Trichoderma viride. Une macération d'une semaine des sommités fleuries est également utilisée comme insecticides dans les jardins. Les sécrétions des racines ont des effets insecticides et nématicides. Ses fleurs sont comestibles. Son goût se rapproche de celui du fruit de la passion. La fleur est un parfum pour les amoureux, un encens pour les chamans, un ingrédient dans les boissons, et un additif pour le tabac. C'est une plante de la Pharmacopée Ayurvédique. Les fleurs jaunes de Tagetes erecta sont la source de deux colorants alimentaires : la "poudre de tagète" et l' "extrait de tagète". La poudre de tagète est composée de poudre de fleurs séchées et sert principalement en aviculture à accentuer la couleur jaune de la viande et des jaunes d'œufs. Elle est incorporée de la même façon dans la nourriture destinée aux saumons et aux crustacés. L'extrait de tagète est un extrait des fleurs par solvant, employé surtout en Europe occidentale comme colorant alimentaire jaune orangé, par ex. dans les assaisonnements de salades, les glaces, les produits laitiers et autres aliments à forte teneur en matière grasse, mais aussi dans les boissons sans alcool, les produits de boulangerie, les confitures et les confiseries. Les fleurs fraîches et sèches peuvent être utilisées dans la teinture de la laine, de la soie ainsi que des fibres de cellulose pour obtenir des nuances de jaune doré à orange et de vert olive à vert bronze, en fonction des mordants employés. L'huile essentielle de Tagète est très utilisée en parfumerie pour son arôme vert . Plante mellifère.	X		X			X	X	X			X	X			X		X	X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Rose trémière noire, bâton de roi, passerose**	*Alcea rosea nigra, althaea rosea nigra*	**V**	Malvacées	1,5 à 2 m	S / MO	Feuilles, boutons floraux, pétales, racines	-20°	Au moyen âge, on la nommait "passerose"ou "bâton de roi". Toutes les parties de la plante sont comestibles et certaines (fleur notamment) ont des usages médicinaux (depuis l'antiquité). Il existe des teintes très variées : blanc ou jaune, rose, pourpre, violet, orange… riches en nuances. Il existe même des variétés Nigra (noires, en fait violet très foncé dû une forte concentration d'anthocyanes). Plus elles sont sombres, plus elles contiennent de pigments et de tannins, et présentent davantage de propriétés médicinales. Traditionnellement la rose trémière était considérée comme présentant des vertus médicinales similaires à celles de la guimauve officinale (peut-être moins importantes) : action adoucissante, émolliente et antiglaireuse, et diurétique. Ses fleurs sont dans divers pays séchées pour être utilisées en infusion, réputée soigner la toux, les enrouements, la bronchite, et calmer les douleurs de l'estomac. En collyre elle calmerait les yeux irrités. En Inde, les fleurs d'Alcea roses L. (vendues sous le nom commercial «Gulkhairo») sont utilisées pour leurs propriétés expectorantes, rafraîchissantes et diurétiques, notamment dans de nombreux mélanges destinés à soigner la toux Selon des études récentes, la rose trémière a d'autres propriétés intéressantes : en 1985, on découvre dans la plante des polysaccharides ayant des propriétés anti-ulcéreuses, Les racines seules sont également utilisées pour traiter la perte d'appétit. Les racines et les fleurs sont utilisées dans la médecine tibétaine sont utilisés dans le traitement des inflammations rénales, vaginales, intestinales. Les fleurs sont diurétiques, adoucissante et émollientes. Les Arabes et les Costariciens buvaient de l'infusion de rose trémière sucré pour soulager la toux et les maux de gorge. Les fleurs sont aussi utilisées dans le traitement de la constipation, la dysménorrhée, et en cas d'hémorragie. Les feuilles très tendres, mucilagineuses, sont comestibles crues, comme les jeunes pousses, ou cuites comme des plantes potagères. La plante est parfois encore cultivée comme légume en Égypte. Les boutons floraux et les fleurs, également comestibles, sont consommés en salade mais aussi en tisane, à partir de pétales séchés. La fleur contient des substances pectiniques identifiées en 2007. Les jeunes feuilles et fleurs peuvent être conservées par lacto-fermentation pour de la choucroute. De travaux récents (2019) laissent penser que ses fleurs pourraient être utilisées pour produire des colorants de la laine et du coton. La rose trémière jouit de propriétés adoucissantes, hydratantes, reminéralisantes et astringentes. L'ensemble de ces activités en fait un actif particulièrement recommandé dans des shampooings pour cheveux secs, abîmés et fragiles, des lotions pour cheveux gras, des produits d'hygiène bucco-dentaire, des crèmes reconstituantes pour peaux abîmées et matures, des lotions hydratantes pour peaux sèches et sensibles. Plante mellifère.	X				X	X	X			X	X	X					X			X		X	X
Pot 1L : 8,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Rue de Syrie, harm**	*Peganum harmala*	**V**	Zygophyllacées	0,40 m		graines		Le Syrian rue (Peganum harmala) est une plante du déser qui pousse à l'Est de la Méditerranée, à travers tout le Moyen-Orient et jusqu'en Inde, en Mongolie au Manchurie. Les graines ont une longue histoire d'utilisation rituelle et médicinale, principalement comme encens. On pense très largement que cela éloigne le mauvais sort. Dioscorides mentionnait déjà que la plante était utilisée pour chasser le mauvais œil. Parmi les différentes espèces du genre Peganum, l'harmal est plantée dans les jardins et a divers effets médicinaux : elle est réputée arrêter la diarrhée, purifier le sang et guérir les maladies des articulations (rhumatismes) ; son utilisation est mentionnée au moins dès le 1er siècle, par DioscorideB. Divers traités anciens signalent son usage, notamment dans le traitement de la mélancolie ou pour ses propriétés émétiques. Une étude récente a aussi montré qu'elle avait un effet dans la lutte contre la theilériose bovine. Peganum Harmala a des propriétés anti-oxydantes et antimutagènes et a montré son efficacité contre les tumeurs. Cette plante des pays d'Afrique du Nord est bénéfique contre l'eczéma et les brulures, on traite les dermatoses et les oreillons, elle est un remède pour aider à la cicatrisation. Les graines renferment 3-4 % d'alcaloïdes psychotropes (harmine, harmol, harmaline et dérivés voisins). Les graines de Peganum harmala, la plante entière et les substances qu'elle renferme, c'est-à-dire l'harmine et l'harmaline sont classées comme stupéfiants par l'arrêté du 20 avril 2005 (J.O. du 3 mai 2005). Plante vivace qui contient de puissants alcaloïdes. Elle est aussi la source du célèbre colorant dit « Rouge turc » qui donne sa couleur caractéristique aux tapis persans. Une extraction à l'eau donne une teinture jaune fluorescent. On obtient une couleur rouge en faisant une extraction à l'alcool. On peut utiliser les tiges, les racines et les graines pour faire de l'encre et des tatouages. En Egypte, l'huile exprimée à partir des graines est dit être un aphrodisiaque. Les scientifiques ont découvert que la fumée dégagée par les graines tue les algues, les bactéries, les parasites de l'estomac, certaines moisissures, les poux et les protozoaires 'dont la malaria). Jusqu'à ce jour la combustion de graines d'harmala reste une tradition populaire au Proche-Orient et en Afrique du Nord. Le mauvais œil est un regard malveillant, souvent inconscient, qui est dit emmener la malchance ou des accidents. La croyance va avec l'idée que trop d'attention portée par une personne sur la chance entraînera la mal-chance. Dans ce respect le Syrian rue est principalement utilisé comme encens de purification et parfois comme amulette. En Turquie la plante entière est suspendue dans les maisons et d'autres endroits pour la protection. En Iran ils rassemblent les capsules de fruits dans le même but et au Maroc les graines sont portées dans des sachets en amulette contre les djinns. En Iran les graines sont également brûlées en grande quantité pendant Nowruz, le printemps, et la célébration du nouvel an le 21 March. La maison entière est purifiée avec la fumée pour éloigner la malchance. Pendant les mariages les graines sont répandues sur des braises en protection contre le mal. Au Pakistan les graines servent à neutraliser les enchantements d'un djinn et à bannir les mauvais esprits en général. Si quelqu'un était diagnostiqué ensorcelé, il devait alors inhaler autant de fumée que possible. Des habitudes similaires ont pu être observées en Inde et en Afrique du Nord, où les graines sont combinées avec d'autres herbes. Les derviches de Buchara étaient connus pour utiliser les graines l'harmel pour leurs effets d'ivresse. Il est fait des recherches principalement au Maroc sur les capacités de cette herbacée dans la lutte biologique en tant que répulsif des invasions de chenilles que l'on nomme Lymantria dispar (Bombyx disparate) insecte invasif en dans certains pays. Plante mellifère.	X					X		X						X		X	X			X	
Pot 1L : 5,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Rue, Sadapaha, arruda du Pérou**	*Ruta graveolens*	**V**	Rutaceae	1 m	S	Feuilles	-15°	La rue officinale joue depuis les débuts de l'époque romaine un rôle important dans les histoires et fables ainsi que dans les croyances et superstitions. La rue était considérée comme une «herbe qui protège» à cause de ses substances actives. La rue était une plante médicinale utilisée fréquemment dans les temps anciens. On lui attribuait les propriétés suivantes: amère, épicée, antispasmodique, digestive, réchauffante et sudorifique; elle était employée en usage interne contre les coliques, les troubles rhumatismaux et les troubles menstruels. La rue est fortement déconseillée aux femmes enceintes. En usage externe, l'«herbe de grâce» pouvait apporter un soulagement rapide en cas d'inflammation des yeux, de maux d'oreilles, d'affections cutanées et de rhumatismes. La rue officinale a perdu de son importance dans la médecine naturelle actuelle, qui n'y a plus guère Recours. La plante fraîche peut provoquer une dermatite de contact. Les feuilles fraîches de rue peuvent être ajoutées en faible quantité aux farces à base de viande, salades, soupes et sauces. Chez nos voisins italiens, on ajoute un brin de rue à la «Grappa con ruta», boisson que l'on prend fréquemment à l'issue d'un repas plantureux pour soulager l'estomac et faciliter la digestion. Les feuilles jeunes et épicées sont également employées pour aromatiser le vinaigre et font en outre partie des mélanges d'épices à la saveur méridionale relevée. L'arôme épicé des feuilles finement hachées, utilisées en très petite quantité, donne une note exquise au fromage aux herbes, aux spécialités à base de séré et aux plats aux oeufs. La rue vineuse était autrefois considérée comme une plante magique associée à la magie blanche. La fumigation de la Rue, agit comme purificateur et protecteur. Dans la maison, elle permet de chasser de la demeure toute forme de négativité. Purifie et protège contre les énergies négatives. Elle peut également être suspendue à une porte ou placée dans des sachets. Brûlée séchée ou fraîche, son odeur intense éclaircit un esprit préoccupé et accroît la qualité de ses processus psychiques. C'est un répulsif pour les insectes, notamment les puces et les pucerons. Elle est également réputée éloigner les vipères. Cette plante peut servir aussi à éloigner les chats. Attention les feuilles sont phototoxiques. Ses tiges vertes donnent un colorant jaune. Purifie et protège contre les énergies négatives.	X				X	X		X		X			X		X		X		X		
Pot 1L : 5,00€	**Salicaire, herbe aux coliques,**	*Lythrum salicaria*	**V**	Lythracées	1,20 m	S	Feuilles, tiges	-15°	La salicaire n'est utilisée que depuis le XVIIIe siècle. Elle permettait, déjà, de soigner les diarrhées et les dysenteries. Elle était également appréciée pour ses vertus hémostatiques et cicatrisantes, pour traiter les blessures oculaires ou la cécité. La salicaire est reconnue pour ses propriétés astringentes, analgésiques, cicatrisantes et antiseptiques intestinales. Elle est également antidiarrhéique, anti-infectieuse, antifongique, anti-inflammatoire et antidiabétique. En utilisation externe, la salicaire possède des propriétés cicatrisantes. L'hydrolat de Salicaire permet de soigner les diarrhées et les dysenteries. Elle était également appréciée pour ses vertus hémostatiques et cicatrisantes, pour traiter les blessures oculaires ou la cécité. Les feuilles sont comestibles crues ou cuites et l'ont été en période de disette. La tige et sa pulpe sont comestibles après cuisson. Les feuilles fermentées donnent un alcool léger. La poudre de feuilles est également utilisée en cosmétique : sur le visage, elle traite les rougeurs. Les fleurs sont pollinisées par les insectes longue langue, y compris les abeilles et les papillons .	X				X	X	X			X		X					X			X		X	X

G (9X9X9) : 4,50€	**Santoline à feuilles de romarin, garde robe,**	*Santoline rosmarinifolia*	**V**	Asteraceae	0,40 à 0,50 m	S	Feuilles	-20°	Elle est originaire du Pourtour Méditerranéen. Connue depuis longtemps, elle faisait partie au Moyen-âge des plantes officinales et a été longtemps cultivée dans les jardins dits de curé. La santoline à feuilles de romarin dégage un parfum étonnant de camphre. En Allemagne, elle est utilisée pour aromatiser l'huile d'olive. Cette huile parfumée est utilisée avec des tomates ou pour préparer des sauces. A l'instar de la lavande, on confectionne de petits sachets de tissus remplis de feuilles sèches, pour éloigner les mites des armoires. L'huile essentielle de santoline est réputée pour ses propriétés emménagogues, vermifuges et antispasmodiques. Elle a été utilisée comme plante officinale au Moyen-Age, en médecine populaire, pour ses vertus vermifuges et sa capacité à lutter contre la gale. Ses fleurs auraient des propriétés digestives et expectorantes. La santoline a de bons pouvoirs insectifuges et éloigne de nombreux parasites au jardin. Autrefois utilisée comme antimite. En cosmétique, il est utilisé comme tonique. C'est une plante mellifère.	X				X		X		X			X			X					X	X	X	X
G (9X9X9) : 4,50€	**Santoline ,santoline grise, aurone femelle**	*Santolina chamaecyparissus*	**V**	Asteraceae	0,50 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs, graines	-7°	En France, elle est native de la région méditerranéenne1 et plantée ou subspontanée ailleurs. La santoline (gartoufa en arabe) la plus parfumée et la plus utilisée pousse dans le désert algérien. Elle est plus connue et utilisée dans les soupes du mois sacré de ramadan particulièrement dans les régions de El Bayadh et Béchar. feuilles et capitules en petite quantité comme condiment à divers plats salés; pour parfumer les olives. La santoline est surtout utilisée pour sa propriété vermifuge (elle lutte contre les vers et les parasites), antispasmodique (elle prévient les contractions musculaires involontaires), stomachique (elle facilite la digestion) et emménagogue (elle stimule la circulation sanguine au niveau du bassin et de l'utérus). Elle est indiquée chez les personnes atteintes d'une maladie intestinale provoquée par un parasite, notamment l'oxyurose et l'ascaridiose. On l'emploie aussi pour traiter la fatigue, l'agitation, les problèmes de digestion, les spasmes intestinaux et les troubles menstruels. En usage interne, la santoline est surtout administrée sous forme de décoction ou d'infusion. En usage externe, elle permet de soigner les plaies, les blessures, les piqûres d'insectes et autres lésions cutanées. Elle a été utilisée comme plante officinale au Moyen-Age, en médecine populaire, pour ses vertus vermifuges et sa capacité à lutter contre la gale. Ses fleurs auraient des propriétés digestives et expectorantes. Elle était utilisé traditionnellement, comme la lavande, pour éloigner les mites dans les placards, elle éloigne aussi les moustiques. En cosmétique, il est utilisé comme tonique. Plante mellifère.	X				X		X		X			X			X					X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Saponaire, saponaire des vaches, herbe à savon, savon du fossé, savonnière ou herbe à femme**	*Saponaria officinalis*	**V**	Caryophyllacées	0,60 à 0,80 m	S/MO	Racines, sommnités fleuries	-15°	La Saponaire est aussi appelée "Savonnière", "Herbe à Foulon", "Herbe à Savon" et "Savon de Fossé". Son nom botanique vient du latin "sapo" qui signifie savon et qui lui a donné également son nom vernaculaire et ses autres noms. C'est une plante originaire d'Asie que l'on trouve dans toute l'Europe et qui était autrefois cultivée dans les jardins méditerranéens. Au Moyen-âge, elle est utilisée pour dégraisser la laine des moutons et est appelée « herbe à foulon ». Elle a également servi à nettoyer les plaies des lépreux, les dartres, la gale et l'eczéma. La saponaire officinale est devenue une plante ornementale dans les jardins. Les racines séchées sont utilisées pour la confection d'une mousse sucrée, parfumée à l'eau de fleur d'orangé et de rose, généralement servie avec les kerebiçs, petit gâteau libanais facies aux pistaches Toute la plante est riche en saponine, un tensioactif naturel qui lui confère ses propriétés moussantes et lavantes. Sa mousse douce et fine est efficace sur le linge, notamment contre les taches de gras, mais également dans les soins cosmétiques. Pour laver les cheveux, on l'emploie en décoction de feuilles et tiges ou de racines fraîches : une poignée dans ½ litre d'eau, à faire bouillir environ 10 minutes. Les sommités fleuries séchées servaient pour laver les vêtements délicats susceptibles de se décolorer. Les racines séchées et nettoyées servaient dans la fabrication d'une poudre pour se laver les mains. La saponaire est une plante médicinale dépurative, elle est utilisée en traitement de l'insuffisance hépatique. La saponaire est recommandée dans l'ictère et les rhumatismes, la goutte et les engorgements lymphatiques. Elle est aussi expectorante, elle agit en irritant les muqueuses, idéal dans les encombrements. Utilisée en cosmétique : (appelée aussi savonnière, plante à savon, herbe à foulon) elle contient de la saponine au pouvoir lavant (sa racine surtout en est très riche). Elle permet le lavage en douceur des cheveux (surtout fins et délicats). C'est un ingrédient des savons et des shampongs. Elle est aussi désinfectante. Possédant des propriétés insectifuges et insecticides, la saponaire est utilisée en jardinage biologique, en infusion ou en purin pour lutter contre certains parasites. Elle est très efficace sur les pucerons.	X				X		X					X										X	X
Pot 1L : 6,00€	**Sarriette à fleurs roses**	*Satureja obovata*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	S	Feuilles, fleurs	-12°	Satureja obovata, Lagasca, croît dans le royaume de Murcie et dans les provinces méridionales d'Espagne. Aux environs de Valence, elle s'appelle herbe aux olives, parce qu'on s'en sert pour assaisonner les olives destinées à être mangées. C'est une sarriette à saveur forte, piquante, elle peut être utilisée comme la sarriette vivace. Ses principales propriétés sont: digestive, antispasmodique et antidiarrhéique. C'est une plante stimulante et tonique en cas de fatigue. Elle a une action antiseptique marquée. Elle est apéritive, carminative, anti vomitive. astringente, neurotonique. Aphrodisiaque, diurétique, anthelminthique, expectorante. À cause de sa réputation d'aphrodisiaque, au Moyen Âge la sarriette était considérée comme une « herbe du diable ». Il faudra que sainte Hildegarde, dont la chasteté ne faisait aucun doute, en vante les vertus et en recommande la culture pour qu'elle retrouve la popularité qu'elle avait, du temps des Romains. C'est une plante mellifère, qui attire les abeilles et les papillons.	X				X		X	X	X		X	X								X	X		X
Pot 1L : 5,50€	**Sarriette citron**	*Satureja montana var. Citriodora*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,50 m	S	Feuilles, fleurs	-12°	Petit sous arbuste à feuillage fortement parfumé, mélange de thym et de citron. Cette Herbe de Provence est cultivée pour son feuillage à la saveur citronnée qui aromatise de nombreux plats, en particulier les poissons, les grillades et les sauces. Elle s'utilise également en infusion. La sarriette citronnée est un peu moins connue, mais elle est pourtant très intéressante car elle associe les vertus anti-infectieuses du carvacrol de la sarriette des montagnes, dont elle est une variété, aux vertus anti-inflammatoires du géraniol et nérol, en offrant un parfum plus doux et très agréable, mais aussi des effets antioxydants exceptionnels. La sarriette citronnée est un oxygénant de la peau, il l'aide à mieux respirer. Ses effets sont tout à la fois adoucissants et rafraîchissants. Les chercheurs ont testé le pouvoir dépolluant de la Sarriette Citronnée et démontré son pouvoir anti-adhésion des particules sur la peau et sur les cheveux. Elle forme un film sur lequel glissent les microparticules qui sont ainsi éliminées plus efficacement par un simple rinçage. Il diminue également le dépôt de particules polluantes sur les cheveux. La Sarriette Citronnée offre par son parfum doux un effet relaxant et apaisant. Ses senteurs fraîches et vivifiantes ont également le pouvoir d'équilibrer les émotions en profondeur. Il nourrit le cheveu en profondeur. C'est une plante mellifère, qui attire les abeilles et les papillons.	X						X		X		X	X								X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Sarriette des bois menthe, calament officinal, calament sylvestre, thé suisse, baume sauvage**	*Calamintha sylvatica, calamintha officinalis*	**V**	Lamiacées	0,40 m	S / MO / O	Feuilles, fleurs	-15°	C'est au soleil, ou même dans l'ombre légère des sous bois, et sur sol sec, que la Calamintha sylvatica 'Menthe' distille un parfum prenant, mélange de menthe poivrée et de lavande. La Calamintha sylvatica est une plante médicinale qui entre aussi dans la composition d'une épice très utilisée au Moyen-Orient, le za'atar. Cette poudre parfumée est un mélange d'origan de Syrie grillé avec du sésame et du sel, auxquels on ajoute du thym et les fruits moulus du Rhus coriaria (le Sumac des corroyeurs). Le calament est une plante médicinale posséda nt les mêmes vertus médicinales que sa voisine la menthe, il favorise la digestion. Les capacités du calament sont bénéfiques pour freiner les phases d'ensommeillement après le repas. Puissant sédatif, il calme les nervosités et les maux de tête associé à la digestion. Parmi ses propriétés médicinales, en infusion, le calament soulagerait les douleurs menstruelles, les migraines et les coliques abdominales, et offrirait également un meilleur sommeil du fait d'une bonne décontraction grâce à ses vertus stimulantes et sédatives. On utilise ses feuilles fraiches sur des écorchures ou petites plaies, ce qui fait que le calament soit appelé également "baume sauvage". Le calament est connu comme stimulant intellectuel et aide a lutter contre le stress et la nervosité. Au Moyen Âge, le calament avait grande réputation en tant que plante médicinale et Bernard de Gordon (médecin) le préconisait contre le hoquet, les éructations, les douleurs d'entrailles, l'aménorrhée. Le Calament entre dans la composition traditionnelle de l'eau d'Arquebusade, une potion destinée à l'usage externe, composée de 17 plantes aromatiques. Il est une légende qui nous contes que le calament par sa puissance magique pouvait faire fuir le Basilisk, un dragon mythique au souffle mortel. Plante mellifère, elle attire également les insectes.	X				X		X		X		X	X								X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**Sarriette vivace, sarriette des montagnes**	*Satureja montana*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles, sommités fleuries	-20°	Il existe deux espèces principales de sarriettes : elles appartiennent toutes deux au genre *Satureja* et à la famille des lamiacées. la sarriette des jardins ou sarriette commune : *Satureja hortensis* L., qui est une plante annuelle ; la sarriette vivace ou sarriette des montagnes : *Satureja montana* L., qui est un sous-arbrisseau. Ces deux espèces sont utilisées comme plantes aromatiques, condimentaires et médicinales. Elle ne développe avantageusement sa saveur et son arôme qu'en cours de cuisson. C'est pourquoi les cordons bleus l'intègre de préférence en début de préparation. L'utilisation traditionnelle de la sarriette reste l'accompagnement des légumes secs dont elle souligne le goût. Mais elle accompagne aussi les légumes d'été (courgettes, aubergines, tomates…) de nombreuses viandes: le porc, la volaille, le veau, les gibiers à poils, les ragoûts, les viandes grillées ou rôties. On ajoute de la sarriette dans les sauces, et notamment la sauce tomate, les farces et les potages. Elle est beaucoup utilisée pour cuisiner la truite, on la retrouve dans les marinades, ou encore pour aromatiser du vinaigre. Son arôme compense le manque de sel, ainsi la sarriette est souvent prescrite aux personnes contraintes à manger sans sel. Ses fleurs sont comestibles. Une infusion de fleurs de sarriette facilite la digestion après un repas copieux, élimine les flatulences et ouvre l'appétit. Stimulante et anti-oxydante : elle élimine la fatigue et régule le stress, tout en renforçant le système immunitaire. La sarriette aide à lutter contre les colites et les infections urinaires (cystites, prostatites, urétrites), contre les infections pulmonaires, tous les rhumatismes, arthrites et polyarthrites, contre tout type de fatigue intellectuelle, physique ou sexuelle. L'infusion de feuilles permet de combattre les états grippaux et la toux, de soulager les crampes d'estomac. Elle est également faiblement purgative. En décoction, les feuilles sont utilisées pour laver les plaies de la gorge et en bain de bouche. Les feuilles fraîches, en application externe permettent de soulager la douleur occasionnée par les piqûres d'insectes. Plus récemment on aurait découvert qu'un extrait de sarriette inhibe les cellules cancéreuses lors d'essais in vitro, notamment dans le cancer du col de l'utérus et le cancer du côlon On l'utilise dans la composition de préparations antibactériennes, antifongiques et spasmolytiques intestinales. Elle est carminative, antispasmodique, vermifuges, expectorante. Les Romains de l'Antiquité associaient la sarriette aux satyres de la mythologie qui organisaient des orgies en l'honneur de Dionysos. Depuis les temps les plus reculés on a attribué des qualités aphrodisiaques à la sarriette. Au Moyen Age, elle fut écartée de la pharmacologie, car considérée comme plante du Diable en raison de ses propriétés aphrodisiaques. Elle fut cependant réhabilitée par une bénédictine, sainte Hildegarde, qui vanta ses vertus stimulantes, digestives dans son traité de médecine Causae et Curae . Peu connue pour une utilisation en cosmétique, elle peut cependant entrer dans la composition de certains dentifrices maison très diluée L'eau florale de sarriette est réputée en bain de bouche pour assainir lesinfections buccales et dentaires telles que les gingivites et les aphtes. L'eau florale de sarriette est intéressante pour les personnes qui manquent d'élan et qui souffrent d'asthénie générale, ce qui peut entrainer des comportements où on manque de capacité à réagir face aux aléas de la vie et où on a tendance à subir les évènements en position de victime. L'eau florale de sarriette redonne de l'élan aux personnes qui ont tendance à se faire submerger par leur passé et qui sont en état de découragement. Au jardin elle peut être utilisée comme fongicide son huile essentielle de sarriette peut être également utilisée contre le mildiou et la tavelure. La sarriette vivace est une plante mellifère.	X				X		X	X	X		X	X								X	X	X	X

Pot 3L : 35,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Sassafras, laurier des iroquois**	*Sassafras albidum*	**V**	Lauracées	20 m	S/MO	Racines, écorce, feuille, jeunes pousses, bois	-20°	Il est originaire D'Amérique principalement du coté Nord, avec le Canada, puis il c'est répandu dans toute l'Amérique, on le voit également en Asie et au brésil ainsi que dans certains pays comme la Thaïlande et le Vietnam.. Son feuillage aromatique dégage une odeur puissante lorsqu'on le froisse. Toutes les parties de sassafras, y compris les racines, les tiges, les feuilles de rameaux, l'écorce, les fleurs et les fruits, ont été utilisés à des fins culinaires, médicinales et aromatiques, aussi bien dans les zones où elles sont endémiques et dans les zones où ils ont été importés, tels que L'Europe Les différentes parties de cet arbre étaient autrefois utilisées dans la pharmacopée indienne, ou encore comme épice. Le sassafras est une plante médicinale amérindienne d'où son nom de laurier des Iroquois, il est connu pour ses vertus contre les rhumatismes et tous les troubles des articulations, dont l'arthrite et l'arthrose, mais aussi, il connaît une efficacité pour soulager la goutte. Le sassafras est réputé pour enrayer la constipation et de nombreux maux dus aux troubles digestifs comme la dyspepsie et les spasmes ainsi que les ballonnements. ses propriétés thérapeutiques sont dépuratives et diurétiques, sudorifiques et antiseptiques, désintoxicantes et stimulants, antirhumatismal et anti-inflammatoire ainsi que sédative. Il est efficace pour la polyarthrite rhumatoïde. Il a un effet bénéfique sur les problèmes de peau comme l'acné et l'eczéma, de plus il aide à la cicatrisation sur les plaies et les blessures ainsi que sur les piqures d'insectes. De plus il est préconisé pour son aide dans l'arrêt du tabac, puisqu'il aurait une fonction sur la dépendance tabagique. Il agit directement sur les problèmes infectieux au niveau urinaire comme la cystite et il serait efficace dans l'élimination des calculs rénaux. Il est usité en temps que condiment et précisément comme épice dans la cuisine canadienne, il sert également comme épaississant pour les sauces, cela proviendrait d'un usage amérindien. Les jeunes pousses, quant à elles, permettent de composer une bière locale. Les racines parfume aussi la root-bear (bière de racines, boisson non alcoolisée) en association avec les racines de salsepareille (Smilax sp.) et d'écorce de bouleau noir (Betula lenta). On le retrouve aussi comme aromatisant des crèmes glacées, des dentifrices, du tabac… en infusion, elles donnent un thé et une gelée délicieuse. Le thé de sassafras, tiré des feuilles est une boisson tonique. Son écorce et se racines renferment une huile.. Le feuillage est par ailleurs aromatique et on peut consommer ses jeunes pousses en guise de chewing-gum. Les feuilles et les fleurs sassafras ont également été utilisés dans les salades L'huile extraite de cet arbre connaît aussi une utilisation en parfumerie ainsi qu'en produits d'hygiène comme le savon. On en extrait également une teinture jaune. Son usage comme plante aromatique permet de de parfumer certains tabacs. Son bois était très prisé autrefois pour alimenter le feu dans les tribus amérindiennes. Le bois parfumé était apprécié des Choctaws pour la menuiserie et la construction de canoës. Il était réputé éloigner les mauvais esprits. L'odeur d'huile de sassafras est également un excellent répulsif à moustiques et autres insectes. Toxique à forte dose à cause du safrol (hépato-toxique, et cancérigène potentiel). Sa croissance est très rapide, il peut atteindre une hauteur de 1,2 mètre dès la première année. Le sassafras protège des ondes entravant les démarches d'argent, d'emploi et de protection. L'écorce moulue donne une teinture orange; huile d'écorce de racine.	X					X	X		X		X	X			X		X	X	X		X	X	X	X	
Pot 1L : 5,00€	**Sauge ananas**	*Salvia elegans*	**V**	Lamiacées	1,20 m	S	Feuilles, fleurs	-7°	La sauge ananas est une sauge aromatique provenant du Mexique dont le parfum fruité des feuilles rappelle celui de l'ananas. Vous pouvez utiliser les feuilles dans des salades, ou des salades de fruits. Les feuilles dégagent un parfum d'ananas et peuvent donc s'employer avec des plats exotiques, pour accompagner le porc, le canard, le veau et les mélanges sucrés salés. Elles donnent de bonnes tisanes. Les fleurs sont comestibles, elles sont sucrées et d'un rouge éclatant et accompagnent des desserts, elles décorent des salades de fruits, des cocktails, des gâteaux et des sorbets. On prête peu de vertus à la sauge ananas, prise en tisane, elle est digestive. La sauge est digestive : elle stimule les fonctions de l'estomac et du foie. C'est la vertu la plus connue et la plus utilisée de la sauge.C'est un stimulant hormonal : les Égyptiens s'en servaient déjà comme traitement de l'infertilité. Elle peut favoriser la régulation et la réapparition des règles après l'accouchement. Elle est également efficaces contre les bouffées de chaleur et les vertiges de ménopause. Enfin, elle apaise les douleurs des règles.Elle est tonique nerveux : elle est conseillée pour traiter l'anxiété, ainsi qu'en cas de dépression et de fatigue nerveuse, hypoglycémiante. Antiperspirante : elle permet de lutter contre la transpiration excessive., et anti-inflammatoire : elle est efficace contre les nausées et douleurs. Plante mellifère.	X						X		X		X	X								X	X		X	
Pot 1L : 5,00€	**Sauge arbustive à fleur rose fuschia**	*Salvia microphylla « pink blush »*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,70 m	S	Fleurs	-15°	La sauge Pink Blush est une sauge décorative à petites feuilles et à fleurs rose foncé écarlate, en épis terminaux. Elle possède un port buissonnant. Variété de Sauge vivace à fleurs rose fuchsia très lumineuse, Feuillage fin vert et aromatique caractéristique de l'espèce, Les fleurs peuvent être consommées fraîches en mélange dans une salade pour y ajouter un parfum sucré et de la couleur. Les fleurs sont très mellifères et attirent de nombreux insectes.											X	X								X	X		X	
Pot 1L : 7,00€ / 3	**Sauge blanche sacrée, sauge blanche de Californie**	*Salvia apiana*	**V**	Lamiacées	0,70 m	S	Feuilles, fleurs, graines	-10°	La sauge est employée comme plante purificatrice dans les croyances chamaniques. Elle est utilisée comme prérequis obligatoire de purification avant les rituels de guérison. Elle purifie le corps, l'esprit et permet de se débarrasser des ondes négatives. Voila pourquoi, dans les traditions sacrées, la sauge est si importante. Provenant d'Amérique du Nord, elle a son importance dans la tradition Amérindienne. Ce sous-arbrisseau rustique conserve ses feuilles toute l'année. Les feuilles sont aromatiques. Les graines, moulues en farine, peuvent servir à la confection de bouillies. Les fleurs sont comestibles Les infusions de Salvia apiana sont à déconseiller au femmes allaitantes, car elles inhibent la lactation. Les femmes enceintes ne devraient pas non plus en consommer. Les feuilles de Sauge blanche diminuent la sudation, la salivation, et la sécrétion de mucus. L'infusion réduit également les maux de gorges, et apaise les règles douloureuses. Les feuilles broyées sont utilisées pour préparer un shampoing, une teinture et une lotion pour raidir les cheveux. Les feuilles peuvent aussi être fumées et mangées. La sauge blanche à des effets relaxants et euphorisants. Les Amérindiens considéraient la Salvia apiana comme l'herbe la plus puissante pour la purification. Les feuilles, le plus souvent réunies en fagots et brûlées comme de l'encens, sont traditionnellement utilisées de manière rituelle en guise de purification des lieux et des personnes lors de cérémonies chamaniques. Les enseignements spirituels amérindiens disent que la fumée des herbes sacrées amène notre prière dans le monde spirituel. La fumée de la Salvia apiana dégage un parfum agréable. Les fleurs sont très mellifère donnant un miel au parfum puissant (apiana vient du latin apis, abeille).	X					X	X		X		X	X					X	X	X	X		X
Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Sauge cassis, Sauge du Pérou, sauge andine, sauge noire**	*Salvia discolor*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,90 m	S	Feuilles, fleurs	-10°	Originaire des Andes, cette sauge péruvienne est rare. Peu répandue en culture, la sauge andine est cependant très appréciée pour ses fleurs presque noires, contrastant sur un feuillage argenté. Cette sauge moyennement rustique est de croissance rapide, elle est ainsi parfois cultivée comme une annuelle. Les fleurs sont mellifères et attirent de nombreux insectes. Les hampes florales sont collantes : elles sécrètent une résine collante qui empêche les insectes de la dévorer. Feuillage et fleurs dégagent un délicieux parfum qui rappelle celui du cassis. Vous pouvez utiliser les feuilles de cette plante aromatique dans des salades ou des salades de fruits, mais vous devrez les découper finement car elles sont plus dures que les feuilles de la sauge ananas. On peut aussi en faire une décoction pour en extraire le parfum et l'utiliser en jus ou fond de sauce. Les fleurs de la sauge cassis s'utilisent en salades où elles apportent une touche originale de cassis. Elles peuvent aussi accompagner toutes sortes de desserts (salades de fruits, flans…). Les fleurs sont mellifères et attirent de nombreux insectes.							X		X		X	X								X	X		X	
Pot 1L : 5,50€	**Sauge d'Afghanistan, sauge de Sibérie, sauge de Russie, lavande d'Afghanistan, perovskia,**	*Perovskia atriplicifolia*	**V**	Lamiacées	1,20 m	S	Feuilles	-15°	Dans la grande famille des lamiacées, le pérovskia est un cousin des sauges qui leur ressemble avec son feuillage aromatique et sa longue floraison estivale. Aromatique, la plupart du temps il est fait référence au parfum de la feuille de sauge ou parfum de 'sauge épicée', 'au froissage , il s'approche beaucoup plus à celui de la feuille du camphrier. Perovskia atriplicifolia a une longue histoire d'utilisation dans la médecine traditionnelle , en particulier comme antipyrétique . Il a également été employé comme antiparasite et analgésique au Tibet , et fumé ailleurs comme euphorisant . En Baloutchistan, au Pakistan , une décoction des feuilles et des fleurs de la plante a été considérée comme un médicament anti-diabétique et le traitement de la dysenterie. On extrait des feuilles une huile essentielle aux propriétés médicinales. En Iran les racines broyées de Perovskia abrotanoides était traditionnellement utilisée en cataplasme pour soigner des maladies comme la forme cutanée de la leishmaniose.. Ses fleurs peuvent être consommées en salade. Son essence serait un bactéricide puissant : Préparez une infusion de feuilles sèches (± 200g./10 l. d'eau). Puis diluez à raison de 1 l. pour 20 l. d'eau de pluie. Cela vous servira à lutter contre les cochenilles et aleurodes. Plante mellifère.	X										X	X			X			X		X	X		X	
Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Sauge de Jérusalem**	*Phlomis fruticosa*	**V**	Lamiacées	1,20 m	S	Feuilles	-10°	L'aire naturelle de cette espèce couvre le bassin méditerranéen oriental depuis la Turquie, Chypre jusqu'en Sardaigne à l'ouest englobant une grande partie des Balkans. En France, elle s'est naturalisée sur la Côte d'Azur dans des falaises tout comme d'ailleurs dans le sud-ouest de l'Angleterre à partir de cultures ornementales. En fait, il ne s'agit pas d'une vraie sauge (genre Salvia) mais d'un Phlomis, un genre qui compte un grand nombre d'espèces dans le bassin méditerranéen entre autres. On la surnomme aussi bouillon blanc de Sicile. Plus surprenant est le cycle des feuilles d'été qui émergent au printemps. Rapidement, elles s'arrêtent de grandir dès le début de la sécheresse estivale et restent en quasi-dormance tout l'été : leur contenu en eau se maintient très bas ainsi que leur activité photosynthétique réduite. Quand les grosses pluies d'automne arrivent, elles reprennent brusquement leur croissance et leur activité pour revenir à la normale en moins d'un mois. Elles vont persister ainsi, actives, jusqu'à la fin du printemps et croiser ainsi les feuilles d'hiver ; au total, elles peuvent donc vivre jusqu'à 13 mois. Début juin, il ne reste plus sur l'arbuste que les jeunes feuilles d'été développées depuis le dernier printemps. De plus, le renouvellement des feuilles entraîne au sol la formation d'un tapis dense qui ne se décompose que lentement qui, du fait des composés chimiques, bloque en grande partie la germination des plantes herbacées. Les feuilles de cette sauge ont des vertus calmantes. En médecine populaire, la sauge de Jérusalem est prescrite pour soulager la toux, les feuilles en cataplasme soignent les blessures. L'huile essentielle est efficace contre les bronchites chroniques, les angines, les ulcères ou les piqûres d'insectes. Plante mellifère.	X														X	X			X				X	

Pot 1L : 5,50€	**Sauge lavande, sauge d'Espagne**	*Salvia lavandulifolia*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles, fleurs	-22°	La sauge est employée comme plante purificatrice dans les croyances chamaniques. Elle est utilisée comme prérequis obligatoire de purification avant les rituels de guérison. Elle purifie le corps, l'esprit et permet de se débarrasser des ondes négatives. Voila pourquoi, dans les traditions sacrées, la sauge est si importante. La sauge d'Espagne fait partie des plantes médicinales européennes, elle est préconisée depuis l'Antiquité pour soigner les troubles du quotidien, comme ceux de la digestion avec les flatulences et éructations. La sauge d'Espagne nommée également la sauge à feuilles de lavande est un traitement des dépressions et du stress, elle régule la menstruation et soulage des douleurs des rhumatismes et musculaires. Elle a des propriétés antidépressive et antiseptique, anti-inflammatoire et antispasmodique, astringente et dépurative, digestive et emménagogue, expectorante et fébrifuge ainsi qu'hypertensive. Cette plante est un remède de nombreux maux et troubles du quotidien, elle régularise les désordres de la menstruation (absence ou trop importante). Elle freine la transpiration et réduit la fièvre. La sauge d'Espagne traite l'asthme et les laryngites ainsi que les refroidissements. La salvia lavandulifolia est également préconisée sur les affections dermiques ainsi que sur les gingivites. Elle possède des capacités aromatiques très prisées dans l'alimentaire en tant que plante condimentaire, elle s'utilise sous forme de thé, ou bien en substitut de la sauge officinale en tant qu'arôme alimentaire et commercial, on la retrouve en crème glacée, de confiserie ou dans la boulangerie, comme gomme à mâcher ou bien en boissons. Cette sauge est intéressante en cuisine, car son arôme est un des plus puissant. Les fleurs sont abondantes et décorent de nombreux plats et notamment des salades, et en infusion. Les feuilles de sauge parfument toutes sortes de viandes : le porc, le mouton, le veau, les volailles, les gibiers, mais également des poissons gras et notamment l'anguille. La sauge lavande s'accorde très bien avec les pommes de terre, les pâtes, les tomates, accompagne à merveille les saucisses, les omelettes, les farces à l'oignon ou les sauces au vin. On l'utilise pour agrémenter les soupes, en particulier la soupe à l'oignon et le célèbre potage provençal l'aigo-boulido. La sauge aromatise le fromage blanc, le beurre et le vinaigre, elle parfume des alcools. La sauge est une plante indissociable de la cuisine Méditerranéenne. La sauge d'Espagne sert également dans la parfumerie sous forme de savon et de produits cosmétiques. À la grande époque des Romains, cette plante était considérée en tant qu'herbe sacrée. C'est une plante mellifère	X					X	X		X		X	X								X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€	**Sauge miel**	*Salvia mellifera*	**V**	Lamiacées	1,20 m	S	Feuilles, fleurs	-10°	La sauge est employée comme plante purificatrice dans les croyances chamaniques. Elle est utilisée comme prérequis obligatoire de purification avant les rituels de guérison. Elle purifie le corps, l'esprit et permet de se débarrasser des ondes négatives. Voila pourquoi, dans les traditions sacrées, la sauge est si importante. Salvia mellifera est une plante originaire de Californie, dans le sud-ouest des États-Unis. La sauge miel est une étonnante sauge au parfum de miel, d'eucalyptus et de camphre. Elle est appelée ainsi en raison de son parfum, mais aussi car elle produit un nectar qui donne un miel à la saveur forte et épicée. Cette sauge attire de nombreux papillons et insectes. Elle donne de petites fleurs bleu-mauve très clair au printemps et en été. Elle est peu utilisée en cuisine, on peux l'ajouter au thé ou préparer des infusions avec ses feuilles et ses fleurs. La sauge miel parfume des desserts (salades de fruits…). Elle possède des propriétés antimicrobiennes et analgésiques. En cas de blessures, les feuilles sont utilisées fraîches et frottées sur les zones douloureuses.	X						X		X		X	X								X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**Sauge officinale à fleurs blanche, herbe sacrée, thé d'Europe, Shati**	*Salvia officinalis*	**V**	Lamiacées	0,70 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La sauge est employée comme plante purificatrice dans les croyances chamaniques. Elle est utilisée comme prérequis obligatoire de purification avant les rituels de guérison. Elle purifie le corps, l'esprit et permet de se débarrasser des ondes négatives. Voila pourquoi, dans les traditions sacrées, la sauge est si importante. Les amérindiens l'utilisent pour toute fumigation et acte de purification, et l'on hissée depuis la nuit des temps au rang de plante sacrée. Salva officinalis, la stimulante. Herbe sacrée, les druides gaulois lui attribuaient le pouvoir de ressuciter les morts. Avant eux, Grecs et Romains la considéraient comme une panacée, à la réputation aphrodisiaque affirmée. La sauge est une plante adaptogène. Connue depuis l'aube des temps, la sauge est présente dans tous les jardins du Moyen Age. C'est la variété de sauge la plus aromatique et la plus indiquée en cuisine. La sauge donne une note méridionale à vos méli-mélo de légumes, et accompagne avantageusement les plats de fèves, haricots, pois, lentilles. Les farces et marinades préparées avec de la sauge officinale avant d'être cuites au four, les rôtis de viandes, certains fromages tirent d'énormes avantages gustatifs lorqu'un peu de sauge leur est associée Action digestive semblable à celle de la sarriette. Cette action contre la flatulence peut être utilisée astucieusement pour la cuisson de topinambours, par exemple. Quelques feuilles ajoutées dans l'eau de cuisson suffisent à neutraliser cet effet redoutable pour certaines personnes. Elle entre dans la composition du « vinaigre des quatre voleurs . Les fleurs, qui s'épanouissent en juin-juillet, sont très mellifères. La sauge officinale (thé de Grèce) stimule l'estomac et le foie tout en soulageant des douleurs et des nausées associées. La sauge est recommandée pour apaiser les crises de la maladie d'Alzheimer tout en améliorant la mémoire. Grâce a sa vertu cicatrisante, elle traite les aphtes et les ulcérations de la bouche, et en gargarisme pour la pharyngite. Riche en molécules de type œstrogèniques (hormones féminines), la sauge peut jouer un rôle d'accompagnement dans la transition de la ménopause, en palliant en partie à la chute hormonale qui la caractérise. Elle atténuera notamment la formation des bouffées de chaleur et des suées nocturnes, tout en ayant un effet modérateur sur les glandes sudoripares et la transpiration excessive. Pour cette même raison, on pourra l'utiliser dans le cas d'aménorrhées pour stimuler l'ovulation. La sauge donne de l'éclat aux cheveux., et par son action de rééquilibrage hormonal limite la chute des cheveux. Ses propriétés oestrogéniques pourront également être mises à profit localement dans les problèmes d'alopécie androgénique, c'est à dire de perte de cheveux en lien avec des déséquilibres hormonaux. Très riche en antioxydants, dont certains qu'elle partage avec le romarin (acide rosmarinique, carnosol), la plante a un effet tonifiant et anti-asthénique général. Elle est aussi utilisée dans le traitement du diabète car elle diminue la glycémie dans le sang. En Médecine Ayurvédique : la Sauge est un « nervin chauffant et antispasmodique. En Médecine traditionnelle chinoise, elle est considérée comme aromatique, amère et âcre, et liée au méridiens du Foie, du Poumon et du Cœur. Utilisée en cosmétique : les feuilles et les sommités fleuries sont astringentes, revitalisantes, fortifiantes, antiseptiques. Elles régularisent la production de sébum des peaux grasses, elles fortifient les cheveux, favorisent la pousse et les assombrissent légèrement. Elles freinent également la transpiration. En infusion à utiliser en lotion, friction, dans le bain, ou à intégrer dans crème, lotion, lait… La sauge peut se prendre par voix respiratoire (plante à fumer), mais pas en inhalation malheureusement. La sauge était traditionnellement utilisée pour soigner l'asthme sous forme de préparations de feuilles séchées à fumer. Il ne s'agit pas d'une drogue, prise de cette façon, la sauge est un décontractant musculaire, à prendre en petite dose. Elle peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. Fumer les feuilles de sauge est bénéfique aux asthmatiques. Au jardin, elle est utilisée en purin contre le mildiou de la pomme de terre. En infusion, elle est insecticide.	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Sauge officinale à fleurs bleue, herbe sacrée, thé d'Europe, Shati**	*Salvia officinalis*	**V**	Lamiacées	0,70 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-15°	La sauge est employée comme plante purificatrice dans les croyances chamaniques. Elle est utilisée comme prérequis obligatoire de purification avant les rituels de guérison. Elle purifie le corps, l'esprit et permet de se débarrasser des ondes négatives. Voila pourquoi, dans les traditions sacrées, la sauge est si importante. Les amérindiens l'utilisent pour toute fumigation et acte de purification, et l'on hissée depuis la nuit des temps au rang de plante sacrée. Salva officinalis, la stimulante. Herbe sacrée, les druides gaulois lui attribuaient le pouvoir de ressuciter les morts. Avant eux, Grecs et Romains la considéraient comme une panacée, à la réputation aphrodisiaque affirmée. La sauge est une plante adaptogène. Connue depuis l'aube des temps, la sauge est présente dans tous les jardins du Moyen Age. C'est la variété de sauge la plus aromatique et la plus indiquée en cuisine. La sauge donne une note méridionale à vos méli-mélo de légumes, et accompagne avantageusement les plats de fèves, haricots, pois, lentilles. Les farces et marinades préparées avec de la sauge officinale avant d'être cuites au four, les rôtis de viandes, certains fromages tirent d'énormes avantages gustatifs lorqu'un peu de sauge leur est associée Action digestive semblable à celle de la sarriette. Cette action contre la flatulence peut être utilisée astucieusement pour la cuisson de topinambours, par exemple. Quelques feuilles ajoutées dans l'eau de cuisson suffisent à neutraliser cet effet redoutable pour certaines personnes. Elle entre dans la composition du « vinaigre des quatre voleurs . Les fleurs, qui s'épanouissent en juin-juillet, sont très mellifères. La sauge officinale (thé de Grèce) stimule l'estomac et le foie tout en soulageant des douleurs et des nausées associées. La sauge est recommandée pour apaiser les crises de la maladie d'Alzheimer tout en améliorant la mémoire. Grâce a sa vertu cicatrisante, elle traite les aphtes et les ulcérations de la bouche, et en gargarisme pour la pharyngite. Riche en molécules de type œstrogèniques (hormones féminines), la sauge peut jouer un rôle d'accompagnement dans la transition de la ménopause, en palliant en partie à la chute hormonale qui la caractérise. Elle atténuera notamment la formation des bouffées de chaleur et des suées nocturnes, tout en ayant un effet modérateur sur les glandes sudoripares et la transpiration excessive. Pour cette même raison, on pourra l'utiliser dans le cas d'aménorrhées pour stimuler l'ovulation. La sauge donne de l'éclat aux cheveux., et par son action de rééquilibrage hormonal limite la chute des cheveux. Ses propriétés oestrogéniques pourront également être mises à profit localement dans les problèmes d'alopécie androgénique, c'est à dire de perte de cheveux en lien avec des déséquilibres hormonaux. Très riche en antioxydants, dont certains qu'elle partage avec le romarin (acide rosmarinique, carnosol), la plante a un effet tonifiant et anti-asthénique général. Elle est aussi utilisée dans le traitement du diabète car elle diminue la glycémie dans le sang. En Médecine Ayurvédique : la Sauge est un « nervin chauffant et antispasmodique. En Médecine traditionnelle chinoise, elle est considérée comme aromatique, amère et âcre, et liée au méridiens du Foie, du Poumon et du Cœur. Utilisée en cosmétique : les feuilles et les sommités fleuries sont astringentes, revitalisantes, fortifiantes, antiseptiques. Elles régularisent la production de sébum des peaux grasses, elles fortifient les cheveux, favorisent la pousse et les assombrissent légèrement. Elles freinent également la transpiration. En infusion à utiliser en lotion, friction, dans le bain, ou à intégrer dans crème, lotion, lait… La sauge peut se prendre par voix respiratoire (plante à fumer), mais pas en inhalation malheureusement. La sauge était traditionnellement utilisée pour soigner l'asthme sous forme de préparations de feuilles séchées à fumer. Il ne s'agit pas d'une drogue, prise de cette façon, la sauge est un décontractant musculaire, à prendre en petite dose. Elle peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. Fumer les feuilles de sauge est bénéfique aux asthmatiques. Au jardin, elle est utilisée en purin contre le mildiou de la pomme de terre. En infusion, elle est insecticide.	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Sauge officinale pourpre**	*Salvia officinalis 'Purpurascens'*	**V**	Lamiacées	0,80 m	S	Feuilles, fleurs	-15°	Belle sauge à feuillage décoratif de couleur pourpre. Mêmes propriétés que la sauge officinaale. Elle s'utilise en cuisine comme la sauge officinale. Elle donne de belles fleurs bleu violacé au printemps, du plus bel effet sur le feuillage pourpre. Les fleurs trouvent leur utilisation en décoration de plats et notamment des salades, et en infusion. Les feuilles de sauge accompagnent de nombreuses sortes de viandes: le porc, le mouton, le veau, les volailles, les gibiers, mais également des poissons gras et notamment l'anguille. La sauge relève le goût des pommes de terre et de la tomate, accompagne à merveille les saucisses, les omelettes, les farces à l'oignon ou les sauces au vin. On l'utilise pour agrémenter les soupes, en particulier la soupe à l'oignon et le célèbre potage provençal l'aigo-boulido. La sauge aromatise le fromage blanc, le beurre et le vinaigre, elle parfume des alcools. En Grèce, elle sert à préparer un excellent thé. La sauge est une plante indissociable de la cuisine Méditerranéenne. Plante mellifère.	X			x	X		X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X

Pot 1L : 5,00€	**Sauge orange**	*Salvia elegans « tangerine »*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs	-10°	La sauge orange, originaire du Mexique a un parfum d'agrume très agréable. La sauge orange ressemble à la sauge officinale car elle contient les mêmes propriétés médicinales. Vous pouvez découper des feuilles de cette plante aromatique que vous ajouterez à vos salades, crudités et salades de fruits. Elles donnent de bonnes tisanes. Les fleurs sont comestibles et accompagnent des desserts, elles décorent les cocktails, les gâteaux et les sorbets. Cette plante du climat méditerranéen, comme la sauge ananas, nécessite une culture en pot dans les autres régions, pour pouvoir être mis à l'abri l'hiver, ou un emplacement bien abrité au sud, qui vous permettra de la voir repartir au pieds chaque année. La sauge orange aime les sols bien drainés et une exposition ensoleillée. Sa floraison rouge identique à celle de la sauge ananas, vous ravira fin août. La sauge orange a un parfum d'agrume très agréable se mariant divinement avec toutes les viandes blanches, également utilisée dans les marinades.	X			X	X		X	X	X		X	X			X					X	X		X
Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Sauge rouge, sauge chinoise, dan-shen**	*Salvia miltiorrhiza*	**V**	Lamiacées	0,60 à 0,70 m	S	Racines	-10°	Elle est originaire de Chine et du Brésil, et c'est répandu un peu partout sur la planète où on le cultive même sous serre, aux États-Unis, ainsi qu'en Mongolie, au Mexique et même en Europe. C'est dans la racine de la sauge rouge que l'on trouve ses principes actifs cela concerne des diterpènes et des composés phénoliques, de l'acide salvianolique, une huile essentielle et de la vitamine E. La sauge rouge ou éclatante est une plante médicinale ancestrale de la pharmacopée traditionnelle chinoise (MTC), elle est bienfaitrice dans le traitement des maladies cardiovasculaires, coronariennes et cérébrovasculaires. Le danshen, est largement utilisée en Chine dans le traitement de l'infarctus aigu du myocarde. La sauge rouge ou danshen est un remède des angines de poitrine, des nervosités et des troubles de l'insomnie. Elle est de nature froide et de saveur amère, il cible principalement les organes du cœur et du foie. Dans leur pharmacopée ancestrale, elle permet de favoriser la circulation sanguine afin d'éliminer les stases (accumulation de sang, caillot), il nourrit et rafraîchit le sang, dissout les furoncles et calme l'esprit. Elle a une action sur les troubles gynécologiques, en permettant une régularité de la menstruation, calme les douleurs souvent associées à cette période. Elle est aussi utilisée en cosmétique. Plante mellifère. Très ornementale au jardin, elle produit une très belle floraison estivale, en épis de couleur bleu. Elle dégage un délicieux parfum lorsqu'on froisse ses petites feuilles. Rustique jusqu'à environ -10°C, cette plante apprécie les expositions bien ensoleillées ainsi que les sols drainant.	X	X		X		X	X													X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Sauge sclarée**	*Salvia sclarea*	**B**	Lamiacées	0,40 à 1 m	S	Feuilles, fleurs, racines	-15°	La sauge sclarée est une plante herbacée bisannuelle ou vivace à durée de vie assez courte, originaire du Proche-Orient. Les feuilles peuvent être utilisées, fraîches ou séchées, pour aromatiser les plats de viande : porc, veau, mouton, gibier, la charcuterie, les sauces… Les grandes feuilles basales furent utilisées autrefois en Allemagne pour aromatiser le vin et lui donner un goût musqué. Elle a servi aussi en Angleterre à préparer de la bière comme substitut du houblon. Sa culture de nos jours est essentiellement destinée à produire une huile essentielle utilisée dans la fabrication de vermouths, de liqueurs ou de parfums. Comme toutes les sauges, c'est aussi une plante mellifère, très attirante pour les abeilles charpentières et les sphinx gazés. Elle fait partie des plantes dont la culture est recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne dans le capitulaire De Villis (fin du viiie ou début du ixe siècle). Les fleurs et les feuilles de cette sauge sont comestibles. Les feuilles de sauge se consomment fraîches ou séchées pour accompagner les viandes et les sauces. La sauge sclarée possède plusieurs propriétés intéressantes. Elle fait baisser ou augmente le taux de glucose dans le sang (glycémie) selon la dose administrée, ce qui en fait un allié précieux dans la lutte contre l'hypoglycémie et l'hyperglycémie. Elle est indiquée en gynécologie pour soulager les douleurs pendant les règles, réguler le cycle menstruel et apaiser les symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur et la transpiration excessive. Les graines sont parfois employées pour expulser les corps étrangers logés dans l'œil. Des études réalisées en 2003 révèlent que la sauge officinale et la sauge sclarée améliorent la mémoire. Par conséquent, elles pourraient agir efficacement contre la maladie d'Alzheimer. Utilisée en cosmétique : C'est une huile essentielle qui agit comme un agent nettoyant pour la peau, les cheveux et la bouche. On croit aussi qu'il aide les cheveux à repousser. Elle est utilisée comme huile de massage pour apaiser la peau irritée. En outre, il peut aider à apaiser les problèmes liés à l'acné sur la peau. Il est utilisé dans les produits de soins de la peau, de soins capillaires et de soins bucco-dentaires. La sauge sclarée a une énergie plus "féminine" apaisante, maternelle, réconfortante. C'est une plante mellifère.	X						X		X		X	X								X	X	X	X
Pot 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Savonnier de chine**	*Koelreuteria paniculata*	**V**	Sapindaceae	6 à 8 m	S	Écorce, jeunes feuilles, tiges, graines, fruit	-20°	Koelreuteria paniculata, le Savonnier, est un arbre de la famille des Sapindacées originaire de Chine et de Corée. Son nom « Koelreuteria » vient du nom du botaniste allemand du 18ème siècle Koelreuter. Ce dernier était connu pour avoir démontré le rôle des insectes dans la pollinisation et la reproduction sexuée des plantes. Le mot «Savonnier» vient de la présence de saponine dans l'écorce et des fruits utilisés en Asie pour en faire du savon naturel. Arbre employé par les prêtres indiens pour le culte. D'après G. Métailié, on utilise en Chine les jeunes feuilles comme matière médicale. Les tiges florifères sont utilisées comme anthelmintique en Inde. Les jeunes feuilles sont mangées comme légume à Taiwan. L'infusion de feuilles broyées sert comme insecticide contre les pucerons. En Asie, ses graines sont utilisées pour faire des chapelets et des colliers. Fleurs odorantes et mellifères.	x						X			X		X			X					X	X	X	X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Schisandra, baies aux 5 saveurs, wǔwèizi**	*Schisandra chinensis*	**V**	Illiciaceae	9 à 10 m (L)	O/MO	Baies séchées et broyées	-30°	Originaire de l'Est de la Chine, de Mongolie et de Corée. Les graines aux cinq saveurs sont utilisées en médecine chinoise, où l'on considère cette espèce adaptogène, comme une des « 50 plantes fondamentales ». Le nom chinois de la baie séchée (wu wei zi) veut dire fruit aux cinq saveurs, car elle combinerait les cinq saveurs de la cuisine chinoise : l'amertume, le salé, le sucré, l'aigre et l'épicé. Cette notion est importante car elle signifie que les baies ont le pouvoir d'harmoniser les cinq éléments de la tradition chinoise : bois, feu, terre, métal, eau, et donc, les cinq organes correspondants : foie, cœur, rate, poumon et rein. Ses baies contiennent jusqu'à 17 acides aminés et une forte concentration de vitamines, notamment A, B C et E, des oligo-éléments, des protéines et des huiles essentielles. Tonifiant général, la Schisandra est un activateur, au niveau du système nerveux central, des cinq sens : goût, odorat, ouïe, vue et surtout toucher. Hépatoprotectrice et adaptogène, la schizandra renforce l'activité de l'organisme en aidant à soutenir l'activité physique et intellectuelle tout en éliminant le stress. Ses vertus antifatigue en font un aphrodisiaque aussi prisé en Chine que le ginseng (auquel on peut l'associer). D'ailleurs, la tradition chinoise affirmait que les baies de schizandra permettaient de « posséder dix femmes pendant cent nuits ». Ce qui semble également vrai pour les femmes, car l'action du schizandra sur la sensualité et la libido n'est pas uniquement réservée qu'aux hommes. D'ailleurs de nombreux témoignages de femmes le prouve, elles décrivent une sensualité plus harmonieuse, les cinq sens étant plus stimulés, le plaisir est plus intense. Certaines sensations sont décuplées procurant ainsi une sensation de plénitude… Les fruits de la Schisandra chinensis ont été utilisés par les populations de chasseurs NanaiN dans la Russie Extrême-Orientale, pour améliorer la vision nocturne, comme reconstituant ainsi que pour réduire la faim et la soif. Protectrice des grandes fonctions de l'organisme, respiratoire, cardiaque, rénale et cérébrale, la schizandra qui est souvent utilisée en Chine dans le traitement des hépatites, est maintenant reconnue chez nous comme hépatoprotecteur majeur. Le schizandra possède une action régulatrice sur la sudation en diminuant l'activité glandes sudoripares, elle freine la transpiration excessive chez les personnes présentant une hypersudation. Les baies de schizandra sont en effet très riches en vitamines A, B6, C, E et en oligo-éléments : germanium, sélénium, iode et zinc plus particulièrement. Les fruits du wǔwèi sont le plus souvent utilisés séchés puis bouillis pour en faire une infusion. Utilisé en cosmétique : Il apaise effectivement des rougeurs et inflammations de la peau et est donc aussi utilisé pour accompagner la thérapie de psoriasis. Le Schisandra chinensis est une liane dioïque (parfois monoïque), produisant soit des fleurs femelles, soit des fleurs mâles. Pour fructifier et produire des baies la plante a besoin de deux sujets de sexe différent. Le Schisandra chinensis est une plante grimpante aux fleurs en grappes blanches très mellifères et parfumées.	X	X	X	X			X	X			X	X	X	X						X	X	X	X
Pot 1L : 8,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Scutellaire à casque**	*Scutellaria galericulata*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,60 m		Parties aériennes, feuilles	-15°	Elle est des plus efficaces dans les troubles de l'anxiété et du stress, elle agit en apaisant les angoisses et calmants les états nerveux, bénéfique pour contrer les fatigues nerveuses, les insomnies et les migraines. Cette herbacée est classée dans la catégorie des relaxants et des tranquillisants naturels, elle amène des effets identiques à celle de la prise de marijuana, elle éradique les craintes de toutes sortes et les douleurs, elle est un remède de bon nombres de troubles nerveux, comme l'épilepsie et la dépression, l'hyperactivité et la schizophrénie, l'insomnie et l'hystérie, l'anorexie et elle est souvent utilisée pour apaiser et accompagner les personnes dans les sevrages tabagiques ou alcooliques. C'est d'ailleurs la plante de sevrage par excel-lence aux drogues et médica-ments psy-chotropes de toute sorte. Elle agit sur les fameux récepteurs GABA, impliqués dans la sensation de bien être. Elle aug-mente le taux de sérotonine, l'hormone du «bonheur». Il est aussi rapporté qu'elle soulageait du syndrome de la menstruation surtout dans les douleurs et diminuait le taux de cholestérol. Le thé de scutellaire donne un relâchement agréable qui peut être utilisé avant de s'endormir ou pour la méditation ou le repos. Les effets ressemblent à la marijuana, il réprime les craintes et la douleur. Cette plante peut se fumer, elles doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette. La scutellaire est une excellente alternative au tabac pour ceux qui cherchent à ressentir un apaisement. C'est une plante bien connue pour ses capacités à calmer les nerfs, l'anxiété et le stress, ce qui en fait un bon accompagnement pour les Indicas et autres variétés pour la fin de journée, ou simplement quand vous avez besoin de faire une pause. A un niveau sub-til, elle favorise le calme men-tal, la médi-ta-tion, la lucid-ité : elle apaise, mais on ne doit pas chercher dans cette plante un moyen de fuir nos émo-tions. C'est bien ce qui fait son intérêt. Pour le tra-vail sur soi, elle est idéale. Elle favorise la prise de con-science des plans plus sub-tils de notre con-science, elle per-met une prise de recul salu-taire. Son énergie est féminine. Elle est utilisée dans la composition de cosmétique. Aussi utilisée omme plante tinctoriale (couleur noire). Plante mellifère.	X					X	X										X	X		X		X	X

Pot 1L : 6,50€	**Scutellaire du baikal, huang Qin**	*Scutellaria ba*	**V**	Lamiacées	0,25 m	S/MO	Racine (4 ans)	-15°	La scutellaire du Baïkal ne se limite pas aux abords du célèbre lac sibérien. Elle déploie ses jolies fleurs dans presque toute la Russie, en Chine, en Mongolie, au Japon, en Corée, à l'état sauvage sur des talus herbeux et des terres arides jusqu'à 2000 m d'altitude. Les Amérindiens avaient connaissance de ses propriétés calmantes, sédatives et toniques du système nerveux. Presque un adaptogène avant l'heure. La scutellaire du Baïkal (scutellaria baicalensis) aussi appelée Huang Qin dans la médecine traditionnelle chinoise. Pour autant, elle n'est pas complètement inconnue en Occident, où quelques marques de cosmétique l'incorporent dans certaines de leurs formulations pour ses effets embellissants sur la peau. Mais surtout, la recherche trouve maintenant à la scutellaire du lac Baïkal des propriétés puissantes face aux cancers, aux virus ou aux maladies inflammatoires et dégénératives. Anti-inflammatoire, anti-âge, sédative, tonique mais aussi tranquilisante, antivirale et antibactérienne. Les propriétés calmantes, relaxantes et équilibrantes du système nerveux dont fait preuve Scutellaria baicalensisla désignent au premier chef pour remplacer les molécules chimiques couramment utilisées devant les troubles du sommeil, l'angoisse ou l'instabilité émotionnelle. Plusieurs études ont indiqué que les extraits de Scutellaria ont des effets inhibiteurs de croissance sur un certain nombre de cancers humains. Le traitement du cancer de poumon, des cancers du système digestifs, de tumeur hépatique, du cancer de sein ont étés rapportés. La majorité des recherches actuelles se concentrent sur les polyphénols contenus dans la racine de la scutellaire. Ils sont plus de trente, mais trois d'entre eux se distinguent pour leur puissante activité anti-inflammatoire : la baicaline, la baicaléine et la wogonine. Leur action conjointe limite fortement la prolifération d'agents inflammatoires. Ces effets se perçoivent notamment sur le plan articulaire. La scutellaire du Baïkal soulage les arthrites et les arthroses, en particulier dans les hanches et les genoux, ce qui permet d'éviter l'usage trop intensif des antidouleurs classiques, aux effets secondaires cumulatifs dommageables. La wogonine, par exemple, a aussi démontré une action prometteuse sur le diabète : ce polyphénol puissamment antioxydant normalise l'hyperglycémie, stimule le cœur et protège le muscle cardiaque de la nécrose, souvent un corolaire du diabète et d'autres pathologies inflammatoires. La scutellaire s'est aussi montrée efficace dans le rééquilibrage des taux de « bon » et de « mauvais » cholestérol. La baicaléine, quant à elle, est toujours à l'étude pour ses propriétés anti-oxydantes, protectrices de la fonction synaptique, dont la défaillance serait notamment la cause des maladies dégénératives du cerveau comme Alzheimer. Dans toutes les lignées de cellules cancéreuses testées, la scutellaire inhibe fortement leur prolifération. Deux d'entre elles sont particulièrement sensibles : les cellules du cancer du sein et de la prostate. Les propriétés antivirales et antibactériennes importantes de Scutellaria baicalensis ont également fait l'objet de recherches approfondies. La baicaline a ainsi été associée au binôme pénicilline/amoxicilline dans le traitement contre différentes souches résistantes du célèbre et redouté staphylocoque doré. Les souches résistantes à la pénicilline sont capables de produire une enzyme, la pénicillinase, qui rend l'antibiotique inopérant. On soupçonne la baicaline d'inhiber cette dernière, et donc d'aider à venir à bout du staphylocoque. Des découvertes plus récentes ont montré qu'elle permettrait même de lutter contre l'alopécie. Les Chamans sud américains l'utilisaient comme encens. Plante mellifere.	X	X		X		X	X											X	X		X	X
G (9X9X9) : 3,00€	**Shiso panaché , aka shiso, pérille de Nankin panachée**	*Perilla frutescens*	**A**	Lamiacées	0,70 à 1 m	S	Pousses, feuilles, fleurs et fruits, graines		Originaire de l'Asie du Sud-Est (son usage le plus ancien est attesté en tant qu'huile comestible dans le sud de la Chine et en Birmanie). Depuis des siècles, la Périlla est utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise, ayurvédique, japonaise et asiatique pour traiter toutes sortes de maux. La périlla fait partie de ces plantes inclassables, étonnantes à plus d'un titre, car elle semble tout à la fois faire partie des familles des légumes feuilles, des aromatiques, des médicinales et des ornementales ! Le persil japonais ou shiso est une plante aromatique annuelle très appréciée dans la cuisine japonaise. Toutes les parties de la Périlla sont comestibles et aromatiques : pousses, feuilles, fleurs et fruits. Le shiso est couramment utilisé en Asie comme légume vert (salade). Crues, elles agrémentent savoureusement les salades et les crudités ; cuites elles accompagnent le riz, les légumes ou les poissons. Les fleurs sont également comestibles et décoratives. Les vertus médicinales de la Périlla sont connues de façon empirique depuis fort longtemps en Asie. Elle est recommandée pour traiter les affections du foie en médecine chinoise, et aurait des vertus calmantes et relaxantes qui la feraient conseiller aux personnes stressés et tendus. Riche en antioxydants elle fait donc partie de la famille des aliments anti-cancer. Ses acides gras polyinsaturés, comme les Oméga 3, en font de plus une alliée du système cardiovasculaire. De plus, la Périlla possède des propriétés antispasmodiques, antibactériennes, anti-inflammatoires… Antiallergique connu de façon empirique en Asie (Japon, Chine) où on l'associait souvent à la consommation de crabes et de coquillages, qui sont des allergènes notoires. Depuis 1977, des études ont démontré qu'il induit une réduction de la production d'histamine et d'immunoglobuline E. C'est un conservateur alimentaire attesté et antiseptique puissant. C'est un édulcorant : l'un des dérivés du périllaldéhyde, la périllartine est un puissant édulcorant, jusqu'à 2 000 fois plus que le sucre classique. La forme verte de la Périlla a été longtemps considérée comme une plante sacrée en Asie du Sud-Est. En Europe, où elle fût rapporté par des explorateurs et des missionnaires, on la traita d'emblée comme une plante ornementale, sans autre considération pour ses vertus alléguées ou vérifiées. Aux Etats-Unis, elle débarqua dans les années 1800 dans les bagages de migrants japonais et coréens. Utilisée tout d'abord comme épice, La Périlla fût ensuite utilisé pour « aseptiser la viande », ce qui lui valu son nom de «Beefsteak plant ». En cosmétique naturel, elle sera également appréciée pour ses propriétés régénérantes et cicatrisantes. Sa richesse en oméga 3 et en antioxydants lui confère une action positive contre le vieillissement de la peau : un soin naturel qui trouvera parfaitement sa place dans la salle de bain, pour le bien-être de l'épiderme. Les fleurs, qui sont très mellifères, attirent les papillons, les abeilles et autres pollinisateurs.	X	X	X			X			X	X	X	X							X		X	X
G (9X9X9) : 3,00€	**Shiso rouge, aka shiso, pérille de Nankin rouge**	*Perilla frutescens*	**A**	Lamiacées	0,70 à 1 m	S	Pousses, feuilles, fleurs et fruits		Originaire de l'Asie du Sud-Est (son usage le plus ancien est attesté en tant qu'huile comestible dans le sud de la Chine et en Birmanie). Depuis des siècles, la Périlla est utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise, ayurvédique, japonaise et asiatique pour traiter toutes sortes de maux. La périlla fait partie de ces plantes inclassables, étonnantes à plus d'un titre, car elle semble tout à la fois faire partie des familles des légumes feuilles, des aromatiques, des médicinales et des ornementales ! Le persil japonais ou shiso est une plante aromatique annuelle très appréciée dans la cuisine japonaise. Toutes les parties de la Périlla sont comestibles et aromatiques : pousses, feuilles, fleurs et fruits. Le shiso est couramment utilisé en Asie comme légume vert (salade). Crues, elles agrémentent savoureusement les salades et les crudités ; cuites elles accompagnent le riz, les légumes ou les poissons. Les fleurs sont également comestibles et décoratives. Les vertus médicinales de la Périlla sont connues de façon empirique depuis fort longtemps en Asie. Elle est recommandée pour traiter les affections du foie en médecine chinoise, et aurait des vertus calmantes et relaxantes qui la feraient conseiller aux personnes stressés et tendus. Riche en antioxydants elle fait donc partie de la famille des aliments anti-cancer. Ses acides gras polyinsaturés, comme les Oméga 3, en font de plus une alliée du système cardiovasculaire. De plus, la Périlla possède des propriétés antispasmodiques, antibactériennes, anti-inflammatoires… Antiallergique connu de façon empirique en Asie (Japon, Chine) où on l'associait souvent à la consommation de crabes et de coquillages, qui sont des allergènes notoires. Depuis 1977, des études ont démontré qu'il induit une réduction de la production d'histamine et d'immunoglobuline E. C'est un conservateur alimentaire attesté et antiseptique puissant. C'est un édulcorant : l'un des dérivés du périllaldéhyde, la périllartine est un puissant édulcorant, jusqu'à 2 000 fois plus que le sucre classique. La forme verte de la Périlla a été longtemps considérée comme une plante sacrée en Asie du Sud-Est. En Europe, où elle fût rapporté par des explorateurs et des missionnaires, on la traita d'emblée comme une plante ornementale, sans autre considération pour ses vertus alléguées ou vérifiées. Aux Etats-Unis, elle débarqua dans les années 1800 dans les bagages de migrants japonais et coréens. Utilisée tout d'abord comme épice, La Périlla fût ensuite utilisé pour « aseptiser la viande », ce qui lui valu son nom de «Beefsteak plant ». En cosmétique naturel, elle sera également appréciée pour ses propriétés régénérantes et cicatrisantes. Sa richesse en oméga 3 et en antioxydants lui confère une action positive contre le vieillissement de la peau : un soin naturel qui trouvera parfaitement sa place dans la salle de bain, pour le bien-être de l'épiderme. Les fleurs, qui sont très mellifères, attirent les papillons, les abeilles et autres pollinisateurs. La forme rouge de la Périlla, parfois qualifié de « Shiso vrai », fût la forme qui intéressa d'abord les botanistes européens, Linné et Briton en tête, qui la considérent comme la forme type de l'espèce. Cette variété rouge est très utilisée comme colorant alimentaire.	X	X	X			X			X	X	X	X				X			X		X	X
G (9X9X9) : 3,00€	**Shiso vert, aka shiso, pérille de Nankin verte**	*Perilla frutescens*	**A**	Lamiacées	0,70 à 1 m	S	Pousses, feuilles, fleurs et fruits		Originaire de l'Asie du Sud-Est (son usage le plus ancien est attesté en tant qu'huile comestible dans le sud de la Chine et en Birmanie) La périlla fait partie de ces plantes inclassables, étonnantes à plus d'un titre, car elle semble tout à la fois faire partie des familles des légumes feuilles, des aromatiques, des médicinales et des ornementales ! Le persil japonais ou shiso est une plante aromatique annuelle très appréciée dans la cuisine japonaise. Toutes les parties de la Périlla sont comestibles et aromatiques : pousses, feuilles, fleurs et fruits. Le shiso est couramment utilisé en Asie comme légume vert (salade). Crues, elles agrémentent savoureusement les salades et les crudités ; cuites elles accompagnent le riz, les légumes ou les poissons. Les fleurs sont également comestibles et décoratives. Les vertus médicinales de la Périlla sont connues de façon empirique depuis fort longtemps en Asie. Elle est recommandée pour traiter les affections du foie en médecine chinoise, et aurait des vertus calmantes et relaxantes qui la feraient conseiller aux personnes stressés et tendus. Riche en antioxydants elle fait donc partie de la famille des aliments anti-cancer. Ses acides gras polyinsaturés, comme les Oméga 3, en font de plus une alliée du système cardiovasculaire. De plus, la Périlla possède des propriétés antispasmodiques, antibactériennes, anti-inflammatoires… Antiallergique connu de façon empirique en Asie (Japon, Chine) où on l'associait souvent à la consommation de crabes et de coquillages, qui sont des allergènes notoires. Depuis 1977, des études ont démontré qu'il induit une réduction de la production d'histamine et d'immunoglobuline E. C'est un conservateur alimentaire attesté et antiseptique puissant. C'est un édulcorant : l'un des dérivés du périllaldéhyde, la périllartine est un puissant édulcorant, jusqu'à 2 000 fois plus que le sucre classique. La forme verte de la Périlla a été longtemps considérée comme une plante sacrée en Asie du Sud-Est. En Europe, où elle fût rapporté par des explorateurs et des missionnaires, on la traita d'emblée comme une plante ornementale, sans autre considération pour ses vertus alléguées ou vérifiées. Aux Etats-Unis, elle débarqua dans les années 1800 dans les bagages de migrants japonais et coréens. Utilisée tout d'abord comme épice, la Périlla fût ensuite utilisé pour « aseptiser la viande », ce qui lui valu son nom de «Beefsteak plant ». Les fleurs, qui sont très mellifères, attirent les papillons, les abeilles et autres pollinisateurs.	X	X	X			X			X	X	X	X									X	X
Pot 1L : 5,00€	**Solidago, verge d'or**	*Solidago virgaurea*	**V**	Asteraceae	0,70 m	S/MO	Feuilles, fleurs, tiges	-15°	La verge d'or trouve ses origines en Europe et en Asie. Le solidage jouit d'une longue réputation en tant que plante pour le système urinaire, qui reste la sphère principale d'action de la plante. Il fut longtemps utilisé pour combattre les infections urinaires ainsi que pour tonifier les reins qui manquent de fonction. Le macérât huileux de solidage peut soulager les douleurs musculaires de type déchirures ou foulure. On peut y mélanger un macérât de gingembre, lui aussi chaud et circulatoire, afin de ramener la circulation vers la zone endommagée. Elle est utile contre l'insuffisance hépatique et les affections rhumatismales et arthritiques. Elle favorise l'activité biliaire et a des vertus digestives. Elle est typique des drainages de l'organisme pour expulser les toxines lors de maladies de peau. Elle est aussi utilisée comme hémostatique en application sur les plaies ou comme adjuvant dans le traitement de certaines affections rhumatismales, ulcères ou catarrhes digestifs. Elle a un effet antimycosique : contre le Candida. Les amérindiens mâchaient la feuille de solidage pour calmer les maux de gorge. Aussi appelée « herbe aux juifs », elle était une des plantes utilisées au Moyen Age avec la gaude et les graines d'Avignon pour teindre les chapeaux et insignes distinctifs des Juifs. Il semble que les Indiens Navajos et Hopis s'en servaient déjà avant l'arrivée des colons, pour qui elle compta parmi les premières plantes tinctoriales qu'ils utilisèrent. Cette plante est bien visitée par les abeilles mellifères.	X				X	X	X											X			X		X

Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Sorbier des oiseleurs**	*Sorbus aucuparia*	**V**	Rosacées	15 m	S/MO	Feuilles, baies (cuites)	-20°	Arbre fréquent en zone rurale (il servait autrefois à attirer les grives en automne, d'où son nom) et de plus en plus fréquemment planté dans les jardins urbains ou l'on apprécie sa taille réduite qui le rend peu encombrant. Les Celtes et les Germains vénéraient cet arbre sensé protéger l'homme contre les puissances divines maléfiques. Au Moyen-âge, le sorbier était sensé chasser les esprits maléfiques, le Sorbier des oiseleurs était régulièrement planté près des habitations pour apporter protection et prospérité au logis. Les noyaux contiennent des traces d'amygdaloside (hétéroside cyanogénétique). Les sorbes peuvent être consommées crues mais leur goût âpre et acidulé décourage la cueillette humaine. Frais et avant maturité les fruits sont gouteux : ils servent alors à préparer des gelées et des confitures1. Ils sont astringents et peuvent servir, en décoction, de médicament naturel contre les enrouements et les extinctions de voix. En automne, le sorbier possède des fruits. Ses fruits sont rouges (sorbe) ou jaunes (variétés ornementales). Ils sont sphériques et petits (fausse drupe) plus ou moins persistants. Les fruits sont mangés par les oiseaux. Crus et cuit, ces fruits sont comestibles pour les humains mais en petite quantité, car ils se révèlent toxiques en raison de la présence d'acide parasorbique (acide du sorbier) au goût âpre et amer, pouvant provoquer des vomissements éventuellement, tandis que les graines contiennent de l'amygdaloside, un hétéroside cyanogène. L'acide parasorbique se neutralise par une cuisson prolongée et permet de fabriquer gelées, confitures, préparations alcoolisées et autres mets traditionnels à partir de baies de sorbier, notamment en Europe du Nord. Ces mêmes baies contiennent naturellement du sorbitol, qui tire son nom de la plante, un édulcorant non fermentescible et un purgatif qui est actuellement produit par synthèse dans l'industrie agro-alimentaire. Les fruits du sorbier sont préconisés en traitement thérapeutique, employé en douche vaginale contre les pertes blanches. Il est utilisé en gargarisme contre les maux de gorge et en lavement dans les crises hémorroïdaires. Les baies rouges, ou Rowan berries ou Quickbeam ou Vogelbeere, sont comestibles après préparation. Elles deviennent comestibles lorsqu'elles sont bien mûres, blettes, et à condition d'être cuites. Elles servent parfois à préparer des confitures, et aussi à fabriquer, par distillation, une boisson alcoolisée du type kirsch. Elles ont des propriétés laxatives et diurétiques. Le bourgeon de sorbier représente une aide en cas de bourdonnements d'oreilles, voire de surdité. Il favorise aussi la circulation sanguine. Les anciens druides utilisaient la fumée des feux de bois de sorbier pour invoquer les guides spirituels et les esprits de la magie. De manière similaire, à un niveau plus romanesque, les gens ont toujours utilisé la fumée de sorbier pour faciliter la divination au sujet du choix de leur bien-aimée ou de leur amant. Grâce à ses fleurs blanches, le sorbier était considéré comme l'arbre des déesses. Au Moyen Âge servait à la fabrication d'arcs. Par le passé, le bois du sorbier était utilisé à des usages nobles et variés: vis de pressoir, timons et moyeux de roues de chariot, pour leur solidité; instruments de musique (flûtes, pièces d'orgue), queues de billard, pour leur stabilité et la possibilité d'en faire de fins assemblages. Son bois dur et dense est excellent à brûler, tel quel ou sous forme de charbon. L'écorce du sorbier, riche en tannins, a servi à la préparation de cuirs. La floraison, mellifère et nectarifère, est très appréciée des abeilles et des autres insectes pollinisateurs.	X				X	X					X	X	X				X	X		X
Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Sorbier des oiseleurs, burga**	*Sorbus aucuparia*	**V**	Rosacées	3 à 4 m	S/MO	Feuilles, baies (cuites)	-20°	Arbre fréquent en zone rurale (il servait autrefois à attirer les grives en automne, d'où son nom) et de plus en plus fréquemment planté dans les jardins urbains ou l'on apprécie sa taille réduite qui le rend peu encombrant. Les Celtes et les Germains vénéraient cet arbre sensé protéger l'homme contre les puissances divines maléfiques. Au Moyen-âge, le sorbier était sensé chasser les esprits maléfiques, le Sorbier des oiseleurs était régulièrement planté près des habitations pour apporter protection et prospérité au logis. Les noyaux contiennent des traces d'amygdaloside (hétéroside cyanogénétique). Les sorbes peuvent être consommées crues mais leur goût âpre et acidulé décourage la cueillette humaine. Frais et avant maturité les fruits sont gouteux : ils servent alors à préparer des gelées et des confitures1. Ils sont astringents et peuvent servir, en décoction, de médicament naturel contre les enrouements et les extinctions de voix. En automne, le sorbier possède des fruits. Ses fruits sont rouges (sorbe) ou jaunes (variétés ornementales). Ils sont sphériques et petits (fausse drupe) plus ou moins persistants. Les fruits sont mangés par les oiseaux. Crus et cuit, ces fruits sont comestibles pour les humains mais en petite quantité, car ils se révèlent toxiques en raison de la présence d'acide parasorbique (acide du sorbier) au goût âpre et amer, pouvant provoquer des vomissements éventuellement, tandis que les graines contiennent de l'amygdaloside, un hétéroside cyanogène. L'acide parasorbique se neutralise par une cuisson prolongée et permet de fabriquer gelées, confitures, préparations alcoolisées et autres mets traditionnels à partir de baies de sorbier, notamment en Europe du Nord. Ces mêmes baies contiennent naturellement du sorbitol, qui tire son nom de la plante, un édulcorant non fermentescible et un purgatif qui est actuellement produit par synthèse dans l'industrie agro-alimentaire. Les fruits du sorbier sont préconisés en traitement thérapeutique, employé en douche vaginale contre les pertes blanches. Il est utilisé en gargarisme contre les maux de gorge et en lavement dans les crises hémorroïdaires. Les baies rouges, ou Rowan berries ou Quickbeam ou Vogelbeere, sont comestibles après préparation. Elles deviennent comestibles lorsqu'elles sont bien mûres, blettes, et à condition d'être cuites. Elles servent parfois à préparer des confitures, et aussi à fabriquer, par distillation, une boisson alcoolisée du type kirsch. Elles ont des propriétés laxatives et diurétiques. Le bourgeon de sorbier représente une aide en cas de bourdonnements d'oreilles, voire de surdité. Il favorise aussi la circulation sanguine. Les anciens druides utilisaient la fumée des feux de bois de sorbier pour invoquer les guides spirituels et les esprits de la magie. De manière similaire, à un niveau plus romanesque, les gens ont toujours utilisé la fumée de sorbier pour faciliter la divination au sujet du choix de leur bien-aimée ou de leur amant. Grâce à ses fleurs blanches, le sorbier était considéré comme l'arbre des déesses. Au Moyen Âge servait à la fabrication d'arcs. Par le passé, le bois du sorbier était utilisé à des usages nobles et variés: vis de pressoir, timons et moyeux de roues de chariot, pour leur solidité; instruments de musique (flûtes, pièces d'orgue), queues de billard, pour leur stabilité et la possibilité d'en faire de fins assemblages. Son bois dur et dense est excellent à brûler, tel quel ou sous forme de charbon. L'écorce du sorbier, riche en tannins, a servi à la préparation de cuirs. La floraison, mellifère et nectarifère, est très appréciée des abeilles et des autres insectes pollinisateurs. Le Sorbus Burka est un Sorbier à gros fruits issu du croisement du Sorbier des oiseaux (S. Aucuparia) et du Sorbaronia (S. x Aronia). Le résultat donne des fruits et feuilles plus grandes que le Aronia ou Sorbaronia d'origine. Les fruits du Sorbus Burka contiennent plein d'anti oxydants et de vitamine C. On les mange bien blet pour que le fruit perd son astringence. Utilisés en teinture, ils sont plus particulièrement appréciés en confiture, compote ou jus de fruits et s'associent parfaitement aux fruits de saison comme les pommes ou les coings.	X				X	X					X	X	X		X		X	X		X
Pot 1L : 5,00€	**Souchet comestible, souchet tubéreux, souchet sucré, souchet sultan, amande de terre, gland de terre, noix tigrée, pois sucré**	*Cyperus esculentus*	**V**	*Cyperacée*	0,20 à 0,40 m		Tubercules	-10°	Il y a entre 2,4 millions et 1,4 million d'années, l'hominidé Paranthropus boisei mangeait principalement des souchets comestibles et des souchets ronds (Cyperus rotundus). Le souchet était consommé dans la zone de la mer Égée aux débuts de l'âge du bronze, notamment par les Minoens. Dans la région de Valence où ils ont été introduits par les Arabes, les souchets servent à préparer une boisson rafraîchissante sucrée connue en Espagne sous le nom « horchata de chufa » (lait de souchet, ou plus précisément orgeat de souchet). En Afrique, il est généralement consommé frais ou sec en tant que friandise. Au même titre que les arachides ou la noix de coco, on en extrait un lait végétal. On en tire aussi de l'huile et de la farine. On le trouve souvent sur les étalages des marchés. Ce tubercule "se classe parmi les plus anciennes plantes cultivées en Égypte ancienne.". La Chufa a été sans aucun doute un élément important de la nourriture dans l'Égypte ancienne à l'époque dynastique, durant laquelle on en faisait des gâteaux. Il était également cultivé en Grèce antique. Au Moyen-âge elle faisait partie des mets de choix. Cette plante comestible n'est pas cultivée à grande échelle. Ses rhizomes jaunes forment de petits tubercules qui virent au brun-jaunâtre à maturité. Ces tubercules ont un goût un peu sucré et une saveur de noisette, tandis que ceux de l'espèce Cyperus rotundus (souchet violet) ont un goût amer. Ils sont assez durs, et ils sont généralement trempés dans l'eau avant de pouvoir être consommés, les rendant ainsi beaucoup plus souples et d'une meilleure texture. Les souchets ont d'excellentes qualités nutritionnelles, avec une composition semblable à l'huile d'olive et un contenu riche en minéraux, en particulier phosphore et potassium. L'huile de souchet contient 18 % d'acides gras saturés (acide palmitique et acide stéarique) et 82 % d'acides gras insaturés (acide oléique et acide linoléique)[réf. Nécessaire]. 100 mL de horchata de chufa contiennent 66 kcal, 0,5 g de protéines, 10 g de glucides dont 2 g d'amidon et 2 g de matières grasses. Le souchet peut être utilisé comme substitut du lait dans l'alimentation des personnes intolérantes au lactose, dans une certaine mesure. Les tubercules contenant 20 à 35 % d'huile, Les tubercules renferment également des molécules chimiques tels que les stérols, les polyterpènes et les alcaloïdes qui sont des principes actifs tilisés dans le traitement de certaines pathologies humaines. La présence de ces principes actifs expliquerait l'utilisation de cette plante dans la pharmacopée traditionnelle. L'huile végétale bio de souchet est très utilisée pour ses propriétés cosmétiques. L'huile de souchet est traditionnellement utilisée pour limiter la repousse des poils. Elle est très nourrissante, elle protège la peau et les cheveux de la déshydrations. Sa teneur en vitamine E, lui offre des vertus antioxydantes protégeant ainsi la peau du vieillissement prématuré. L'huile de souchet améliore l'élasticité de la peau. Elle revitalise et redonne éclat et vigueur aux cheveux abîmés. L'huile de souchet est lisse et elle adoucit la fibre capillaire.C. esculentus a été envisagé comme culture oléagineuse potentielle pour la production de biodiesel. Les souchets sont utilisés en Grande-Bretagne comme un appât pour la carpe. Ils doivent être préparés pour éviter des dommages aux poissons. Les tubercules sont trempés dans l' eau pendant 24 heures et ensuite bouillis pendant 20 minutes ou plus, jusqu'à ce qu'ils soient complètement développés. Certains pêcheurs laissent bouillir puis fermenter pendant 24-48 heures les tubercules, ce qui peut accroître leur efficacité. Si les souchets ne sont pas correctement préparés, ils peuvent être extrêmement toxiques pour la carpe.	X				X	X			X		X		X	X					X	X
G (9X9X9) : 3,00€	**Soucis, calendula, zergul**	*Calendula officinalis*	**A**	Asteraceae	0,40 à 0,50 m	S	Feuilles, fleurs, boutons floraux	-3°	Utilisé depuis le Moyen Âge pour ses vertus cosmétiques et médicinales le Calendula est devenu populaire en Europe à partir du XIIe siècle. Plante médicinale, véritable allié de notre santé, elle servait notamment à déclencher les menstruations, à favoriser la sudation en cas de fièvre et à traiter la jaunisse Le souci est la plante des maladies de peau, il agit sur l'acné et l'eczéma, les verrues et les ulcères. Les fleurs de souci possèdent un rôle de stimulant d'oestrogènes, efficace pour l'apparition des règles, tout en diminuant les douleurs. Il soulage et apaise les inflammations digestives et aide à l'élimination des toxines de l'organisme. Le souci est considéré comme: analgésique, anthelminthique, antispasmodique, astringent, bactéricide, carminatif, cholagogue, dépuratif, diaphorique, diurétique, ecbolique, emménagogue, fébrifuge, laxatif, stimulant, stomachique, styptique, sudorifique et tonique. Il a été utile pour soigner le saignement des gencives, les hémorrhoïdes, les ecchymoses, les ulcères chroniques et les varices. Il est également connu pour son effet antimicrobien. Les feuilles et les fleurs sont comestibles. Les pétales ont la réputation d'être sudorifiques et stimulants et on peut apprécier leur goût piquant en accompagnement des salades. On utilisera les feuilles en salade et les pétales de fleurs en salades de fruits ou décoration de sorbets. Les fleurs sont souvent utilisées fraîches en salade ou séchées pour les tisanes, dans des plats mijotés comme le couscous, les soupes. Les pétales frais sont hachés et ajoutés aux salades. Les pétales séchés ont un goût plus concentré et sont utilisés comme assaisonnement dans les soupes, gâteaux, etc. Les pétales colorent le beurre, les boutons floraux son conservés au vinaigre. Utilisé en cosmétique : les fleurs et les feuilles sont antiseptiques, cicatrisantes, adoucissantes, raffermissantes. Elles éclaircissent les cheveux. Elles sont très bénéfiques dans le soin des brûlures, engelures, crevasses. Les fleurs sont surtout utilisées en mâcérat (la fameuse huile de calendula). Les mucilages et les saponines présents dans le calendula procurent une propriété hydratante qui peut être utilisée pour traiter la peau sèche. Il a des propriétés apaisantes efficaces pour les peaux irritées et sensibles. Le souci est une plante tinctoriale, elle permet de fabriquer des teintures de couleur jaune avec ses fleurs. Les fleurs servent également à réaliser des colorants alimentaires. Comme son homonyme anglais la tagète, le souci est une plante nématicide très efficace. En raison de ces vertus nématicides, le souci fait une excellente plante compagne pour les poireaux, ail et oignons ainsi que pour les fraisiers et la tomate. Les fleurs du souci fournissent du pollen et du nectar à plusieurs insectes utiles dont les syrphes et les guêpes parasites. Cette plante peut se fumer, elles doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette. Le souci apporte la protection dans les affaires juridiques. Procure des rêves prophétiques et développe les pouvoirs psychiques.	X				X	X	X		X		X	X		X		X	X		X		X	X

G (9X9X9) : 5,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Stevia, plante à sucre, chanvre d'eau**	*Stevia rebaudiana*	**V/A**	Asteraceae	0,40 à 0,50 m	S	Feuilles		Les Indiens guaraní ont utilisé pendant des siècles l'espèce Stevia rebaudiana comme édulcorant et comme plante médicinale. En Amérique latine, la phytothérapie traditionnelle considère le stévia comme hypoglycémiant, hypotenseur, diurétique et cardiotonique. Le Japon l'a adopté il y a plus de vingt ans et il représente aujourd'hui 40 % du marché des édulcorants dans le pays. Ils l'appelaient ka'á-he'ê, ce qui signifie herbe sucrée, et l'utilisaient pour adoucir l'amertume du maté. La feuille de stévia a un pouvoir sucrant 30 à 45 fois supérieur à celui du sucre . On fait sécher ses feuilles puis on les réduit en poudre (en prenant soin de retirer avec un tamis les nervures, qui ont un goût un peu amer). On peut aussi sucrer ses boissons en faisant infuser des feuilles fraîches (une feuille correspond à un sucre) ou séchées. Le stévia est réputé pour son efficacité à réduire la tension artérielle dans l'hypertension ainsi que pour être bénéfique envers le diabète, on l'utilise également dans un régime contre l'obésité. Il possède des propriétés thérapeutiques antivirales, mais aussi hypotenseur, anti-inflammatoires et antibiotiques. On évoque même l'utilisation de la stevia dans les cosmétiques, pour ses vertus hydratantes, et dans les dentifrices, puisque, sans sucre, elle écarte les risques de caries, et pour son goût de réglisse. Les feuilles broyées de Stevia peuvent également s'utiliser en gommage, en masque, pures ou mélangées avec de l'aloe vera, de l'argile ou des huiles essentielles pour leurs vertus purifiantes et cicatrisantes. Elle peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. Plante mellifère	X					X	X		X			X					X		X		X	X
G (9X9X9) : 3,50€	**Tabac du peuple Hopi**	*Nicotinia tabacum*	**A**	Solanaceae	0,50 à 1 m	S	Feuilles		Cette variété ancienne de 1,5 m de haut produit une abondance de fleurs jaunes ainsi que des feuilles en forme de cœur de 25 cm de long offrant une très haute teneur en nicotine. Il s'agit d'une variété traditionnelle confiée par le Peuple Hopi qui ne l'utilisait que pour des cérémonies. Nous savons aujourd'hui que ce sont les centaines des produits chimiques, additifs et addictifs (présents par milliers dans la fumée d'une cigarette) qui font du tabac une plante mortelle. L'industrie du tabac et les enjeux économiques engendrés par sa vente nous le présentent comme plante hautement cancérigène, et pour cause, mais il est important de différencier le Tabac, plante médicinale et sacrée, et ce que l'on nous vend sous la mention "fumer tue". Souvent nommé "plante maîtresse" par de nombreuses tribus, il a depuis toujours été utilisé par voix gastro-intestinale ou respiratoire - en jus, mâché ou fumé - pour ses nombreux usages. Prisé, il est très réputé pour soigner les migraines. En homéopathie, une dose très faible de Nicotiana tabacum est aussi prescrite en cas de migraine, de nausée, de vomissements et de problèmes de circulation. Le tabac est, semble-t-il, toujours utilisé pour lutter contre les parasites. Historiquement, il était employé pour soulager l'asthme, la toux, les rhumatismes, la goutte, les douleurs et les névralgies, l'épilepsie et pour réaliser des lavements purgatifs. En 1614, le médecin William Barkley écrivit «Utilisé avec modération, il n'existe aucun médicament comparable au tabac. Tout dans cette plante a des vertus curatives». Les Peuples Amérindiens et de nombreuses tribus d'Amérique Latine emploient le tabac en cérémonie pour communiquer avec les esprits (à travers la fumée), remercier le Créateur, prier pour obtenir de bonnes récoltes et de bonnes prises de poissons, faire la paix avec l'ennemi (calumet de la paix) ou lors de rites de passage.	X					X											X				X
G (9X9X9) : 3,50€	**Tabac indien, dhavala**	*Lobelia inflata*	**A**	Campanulacéae	0,90 m	S	Feuilles, graines		Très répandue en Amérique du Nord où les indigènes la fumaient. Naturalisée en Europe d'où son nom vernaculaire de Tabac indien. Lobelia inflata, appelé le Tabac Indien, entrait dans la composition d'un encens appelé "Hadra", vendu dans les pharmacies d'Europe, qui était réputé arrêter les attaques d'asthmes. Cette plante était fumée par les Peuples Amérindiens (Cherokee, Iroquois, Crow, Penobscot) pour soulager l'asthme et pour diminuer l'usage du Tabac. Ils l'utilisaient également en tant qu'émétique, analgésique et pour soulager les pathologies gastro-intestinales et dermatologiques. Les Teintures-Mères peuvent être élaborées à partir des feuilles et/ou des graines. Les graines contiennent beaucoup plus de Lobeline que les feuilles. C'est avant tout une plante pour soulager les problèmes de bronches, d'asthme, de pneumonie et de toux. C'est également un relaxant et un anti-spasmodique. C'est une des principales plantes prescrites en phytothérapie pour se sevrer du tabac, elle agit chimiquement comme la nicotine mais sans induire d'addiction. C'est un stimulant respiratoire, elle es antispasmodique, expectorante, vomitive. Elle stimule la transpiration, stimule le centre respiratoire du cerveau et aurait une action anti-dépressive. Elle a aussi été utilisée pour soigner l'épilepsie, le tétanos, la diphtérie et l'amygdalite. En usage externe, sous forme de teinture diluée ou de pommade, la lobélie enflée soulage les douleurs musculaires dorsales et entorses par son effet relaxant sur la musculature.	X		X			X	X										X	X			X
G (9X9X9) : 3,00€	**Tagète nématocides, chinchilla, chiquilla, chilca, zuico, suico, anisillo, Wacatay, Huacatay, camamilla americana.**	*Tagetes minuta*	**A**	Asteraceae	0,60 à 1,20 m	S / MO	Feuilles, fleurs, tiges		Elle est originaire de la moitié sud de l'Amérique du Sud mais est répandue maintenant dans le monde entier et plus particulièrement près des vignes de la Côte Vermeille (Roussillon). Plante fortement parfumée (citronnelle + pomme, pamplemousse rose), elle est utilisée en parfumerie (huile essentielle) et comme aromate pour les viandes (en Amérique du sud). La Tagète Minuta est utilisée en condiment dans de nombreux plats, et les amateurs en sèchent de grandes quantités afin d'en avoir tout l'hiver. En Amérique latine, on fait de ses feuilles une sorte de pesto avec de l'huile d'arachide et des piments forts qui est souvent servi avec des pommes de terre. Ses fleurs au parfum de citronnelle/pomme et au goût de menthe/coriande/basilic sont comestibles. En Médecine traditionnelle, Tagetes minuta a été utilisé pour soigner les pathologies urinaires, intestinales et gastriques et, en règle générale, comme une plante anti-microbienne avec des qualités anti-bactériennes, biocides, antifongiques, antiseptiques et anthelmintiques. Selon James A. Duke, cette espèce possède des propriétés anti-abortives, antithelmintiques, anti-cancers, anti-inflammatoires, antiseptiques, antispasmodiques, antitumorales, antivirales, apéritives, bactéricides, broncho-dilatatrices, candidicides, carminatives, cholagogues, stimulantes, diaphorétiques, digestives, diurétiques, emménagogues, expectorantes, fongicides, hémostatiques, hypotensives, immunostimulatrices, insecticides, interferonogéniques, larvicides, nématocides, neurotoniques, purgatives, stimulantes, sédatives, vermifuges, vulnéraires Les peuples des Andes (qui le cultivaient tant dans les hautes vallées que dans les yungas) l'utilisaient en aromate et contre les douleurs gastriques mais également en infusion pour atténuer les effets des substances abortives En 1998, Martijena et al ont mis en valeur que son huile essentielle possède une activité anti-dépressive en raison de sa modulation négative de la fonction GABAergique. Comme la plupart des tagète, c'est une plante réputée être aphrodisiaque. La Tagète Minuta est cultivée pour la production d'huile essentielle utilisée dans l'industrie du parfum et dans l'industrie alimentaire, sodas, liqueurs, pâtisseries, sucreries, glaces, condiments. Cette variété protège les variétés potagères des nuisibles. Ses racines dégagent des substances nématocides qui perdurent 3 ans dans le sol. L'odeur de ses feuilles repousse les pucerons et attire les papillons et les syrphes. Des études récentes ont prouvé que cette espèce constituait un excellent bio-accumulateur, à savoir que ces plantes peuvent être utilisées pour dépolluer des terrains contaminés par la chimie. Elle a la particularité de produire une substance (sur le végétal) et ce même avant floraison, qui attire particulièrement les frelons et les détruit de façon radicale. Plante mellifère.	X					X	X	X	X		X	X		X				X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Tanaisie**	*Tanacetum Vulgaree*	**V**	Asteraceae	1 m	S / MO	Feuilles	-35°	Elle serait venu chez nous en suivant les premières hordes barbares car elle était déjà réputée jadis pour ses propriétés médicinales ou culinaires. La tanaisie est une plante médicinale utilisée principalement de nos jours pour ses propriétés curatives contre les vers. La tanaisie est efficace pour éliminer les parasites intestinaux, les ascarides et également les oxyures. Elle contient une huile essentielle dont un constituant, la thuyone, est très toxique à dose élevée. Ses feuilles préparées en infusion étaient réputées avoir des propriétés toniques, antispasmodiques et fébrifuges. on goût est tellement accentué qu'une minuscule pincée de tanaisie (fragment de feuille ou de capitule) suffit pour épicer les omelettes, les volailles grasses, les desserts (puddings, crèmes anglaises), les infusions et les liqueurs (Bénédictine). Au moyen-âge, les paysans utilisaient la tanaisie comme succédané au poivre. Les russes s'en servait également pour la fabrication de la bière. Aujourd'hui, les anglais parfume traditionnellement le pudding de Pâques avec de la tanaisie. Utilisée à petite dose, elle donne une touche originale aux salades, sauces ou encore aux viandes braisées. Appartenant à la même famille que les pyrèthres (dont on extrait un insecticide naturel bien connu) la tanaisie éloigne de nombreux insectes. La tanaisie peut ainsi également servir à la préparation d'un insecticide naturel très puissant, notamment contre le ver du poireau, la chenille de la piéride du chou ou les pucerons. Cette préparation est également efficace contre les limaces. En **préventif contre le mildiou et la rouille**. Répulsif contre les tiques. Elle est utilisée en agriculture biodynamique. On peut se frotter les poignets, la nuque, les chevilles avec une feuille, les tiques et moustiques détestent cette odeur. Plante mellifère. Bien séchée cette plante est utilisée par certains apiculteurs comme combustible pour l'enfumoir. Elle aurait l'avantage d'avoir un effet calmant sur les abeilles et l'odeur de la fumée produite serait sans incidence sur le goût du miel. Les sommités fleuries, en début de floraison, non encore totalement épanouies sont utilisées comme plante tinctoriale pour obtenir une couleur jaune plus ou moins foncé allant jusqu'à une couleur caramel. Plante mellifère.	X				X		X		X		X		X		X			X			X
G (9X9X9) : 3,00€	**Tétragone cornue**	*Tetragonia tetragonioides*	**A**	Aizoaceae	0,60 à 0,70 m		Feuilles		Elle est originaire de Nouvelle-Zélande, mais aussi du Japon et d'Australie. On la rencontre également en Argentine et au Chili. S'agissant d'une plante cultivée, elle est subspontanée ou adventice en Europe. Cette tétragone était consommée par les Māori et les autres populations indigènes de Nouvelle-Zélande. Elle fut mentionnée pour la première fois par le capitaine Cook. Ramassée, elle fut immédiatement cuite et consommée pour lutter contre le scorbut avec lequel son équipage était aux prises. Longtemps classée parmi les légumes oubliés avec le panais, le crosne ou encore le rutabaga, la tétragone (Tetragonia tetragonioides) est aussi appelée tétragone cornue, épinard de Nouvelle-Zélande, épinard des pauvres ou épinard d'été, de par la forme, ainsi que la disposition, de ses feuilles, mais ces deux légumes ne sont pas de la même famille. Peu calorique (30kcal/100g) , la tétragone est riche en sels minéraux et en vitamines B1, B2 et C : l'épinard de Nouvelle-Zélande n'a que des bienfaits nutritionnels puisqu'il est nourrissant, antiscorbutique, revitalisant et rafraîchissant. D'ailleurs pareillement à l' épinard, ce sont les feuilles de la tétragone qui se préparent en salades ou en légumes cuits. Cet « épinard » était très prisé au Moyen Age La tétragone aime la chaleur, survit à la sécheresse mais craint le froid. Les feuilles de Tetragonia tetragonioides contiennent de nombreux composés aux multiples propriétés. On y trouve des saponines, des phénylpropanoïdes, des polysaccharides anti-inflammatoires1 et des glycolipides à l'activité anti-ulcérogène	X				X			X	X												X
Pot 1L : 5,00€	**Thé d'Israël, micromérie du Liban, menthe impériale, Micromérie Poléo blanc**	*Micromeria fruticosa*	**V**	Lamiacées	0,40 à 0,60 m	S / MO	Feuilles	-15°	Micromeria fruticosa, communément appelée micromeria blanche ou sarriette à feuilles blanches, est un arbuste nain à feuilles persistantes endémique d'Israël et de la Méditerranée orientale. Elle est utilisée pour préparer des tisanes, la micromérie d'Israël accompagne aussi les grillades, de nombreuses viandes, les poissons, les fruits de mer, de nombreux légumes d'été ou la ratatouille. Les Palestiniens utilisent cette plante avec le thé de roseau en ajoutant quelques feuilles avec le thé pour donner un excellant arôme. La micromérie d'Israël possède des propriétés antiseptiques, apéritives et digestives ; on estime qu'elle est aussi diurétique et expectorante. En application externe, elle traite certains problèmes de peau : les dermites, les infections cutanées, mais aussi les petits traumatismes, contusions et hématomes.	X						X		X			X							X		
Pot 1L : 5,50€	**Thé de l'aubrac**	*Calamintha grandiflora*	**V**	Lamiacées	0,20 à 0,40 m		Sommité fleuries	-20°	Connue depuis l'Antiquité par les Aubracois (habitants de l'Aubrac), cette plante était cueillie à la belle saison, et elle était un remède miracle qui soulageait de nombreux maux. Elle était consommée séchée en infusion. Son odeur aromatique finement mentholée et épicée lui confère un goût très spécifique en accord avec le lieu : puissant mais subtil, ancré tout en étant léger... Au parfum de Terre, ses fragrances n'en demeurent pas moins subtiles et aériennes. La science est venue conforter la tradition en apportant la preuve par des propriétés médicinales reconnues. Le thé d'Aubrac est utilisé traditionnellement dans « le traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnement épigastriques, lenteur à la digestion, éructations, flatulences . Et comme adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs » Il est donc Antispasmodique, eupeptique (aide à la digestion), carminatif (anti-ballonnement), anti-dyspepsies (troubles digestifs de l'estomac). Il a aussi des propriétés tonifiantes et stimulantes. Il a un effet sédatif dans les cas de nervosité, maux de tête , palpitation, et est aussi employé comme stimulant intellectuel l (élève en période d'examen). Au Moyen Age, on l'utilisait contre le hoquet Ses propriétés gustatives sont utilisées pour des liqueurs et apéritifs , parfum de desserts , bonbons , glaces, gâteaux, pâte à tartiner , aromatisant pour dessert, taboulé, boissons, infusion. Sa fleur comestible décore de façon originale les gâteaux et les sorbets. Ses qualités odorantes sont utilisées dans la cosmétique et la parfumerie. Plante mellifère, elle attire également les insectes.	X				X		X		X		X	X							X	X	X

Pot 1L : 5,00€	**Thé de l'immortalité, jiaogulan, ginseng du sud**	*Gynostemma pentaphyllum*	**V**	*Curcubitacées*	4 à 8 m (L)	O/MO	Feuilles	-7°	Le Thé de l'Immortalité est également appelé Jiaogulan, "Ginseng du Sud", "Herbe de l'Immortalité" et "Plante de l'Immortalité". Gynostemma pentaphyllum est une plante miraculeuse de Chine de par ses propriétés exceptionnelles. Le thé de l'immortalité est une plante sauvage qui est mise en culture depuis peu. Par contre, ses vertus sont connues depuis très longtemps en Asie. Elle est appelé l'herbe de l'immortalité pour la simple raison qu'il a été constaté, au milieu des années 1970, que la population d'une province de Chine qui consommait cette plante régulièrement en infusion comptait plus de centenaires que le reste du pays… D'autres noms sont également utilisés : gingembre bleu ou thé de l'immortalité. Il doit ses surnoms à ses nombreuses propriétés semblables à celles du ginseng. Elle est utilisée dans la médecine chinoise traditionnelle et comme édulcorant au Japon Au Japon, le Jiaogulan est appelé "l'herbe de l'immortalité", car les personnes de la province du Guizhou, où les tisanes de jiaogulan sont consommés régulièrement, on une longévité de vie inhabituelle. La tisane de *Jiaogulan* a un gout naturellement sucré (le *Jiaogulan* est d'ailleurs utilisé comme un édulcorant au Japon sous le nom de *Ammachazuru*), sa saveur rapelle le thé vert et la réglisse. C'est une boisson trés agréable tout au long de la journée. Il contient du polysaccharide, des cétones, des acides aminés, des protéines, des vitamines A, C et E et des oligo-éléments comme le sélénium, le magnésium, le zinc, le calcium, le fer, le potassium, le manganèse et le phosphore. L'herbe de l'immortalité est riches en saponines, en minéraux, en vitamines, c'est un bon antioxydant. Elle est réputée efficace pour renforcer les défenses immunitaires, pour faire baisser la pression artérielle et pour prévenir les maladies cardio-vasculaires. Des études auraient montré l'efficacité du Jiaogulan dans le maintien de l'équilibre de la pression artérielle. De nombreuses études cliniques confirmeraient que le jiaogulan permettrait d'abaisser le cholestérol, LDL (le «mauvais» cholestérol) tout en augmentant le cholestérol HDL («bon» cholestérol). Le Jiaogulan contient une très grande quantité de saponines, des composés bio-actifs qui en font un puissant adaptogène, et peut-être même l'un des plus puissants. Ce sont les 'saponines' du Jiaogulan qui sont les principales responsables des qualités extraordinaires de la plante, notamment son pouvoir d'augmenter votre niveau d'énergie et votre endurance ainsi que ses effets antioxydants, adaptogènes, anti-stress et immuno-stimulants. Le Jiaogulan contient également des polysaccharides qui apportent au corps l'aide supplémentaire (énergie et endurance) dont il a besoin pour travailler plus longtemps. Le jiaogulan calme un système nerveux excité, aide à mieux dormir, réduit la fatigue, corrige les déséquilibres hormonaux, renforce les glandes surrénales et contrôle les niveaux d'hormones de stress comme le cortisol, réduisant ainsi les niveaux de stress et d'anxiété. En favorisant l'absorption des nutriments, il pourrait ainsi aider les personnes souffrant d'une insuffisance pondérale à réguler leur poids. Il permet ainsi de détoxifier l'organisme et de renforcer l'action du métabolisme. Au Japon, cette plante vivace a fait l'objet de nombreuses études. Elle est bénéfique pour lutter contre les effets secondaires de la chimiothérapie et "booster" l'action des médicaments contre le VIH.En cuisine, elle agrémente les salades. Il est aphrodisiaque. Le Jiaogulan intervient également dans le domaine de la cosmétique.	X	X		X		X	X	X	X			X										X	X
G (9X9X9) : 3,50€	**Thé des jardins, mélisse de Moldavie,tête de Dragon**	*Dracocephalum moldavicum*	**A**	Lamiacées	0,50 m	S/MO	Sommité fleuries, jeunes pousses, feuilles, tiges		Le Dracocephalum moldavica constitue l'une des plantes médicinales les plus essentielles dans la Médecine Ouighour - un peuple nomade de langue Turque vivant dans la région du Xinjiang en Chine - qui la dénomme "Badiranji Buya Keli". C'est une plante "multifonctions" puisque le thé des jardins est ornemental, condimentaire, aromatique et médicinal. Le Dracocephalum moldavica a été utilisé, traditionnellement, pour fortifier le sang, comme diaphorétique, sédatif, anti-convulsif, anti-inflammatoire, vulnéraire et pour soigner l'athérosclérose, les hépatites, les bronchites, les trachéites, l'hypertension, les infections de la vésicule biliaire, le vertige, les refroidissements, les problèmes cardiaques, les maux de tête, les maux de dents, les problèmes digestifs, etc. Chez le Peuple Ouighour, cette plante fait partie de leur vie quotidienne et est consommée au même titre que le thé. De très nombreuses études pharmacologiques ont confirmé les usages traditionnels multimillénaires de cette plante, en particulier quant à sa nature de tonicardiaque, quant à son activité médicinale antiémétique (à savoir, à l'encontre du mal de l'altitude), quant à son activité anti-oxydante, quant à son traitement de la Maladie d'Alzheimer, quant à ses qualités anti-microbiennes, quant à ses qualités analgésiques, etc. Utilisée dans la pharmacopée chinoise pour ses propriétés stimulantes, digestives et toniques. Le Thé du Jardin ou Mélisse de Moldavie a une action anti-inflammatoire remarquable, ce qui en fait une excellente plante pour lutter contre les rhumatismes, l'arthrose, l'arthrite et toutes les pathologies inflammatoires. Anti-oxydant hors pair, le thé du jardin permet, grâce à ses vertus calmantes, de retrouver le sommeil et de chasser le stress. Le thé des jardins a un goût anisé pour parfumer viandes et poissons. On s'en sert également en infusion ou en thé. Avec une odeur très citronnée, ses feuilles sont employées comme tisane, ses jeunes pousses peuvent agrémenter les salades estivales, les viandes ou les poissons. Il suffit de se servir de tiges que l'on aura préalablement laissé macérer dans le huile d'olive et qui serviront à badigeonner les grillades sur le barbecue. Les fleurs mellifères sont comestibles. Les fleurs servent aussi à parfumer une liqueur appelée liqueur de Moldavie. Elle peut être, même, utilisée en agriculture pour lutter contre une invasion d'hôtes indésirables tels que le Charançon du maïs (Sitophilus zeamais), le Charançon du grain (Tribolium castaneum) [22] ou la bruche du niébé (Callosobruchus maculatus). La floraison est très mellifère et attire les insectes pollinisateurs et tous les butineurs.	X	X				X	X		X		X	X		X					X	X		X
Pot 1L : 6,00€	**Thé des montagnes Rhodopes, thé du mont Olympe, mursalski chaï**	*Sideritis scardica*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,60 m	S	Feuilles, fleurs	-15°	Le thé Mursalski (Sideritis scardica, thé de montagne) est une plante utilisée depuis longtemps par les habitants des Rhodopes, réputés pour leur longévité et leur viabilité. En plus de son effet tonifiant, la tisane des montagnes renforce également les actions anti-anémiques, antimicrobiennes et anti-inflammatoires. Le thé Mursalski réduit aussi la tension artérielle et diminue ainsi les risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il prévient le développement des cellules cancéreuses et le développement de l'athérosclérose.Les médecins en Bulgarie le recommandent pour le traitement de l'appareil respiratoire (toux, bronchite) et pour le traitement du système urinaire. Il est particulièrement efficace pour la guérison des voies urinaires et de la prostatite, des maladies du foie et des reins. Des études montrent que le genre Sideritis scardica possède des vertus anti-inflammatoires, analgésiques et antioxydantes, à l'équivalent du thé vert. D'autres équipes de recherche ont constaté que le Sideritis scardica exerce une influence positive globale sur le système nerveux central et que cette influence ne se limite donc pas au mécanisme d'élimination de déchets mentionné. Ainsi, par exemple, dernièrement un brevet sur la plante Sideritis scardica a été délivré dans le but de produire un médicament pour les enfants atteints de TDAH. En outre, il est vraisemblable que les substances contenues dans le Sideritis scardica soient utiles dans les cas de dépression, de troubles du sommeil ou d'instabilité psychique. Il est antiallergique, apporte naturellement du fer et lutte contre l'anémie, participe à la prévention de l'ostéoporose. Il favorise le système immunitaire et est très utile pour lutter contre la grippe et la congestion des sinus. Anti-anémique : il contient également des tanins et des huiles essentielles. Les médecins le recommandent pour le traitement de l'appareil respiratoire. Anti-inflammatoire : il réduit la tension artérielle et réduit ainsi le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Antimicrobien : l contient une grande quantité de flavonoïdes, qui sont les principaux agents actifs aux effets antimicrobiens et antioxydants. Antioxydant : il purifie le corps. Il contient du fer, du cuivre, du cobalt, du zinc, du potassium, du magnésium, du sodium. Le thé Mursalski est également connu comme un aphrodisiaque puissant. Ce thé a un goût très fort spécifique. Une fois préparé, il a une saveur douce et de légères notes de menthe.	X						X	X	X			X									X		X
Pot 1L : 6,00€	**Thé grec, thé des montagnes, crapaudine de Syrie, thé du berger, malotira**	*Sideritis syriaca*	**V**	Lamiacées	0,50 à 0,60 m	S	Fleurs, feuilles, tiges	-20°	Originaire du sud de l'Europe, la Crapaudine de Syrie est une belle plante au feuillage laineux, gris, persistant et très agréablement aromatique. Les fleurs jaunes se réunissent en épis tout au long du printemps. C'est une boisson très prisée en Crète (Malotira) car elle apporte une longue vie. Une tisane, thé de montagne grecque a été consommé pour ses bienfaits pendant de nombreuses années. Aussi parfois appelé ironwart, le thé est encore fait avec des herbes fraîchement récoltés dans la région méditerranéenne. Il a des propriétés antimicrobienne, anti-inflammatoire et antispasmodiques. Une étude de l'Université de Magdeburg en Allemagne a récemment montré que le thé de montagne peut aider l'action contre Alzheimer. En Grèce, le thé de montagne est utilisée en médecine populaire contre le rhume, en le faisant bouillir avec de l'eau, en ajoutant un bâton de cannelle, puis en ajoutant du miel (bien que, lors de l'ajout de la cannelle, il devient doux) et un soupçon de citron frais pour augmenter ses propriétés inflammatoires. Le thé de Crapaudine contribue à la prévention de l'ostéoporose. Des études scientifiques et des recherches montrent qu'il peut agir de manière proactive contre la cataracte, le thrombus et l'hypertension. Il est préventif anti-cancer, agit contre le stress, agit contre les allergies. C'est un anti-microbien, activité anti-inflammatoire, il est une source naturelle de fer, il stimule le système immunitaire, il protège les cellules de notre corps contre l'oxydation. Il est très utile pour lutter contre la grippe et la congestion des sinus. De récentes recherches ont montré qu'il a des bienfaits sur la maladie d'Alzheimer. Malotira est également connu pour pouvoir conserver la couleur naturelle des cheveux, empêchant le blanchiment.	X						X		X			X									X	X	X
Pot 1L : 4,50€	**Thé mexicain, épazote, ansérine, yerba se Santa Maria, thé des jésuites, fausse ambroisie,**	*Dysphania ambrosioides* , *chenopodium ambrosioides*	**V**	Chenopodiacéae	0,80 m	S	Feuilles	-8°	Elle fut introduite en Europe au XVII° siècle. Elle est d'ailleurs toujours utilisée aujourd'hui dans la cuisine mexicaine, notamment pour parfumer les soupes. Elle aromatise tomates, haricots noirs… Fraîche ou séchée, l'epazote est indispensable à la cuisine mexicaine et guatemaltèque, soupes, bouillons, quesadillas entre autres et pour préparer les "frijoles refritos". La feuille de l'epazote a un goût puissamment aromatique, on peut y détecter le camphre, la menthe, le citron et l'eucalyptus, ces parfums restent dans l'arrière-bouche assez longtemps, avec une note ronde, chaude et édulcorés comme celle de l'artichaut. Sa saveur surprend ceux qui ne la connaissent pas, mais elle complète très bien les plats de fèves et les sauces. Il est souvent utilisé pour parfumer le riz frit blanc. C'est un ingrédient important de la sauce verte (salsa verde) accompagnant les chilaquiles. Elle est utilisé comme légume-feuille, Elle est aussi une plante médicinale importante de l'Amérique précolombienne. L'Epazote est surtout connue pour ses vertus vermifuges. Elle aide à lutter contre les vers intestinaux tels que les vers ronds, les ankylostomes, les oxyures… Les teneurs en huile essentielle sont très variables selon les lieux et les conditions de cultures. Les huiles essentielles de Dysphania ambrosioides contiennent des terpènes composés, dont certains présentent des propriétés pesticides naturelles. Le composé ascaridole produit par Dysphania ambrosioides inhibe la croissance des plantes poussant aux alentours, de sorte qu'il serait préférable de reléguer cette plante à distance des autres cultures du jardin.	X						X		X	X		X			X	X					X		X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Théier, camélia, chá shù**	*Camellia sinensis*	**V**	Theaceae	1,50 m	S	Feuilles	-12°	Cultivé en Asie depuis des millénaires, le thé vert fait partie des éléments fondamentaux de la médecine traditionnelle asiatique, en général, et chinoise, en particulier. En médecine chinoise, on qualifie les saveurs du thé d'amères et sa nature de douce et de fraîche. Ses méridiens destinataires sont le Cœur, le Foie, l'Estomac, la Vessie et le Gros Intestin. Le thé vert a toujours été utilisé pour ses vertus stimulantes, mais aussi pour son action efficace contre les infections digestives. La caféine, qu'il contient, est traditionnellement utilisée pour lutter contre les migraines. Les flavanes contribuent à la lutte contre le vieillissement et contre les troubles cognitifs. Son action préventive est efficace contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les troubles hépatiques. Il stimule le système immunitaire et prévient la grippe et le rhume. Les flavanes contribuent à la lutte contre le vieillissement et contre les troubles cognitifs. Son action préventive est efficace contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les troubles hépatiques. Le thé vert, grâce à son taux important en caféine et en vitamine C, est un stimulant utilisé pour lutter contre la fatigue. La consommation de thé favorise la perte de poids, en particulier dans le cas de traitements contre l'obésité, et réduit le taux de cholestérol, grâce à l'action antioxydante des polyphénols. Le thé vert, contenant du fluor, participe à la prévention des caries. Des études ont montré que la prise quotidienne de 3 tasses ou plus de thé vert abaissait le risque d'AVC et d'infarctus du myocarde Elle peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. Utilisé en cosmétique : Le thé a montré une activité antioxydante due à la présence de tanins et de polyphénols. Ilt a un effet éclaircissant lorsqu'il est appliqué régulièrement. La propriété antioxydante du thé améliore le tonus de la peau, améliore le relâchement cutané et a un effet positif sur l'élimination des ridules et des rides. L'infusion des feuilles de thé (vert généralement) est antioxydante, anti-inflammatoire et tonifiante. Se lotionner avec une infusion de thé très concentrée permet de garder le bronzage plus longtemps. Elle donne également une couleur mordorée aux cheveux blancs et des reflets châtains sur les cheveux bruns. Les fleurs sont comestibles et souvent utilisées en tisane.	X	X				X	X		X		X	X					X			X	X	X

Pot 1L : 5,00€	**Thym Corse, thym cumin, herbe à baron**	*Thymus Herba-barona*	**V**	Lamiacées	0,15 m	S	Feuilles, fleurs	-20°	Sa présence en France n'est constatée qu'en Corse, d'où son nom de thym de Corse. On peut l'utiliser dans la cuisine en remplacement du thym commun mais il ne s'accommode par forcément avec tous les aliments. Il parfume de nombreux plats de la cuisine traditionnelle : gibier, mouton, carottes cuites, ragoûts, les tripes et les abats, les pâtés et les grillades au barbecue. Ses fleurs sont également comestibles. Cette plante aromatique se consomme aussi en tisane. Les abondantes petites fleurs estivales sont mellifères et attirent les insectes pollinisateurs et les abeilles. Le thym cumin contient du thymol comme le thym commun, il possède des propriétés antiseptiques. Il est utilisé pour soigner les états grippaux, la toux. Il facilite la digestion. Les abondantes petites fleurs estivales sont mellifères et attirent les insectes pollinisateurs et les abeilles. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Thym à linalol**	*Thymus vulgaris L. linaloliferum*	**V**	Lamiacées	0,15 cm	S	Feuilles, fleurs	-20°	Beaucoup mieux tolérée que celui à thymol de part sa composition, le Thym à linalol va profiter des coteaux ensoleillés de Haute Provence et des versants sud pour se développer. La différence d'altitude va également jouer, puisqu'elle préfèrera prendre de la hauteur, de 500 à 1300m. Cette fois-ci, c'est le linalol que l'on retrouvera aux environs de 50%. Son odeur et sa saveur s'en trouveront beaucoup plus douces, plus fines que le thymol. Propriétés principales: antibactérienne, anti-infectieux, antiviralе et antifongique, vermifuge, tonique. Grâce à sa teneur en linalol, l'huile essentielle de thym à linalol stimule diverses cytokines directement en lien avec la qualité de la réponse immunitaire. Elle inhibe par ailleurs la peroxydation lipidique, un phénomène responsable du vieillissement cellulaire susceptible d'épuiser les capacités immunitaires.Le linalol, abondant dans l'huile, est à la fois antiseptique, antifongique et antiviral. Une activité anti-infectieuse majorée par une synergie possible avec les huiles riches en 1,8-cinéole comme l'huile essentielle de tea tree. La présence de linalol dans l'huile assure une activité circulatoire, antalgique, antiseptique et calmante qui lui permet de couvrir un grand nombre de problèmes cutanés. L'huile essentielle de thym à linalol est un bon antalgique. On la recommande en massage pour soulager l'arthrite, les rhumatismes, les spasmes et toutes les douleurs en général. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples. Le THYM attire la fortune, apporte un bon sommeil réparateur et procure du courage. A brûler sur du charbon ardent	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Thym à odeur de pin**	*Thym Pinewood*	**V**	Lamiacées	0,15 cm	S	Feuilles, fleurs	-20°	Le thym à odeur de pin est un étonnant petit thym, à petites feuilles persistantes, un peu charnues et au parfum puissant de pin. Le thym à odeur de pin donne de petites fleurs rose pâle au printemps. Son utilisation culinaire est possible, mais son parfum boisé, un peu résineux n'est pas toujours très simple à incorporer en cuisine. Il peut toutefois accompagner certaines viandes, des poissons ou les légumes d'été. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Thym à senteur de rose**	*Thymus sp Rose*	**V**	Lamiacées	0,30 cm	S	Feuilles, fleurs	-20°	Le Thym à odeur de rose est une variété dont les feuilles aromatiques dégagent un parfum fleuri aux notes de rose. Le thym à la rose sera parfait pour les infusions ou pour parfumer des plats. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Thym à thuyanol**	*Thymus vulgaris L. thuyanoliferum*	**V**	Lamiacées	0,20 cm	S	Feuilles, fleurs	-15°	C'est un type de thym riche en thuyanol, plutôt rare. C'est un chémotype de thym qui donne une huile essentielle assez douce, qui peut être administrée aux enfants de plus de 3 ans.Le thym à thuyanol est une petite plante vivace, rustique, à petites feuilles gris-vert, très aromatiques. Le Thym capricieux par excellence ! Lui aussi aime la sécheresse mais est malheureusement très sensible aux maladies, et donc beaucoup plus rare que les deux autres. Pour 100 kg de fleurs, seulement 100 à 150 mL d'huile essentielles pourront être obtenus. Un rendement faible et une matière végétale rare, il n'a décidément rien pour lui le pauvre. Heureusement, sa forte concentration en thujanol-4 en font une huile essentielle très appréciée, tant pour son odeur légèrement boisée que pour ses propriétés. Principales propriétés: fongicide et antivirale puissante, bactéricide, immunostimulante, réchauffante circulatoire, neurotonique. Par rapport aux autres huiles de thym, l'huile essentielle de thym à thuyanol serait même plus spécifique des infections gynécologiques. L'huile de thym à thuyanol présente la particularité d'activer la circulation sanguine, et de réchauffer les extrémités du corps par voie locale. Le thuyanol présent dans l'huile concourt à protéger le rein et le foie de l'acétate de plomb et de certains médicaments en plus de stimuler la régénération des cellules du foie. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples. Le THYM attire la fortune, apporte un bon sommeil réparateur et procure du courage.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€	**Thym à thymol**	*Thymus vulgaris L. thymoliferum*	**V**	Lamiacées	0,30 cm	S	Feuilles, fleurs	-25°	C'est l'huile essentielle de Thym la plus répandue. C'est un type de thym riche en thymol, un des thyms les plus puissants au niveau des parfums et du goût. Il pousse sur les plateaux pierreux, en faible altitude, de 300 à 500m. Il aime soleil et supporte également très bien la sécheresse. Il faudra donc attendre que le thym se développe jusqu'à sa floraison pour que la paracymène ait le temps de donner du thymol. Propriétés principales: anti-infectieuse, fongicide, antibactérienne à large spectre d'action, antivirale, tonique général, dermocaustique, stimulant immunitaire, digestive et carminative. L'huile essentielle de Thym fort à thymol révèle sa spécificité dans les cas d'infections chroniques. Elle soulage les douleurs dues à l'arthrose. Elle dynamise les personnes dont le terrain est fragilisé par une immunité déficiente. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples. Le THYM attire la fortune, apporte un bon sommeil réparateur et procure du courage.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Thym camphré**	*Thymus camphoratus*	**V**	Lamiacées	0,30 cm	S	Feuilles, fleurs	-20°	Originaire du Sud du Portugal, Thymus camphoratus se présente sous la forme d'un arbrisseau au port prostré au feuillage dense gris vert. Ses feuilles froissées exultent une fragrance intense de camphre. Floraison estivale rose pourpre. Culture au soleil en rocaille sèche en sol graveleux. Le thym camphré est surtout employé comme plante médicinale, mais certains grands chefs utilisent son parfum si particulier dans certains plats. Son parfum de camphre n'est pas facile à incorporer en cuisine, il est utilisé avec parcimonie pour apporter une légère touche originale aux viandes, mais aussi avec les poissons et certains légumes d'été. Le thym camphré possède des vertus médicinales intéressantes, il est particulièrement recommandé pour dégager les voies respiratoires, ses propriétés expectorantes, décongestionnantes, antiseptiques sont reconnues.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 4,50€	**Thym citron**	*Thymus citriodorus*	**V**	Lamiacées	0,25 à 0,30 m	S	Feuilles, fleurs	-30°	Longtemps considéré comme un hybride, son origine prête à confusion. De récentes analyses de génomes semblent suggérer que Thymus citriodorus est finalement une espèce à part entière, parmi les thyms. C'est un thym au parfum très citronné et à petites feuilles persistantes, vertes. La plante est très ramifiée avec un port en boule étalée. Le thym citron s'utilise en cuisine avec de nombreux plats où son parfum citronné est apprécié. Les feuilles sont également utilisées pour la préparation de salades ou encore de sauces parfumées et les grillades. L'infusion de thym citron est très agréable, elle possède des propriétés digestives. C'est aussi une plante médicinale de premier plan pour ses propriétés antivirales, antibactériennes et expectorantes, antiseptique, antitussif et même cicatrisant. La plante est mellifère. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 4,50€	**Thym d'hiver, Ipar**	*Thymus vulgaris*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles, fleurs	-15°	C'est une espèce commune des garrigues ensoleillées et des steppes du sud de l'Europe, et du Nord de l'Afrique. Le thym commun est indissociable de la culture méditerranéenne. Au Moyen-Age, le thym était utilisé pour favoriser le sommeil, en chassant les cauchemars, et faciliter le passage des morts dans l'autre vie. C'est surtout à partir du Moyen Age que ses vertus médicinales commencent à être reconnues, notamment pour lutter contre les épidémies, principalement de lèpre ou de peste. Il est connu pour son parfum caractéristique, son goût typé, est une plante des pharmacopées méditerranéennes. Il a la particularité de présenter une diversité de chémotypes très importante, lui conférant ainsi une grande variété de constituants médicinaux. Plante sacrée, très recherchée dans l'antiquité, le thym était un symbole de force chez les romains ; il était brûlé au cours des sacrifices et utilisé comme encens dans les temples grecs. Les Romains, la diffusant en Europe, en faisaient de nombreuses sortes de cosmétiques (eau de toilette parfumant même leurs couches, baume censé retarder le vieillissement) et s'en servaient pour purifier leurs pièces d'habitation et pour « donner du parfum aux fromages et liqueurs. » Le thym d' Hiver est une aromatique vivace à feuilles plus larges et au goût plus prononcé que le thym ordinaire. Ses feuilles, associées au Laurier, Romarin et Persil, formeront un bouquet garni idéal pour parfumer les plats mijotés, les sauces ou s'utiliseront en infusions. Avec sa saveur légèrement piquante, il est un aromate indispensable en cuisine. Les feuilles, fleurs et jeunes pousses sont très utilisées dans la cuisine provençale. On emploie le thym frais pour les sauces ou le thym séché pour parfumer les grillades de viande et de poisson, les courts-bouillons, les marinades, les farces ainsi que les légumes d'été. Il a sa place dans le classique bouquet garni et aromatise l'huile et le vinaigre. Le thym peut être également utilisé pour fabriquer des liqueurs particulièrement parfumées quand elles sont à base de fleurs ramassées l'été. De manière générale, le thym est un anti-infectieux à large spectre, un stimulant immunitaire et circulatoire, un expectorant et un digestif. Il facilite la digestion tout en stimulant l'appétit et évitant les fermentations. Le thym permet de soigner les rhumes de cerveau et les bronchites, les grippes et rhinopharyngites. Il aide à la transpiration et la diurèse, idéal dans l'élimination des toxines de l'organisme. En médecine ayurvédique, il est utilisé pour ses propriétés expectorantes, astringentes, antimicrobiennes, antiseptiques, antispasmodiques et anti-inflammatoires. Les textes anciens de l'Ayurveda suggèrent le thym pour traiter les problèmes respiratoires, les maux de tête, l'halitose, les spasmes, les coliques, les troubles dentaires, les problèmes gastro-intestinaux et quelques autres. Il est aussi aphrodisiaque. Thymus vulgaris, possède des vertus antiseptiques et utilisées pour soigner les infections pulmonaires. Il calme la toux et diminue les sécrétions nasales. De nature tiède, sa saveur et acre et légèrement amère. Il possède un tropisme vers le Poumon, le Rein, la Vessie, le Cœur, la Rate et les intestins. Il chasse l'humidité, les mucosités visqueuses de la poitrine et facilite la respiration difficile. C'est un tonique stimulant le Qi du Poumon pour la convalescence suite à une maladie épuisante ou en cas de début de signe de refroidissement. Il harmonise la Rate et les intestins en cas de digestion difficile et de stagnation de Qi au niveau du réchauffeur moyen. C'est une plante à privilégier pendant la saison automnale. Utilisé en cosmétique ; Classiquement, ce thym est utilisé en cosmétique sous trois formes principales. • L'extrait de feuille : Thymus vulgaris leaf extract : Il intervient surtout dans les produits anti-âge, mais on le trouve aussi dans quelques contours des yeux ou des produits amincissants. • L'huile essentielle : Thymus vulgaris flower oil. Déodorants, soins des peaux grasses et démaquillants sont ses produits fétiches. Mais quelques shampooings ne la dédaignent pas non plus. L'huile essentielle tirée des feuilles est, elle, surtout utilisée en parfumerie. • L'hydrolat : Thymus vulgaris leaf water. Il n'est pas si rare de la rencontrer dans les shampooings et soins des cheveux, ou encore dans les produits d'hygiène buccale, où l'eau de thym vient alors avantageusement remplacer l'eau toute simple. Et quelque soit la forme utilisée, ce sont toujours pour les mêmes propriétés, qui se retrouvent dans chacun de ces ingrédients, les feuilles et sommités fleuries sont bactéricides, vulnéraires, résolutives, antiseptiques, toniques. Idéales pour les peaux fatiguées et sans tonus. La décoction fortifie et tonifie également le cuir chevelu en friction quotidienne. Les feuilles séchées réduites en poudre tonifient les gencives. Il peut être utilisée pour donner du goût à la cigarette mais elle a une saveur forte forte et très aromatisée, c'est pourquoi cette plante ne doit pas constituer plus de 17 % du mélange total de la cigarette. Par son odeur c'est une plante répulsive pour de nombreux insectes par contre il attire les abeilles. En infusion, c'est un puissant insecticide notamment contre les nuisibles du chou comme la Piéride . Le THYM attire la fortune, apporte un bon sommeil réparateur et procure du courage.	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X	X

Pot 1L : 4,50€	**Thym de Provence**	*Thymus Vulgaris.*	**V**	Lamiacées	0,30 à 0,40 m	S	Feuilles, fleurs	-15°	Le thym de Provence a été inscrit, le 19 février, au registre des appellations d'origine protégées (AOP) et des indications géographiques protégées (IGP), Cultivée plein champ ou en milieu naturel dans le sud-est de la France, la plante « se caractérise par un arôme et un goût puissant et piquant comparé aux autres thyms dit "doux" ». Mêmes propriétés que le thym d'hiver. Thymus vulgaris, possède des vertus antiseptiques et utilisées pour soigner les infections pulmonaires. Il calme la toux et diminue les sécrétions nasales. De nature tiède, sa saveur et acre et légèrement amère. Il possède un tropisme vers le Poumon, le Rein, la Vessie, le Cœur, la Rate et les intestins. Il chasse l'humidité, les mucosités visqueuses de la poitrine et facilite la respiration difficile. C'est un tonique stimulant le Qi du Poumon pour la convalescence suite à une maladie épuisante ou en cas de début de signe de refroidissement. Il harmonise la Rate et les intestins en cas de digestion difficile et de stagnation de Qi au niveau du réchauffeur moyen. C'est une plante à privilégier pendant la saison automnale.	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Thym des Antilles, gros thym antillais,origan cubain,bourrache indienne**	*Plectranthus amboinicus*	**V**	Lamiacées	0,70 à 0,80 m	MO	Feuilles	1°	Originaire d'Afrique orientale et méridionale, mais largement cultivée et naturalisée sous les tropiques de l'Ancien et du Nouveau Monde. Elle est très cultivée en Inde et en Extrême-Orient, où elle est utilisée comme condiment pour sa forte odeur de thym. Ses feuilles sont aussi utilisées en médecine ayurvédique pour leurs propriétés digestives et anti-grippales. Les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées en cuisine. Le goût des feuilles est agréablement aromatique avec une odeur agréable et rafraîchissante, savant mélange d'herbes comme le thym, la sauge, la menthe et l'origan. Les feuilles parfument les marinades, les soupes, les plats à base de riz et de poulet, les poissons, le calalou et autres soupes, les haricots, les salades, utilisées dans les farces et pour aromatiser la viande. La plante est également utilisée comme substitut à l'origan dans le commerce alimentaire. Les feuilles ont également de nombreuses utilisations en médecine traditionnelle, (plante inscrite à la Pharmacopée française) notamment pour le traitement de la toux, les maux de gorge et la congestion nasale, mais aussi pour une variété d'autres problèmes tels que les infections, les rhumatismes et les flatulences. En tisane le gros thym favorise la digestion, soulage les affections respiratoires, les états grippaux, la fièvre, les règles douloureuses et permet de mieux dormir. Les feuilles antiseptiques et anti-inflammatoires sont appliquées sur les piqûres pour soulager les démangeaisons. Les feuilles contiennent des huiles essentielles, des flavonoïdes, des cinaminics et des dérivés terpéniques, qui ont tous des propriétés anti-néoplasiques. Les propriétés démontrées : Antiseptique, antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire, digestive, antiépileptique, anti-aphte, insecticide. En Indonésie Plectranthus amboinicus est un aliment traditionnel utilisé dans la soupe pour stimuler la lactation dans le mois qui suit l'accouchement.	X		X			X	X		X			X			X					X		
Pot 1L : 5,00€	**Thym des bergères, thym faux pouliot, serpolet pouliot**	*Thymus pulegioides*	**V**	Lamiacées	0,10 à 0,30 m	S	Feuilles, fleurs	-20°	Très ressemblant au thym serpolet. Les deux espèces ne sont pas faciles à distinguer. Le thym à grandes feuilles est originaire des régions européennes à climat tempéré. Le thym pouliot est un thym rampant très vigoureux à petites feuilles arrondies, assez larges, cilié à la base. Le thym pouliot donne des fleurs rose violacé en fin de printemps, début d'été. C'est un très bon thym couvre-sol. Son parfum est plus doux que le thym commun. Les feuilles et les fleurs sont utilisées en cuisine et consommées en infusion.. Il rehausse la saveur des légumes comme la courgette ou l'aubergine, avec de nombreuses viandes. On l'ajoute à toutes les préparations à base de tomates, ainsi que dans les sauces au vin. Cette plante aromatique permet de préparer de délicieuses huiles parfumées pour tous types d'utilisations culinaires, il parfume également le vinaigre. Le thym s'accorde très bien avec l'ail et les olives noires, Ce thym est intéressant à utiliser en tisanes. Les propriétés du thym pouliot sont très nombreuses, on lui prête des propriétés antibactériennes, antiseptiques intéressantes pour soigner les rhumes, la grippe ou les bronchites. Le thym est aussi un bon vermifuge et possède des propriétés diurétiques, digestives et apéritives., toniques, digestives, vermifuges, stomachiques et carminatives. Au moyen age il servait à préparer des potions magique contre les morsures de serpent. Plante mellifère. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples.	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€	**Thym des steppes**	*Thymus kosteleckyanus*	**V**	Lamiacées	0,20 m	S	Feuilles, fleurs	-15°	Le thym des steppes est un joli couvre-sol très résistant à la chaleur et au froid Pour la cuisine on cueille ses fleurs et feuilles au fur et à mesure des besoins. Elles agrémentent les viandes grillées, les ragoûts, les pâtés, les légumes et les pommes de terre. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€ DISPONIBLE EN AUTOMNE 2020	**Thym laineux**	*Thymus pseudolanuginosus*	**V**	Lamiacées	0,20 m	S	Feuilles, fleurs	-30°	hymus pseudolanuginosus, le thym laineux est une formidable plante vivace rampante de la famille des Lamiacées. L'origine du thym laineux semble horticole, sans doute un descendant des espèces Thymus praecox et Thymus serpyllum, mais la classification des thyms étant difficile, le thym laineux est souvent considéré comme une espèce à part entière. Un adorable petit thym d'ornement vivace, formant de grand tapis gazonnants de miuscules feuilles grises, laineuses, aromatiques, et qui s'orne d'une floraison rose en été, peu abondante. Cette espèce est rustique et économe en eau. Superbe en rocaille dont il épouse les reliefs, ce thym peut également être utilisé entre les dallages ou en couverture de muret. Il s'épanouit au soleil dans tout sol bien drainé, même sec, calcaire et rocheux. Il est très peu utilisé en cuisine.							X														X		X
Pot 1L : 5,00€	**Thym luisant des Cévennes**	*Thymus nitens*	**V**	Lamiacées	0,10 à 0,30 m	S	Feuilles, fleurs	-20°	Originaire de nos Cévennes françaises, Thymus nitens se rencontre sur les coteaux arides et siliceux, à moyenne altitude. La distribution du thym luisant est peu étendue, et l'espèce est protégée contre l'arrachage et la cueillette. Le thym luisant est une excellente plante aromatique et médicinale utilisée en cuisine pour son arôme, mais aussi au jardin d'ornement. Moins exigeant en soleil et plus tolérant vis à vis de l'humidité, ce sous-arbrisseau remplacera avantageusement le thym commun dans les jardins du nord. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples.	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 4,50€	**Thym orange**	*Thymus'Fragantissimus'*	**V**	Lamiacées	0,10 à 0,30 m	S	Feuilles, fleurs	-20°	C'est un thym vigoureux, au port compact et aux feuilles très aromatiques au parfum d'orange. Lorsque l'on froisse les feuilles, elles libèrent une odeur agréable : d'abord fraîche, évoquant l'écorce d'agrume, l'odeur évolue en quelques instants vers une note d'orange. Le thym orange s'utilise en infusion, avec les desserts ou pour parfumer de nombreuses préparations. Le parfum d'orange de ce thym est très apprécié avec les desserts ou en infusion, mais il aromatise aussi de nombreuses viandes, les farces, les marinades ou les pommes de terre. Le thym orange accompagne les légumes comme la courgette ou l'aubergine. On l'ajoute à toutes les préparations à base de tomates, ainsi que dans les sauces au vin. Le thym orange possède des propriétés médicinales proches du thym commun, son huile essentielle est riche en linalol. Propriétés principales: antibactérienne, anti-infectieux, antivirale et antifongique, vermifuge, tonique. En olfactothérapie, respirée pure ou diluée à même les poignets, le plexus solaire ou la nuque, elle apporterait un réconfort certain en cas de chagrin, d'épisode de déprime ou de nostalgie.En cosmétique, elle semblerait également indiquée à raison de 2 % dans un shampooing neutre ou une huile de soin pour lutter contre les pellicules sèches ou grasses. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples.	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Thym résineux, marjolaine d'Espagne**	*Thymus mastichina*	**V**	Lamiacées	0,30 m	S	Feuilles, fleurs	-20°	Le thym résineux est un thym au parfum très particulier avec des notes de camphre, d'eucalyptus et de résine. Fraîche ou séchée, la marjolaine sylvestre s'utilise pour aromatiser les soupes, les viandes ou le riz dans certaines parties de l'Espagne et du Portugal. Elle procure un arôme unique aux plats. Ses fleurs sont comestibles. Le thym résineux possède des propriétés médicinales intéressantes, il est particulièrement recommandé pour dégager les voies respiratoires, ses propriétés expectorantes, décongestionnantes, antiseptiques sont reconnues. Contrairement aux essences de thyms les plus connues que sont le thym à thymol, à linalol ou à thymol, l'huile essentielle de thymus mastichina se compose en majorité d'1,8 cinéole, un oxyde terpénique qui la rend très expectorante comme toutes les huiles essentielles cinéolées. Selon divers auteurs, ce profil moléculaire lui confère ainsi des propriétés décongestionnantes de l'appareil respiratoire et régulatrices de la sphère nerveuse. Plante mellifère. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples. Il porte de jolies fleurs en boules blanches et duveteuses au printemps.	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 5,50€	**Thym rouge, thym d'Espagne**	*Thymus zygis*	**V**	Lamiacées	0,30 cm	S	Feuilles, fleurs	-22°	Le thym rouge est un thym assez proche morphologiquement du thym commun, bien parfumé, mais à la saveur plus douce. Thymus zygis est une variété espagnole de Thymus vulgaris. Le thym rouge est très recherché en médecine car il est plus doux et mieux toléré que le thym commun. Sa fragrance est agreste, phénolique, caractéristique du chémotype à thymol. L'appellation thym « rouge » provient de la couleur que l'huile essentielle prenait lors de la distillation dans des alambics en cuivre. Aujourd'hui distillée dans des cuves en inox, l'huile essentielle est claire. Anti septique, antibactérienne, anti parasitaire, fongicide, tonique et un stimulant général. L'infusion de feuilles sèches est un puissant anti oxydant pour vos plantes: renforce le système de défense. Fleurs roses en mai, comestibles. A utiliser en tisanes et macération dans l'huile d'olive. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples.	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	X	X	X
Pot 1L : 4,50€	**Thym serpolet**	*Thymus serpyllum*	**V**	Lamiacées	0,20 à 0,30 m	S	Feuilles, fleurs	-30°	Le thym serpolet est un thym rampant à feuilles persistantes ovales ou lancéolées, de couleur vert à reflets pourpres. Il donne en été des fleurs roses. Ce thym est bien apprécié en cuisine et en médecine. Le serpolet cousin du thym commun est une plante médicinale connue et utilisée depuis l'Antiquité en médecine traditionnelle méditerranéenne. Depuis l'Antiquité, le serpolet, cette plante médicinale fait partie de la médecine traditionnelle méditerranéenne pour ses propriétés antiseptiques, les Égyptiens de l'ancienne Égypte s'en servaient associer dans l'onguent utilisé pour la momification. Le serpolet ou thym sauvage est un remède efficace contre les infections des voies respiratoires et du système digestives, il excelle contre la grippe et la toux, contre la bronchite et l'angine, de même qu'il enraye la constipation. En infusion, le serpolet permet de soigner les angines, la bronchite ou le rhume, elle soulage les estomacs embarrassés, les foies fatigués. Le serpolet est connu pour ses propriétés anti-virales, stomachiques, expectorant, antiseptiques, antispasmodiques et digestives. Il connait une influence sédative des voies respiratoires, c'est un remède utilisé contre la grippe, et les rhumes, efficaces pour enrayer les maux de gorge et calmer la toux qui découle d'une infection des bronches ou des poumons, voir même contre la coqueluche ou l'asthme. Il agit sur les douleurs gastriques et la constipation du nourrisson, il est bénéfique dans l'insuffisance hépatique. En usage externe, on lui connait des capacités pour apaiser les douleurs des rhumatismes, calmer les entorses et pour traiter les ulcères, les irritations cutanées freinent les saignements de nez, on en fait même un soin pour les cheveux. Il agit aussi sur la sinusite en soulageant du nez bouché ainsi que contre l'otite. La saveur du serpolet est plus douce, moins épicée que le thym commun. Les utilisations culinaires du thym serpolet sont proche du thym vert, avec de nombreuses viandes, notamment les grillades, mais aussi les légumes, les sauces ou avec le fromage blanc. Le serpolet donne de très bonnes infusions. Ses fleurs sont comestibles. Le serpolet éloigne les pucerons et la piéride du chou. L'huile essentielle de Serpolet traite les chancres (maladie cryptogamique), le mildiou et l'oïdium. répandu en litière dans les poulaillers, il délivrerait les volailles de leurs parasites. Plante mellifère. Les Grecs anciens utilisaient le thym comme encens dans leurs temples .	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	X	X	X
	Thym Thracicus, thym à senteur de lavande	*Thymus thracicus*	**V**	Lamiacées	0,20 à 0,30 m	S	Feuilles, fleurs	-30°	Plante tapissante vivace rustique à feuillage persistant pouvant atteindre 20 cm de hauteur et 40 cm de largeur. Ses feuilles sont petites, fines, très aromatiques à odeur de thym mêlée de lavande. Sa floraison estivale est de couleur rose violacé. Elle apprécie les terrains drainants à exposition ensoleillée.Ses feuilles et ses fleurs sont utilisées en cuisine et consommées en infusion. Elles ont des propriétés antiseptiques, toniques, digestives, vermifuges, stomachiques et carminatives.	X		X		X	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	X	X	X

Pot 1L : 15,00€ NON DISPONIBLE EN 2020	**Tribule terrestre ou Croix-de-Malte**	*Tribulus terrestris*	**V**	Zygophyllacées	0,45 à 0,60 m	S	Fruits, plante entière	-20°	En Inde, 700 ans av. J.-C., un praticien ayurvédique nommé Charaka écrivit un traité médical sur la base de textes médicaux antérieurs. Dans ce traité, Charaka décrit clairement une plante dénommé "gokshura" (Tribulus terrestris) possédant des propriétés diurétiques, aphrodisiaques, toniques, rajeunissantes et fortifiantes. Plus tard, la médecine chinoise complète les connaissances concernant Tribulus terrestris et la nomme « l'herbe qui éteint le vent et arrête les tremblements. » En Inde, la Croix de Malte est encore aujourd'hui considérée comme une plante sacrée. Tribulus terrestris est une plante largement répandue en Europe, en Asie, en Afrique et en Australie, et dans les régions tropicales chaudes . Le tribulus terrestris est le remède des dysfonctionnements sexuels, il accroit la libido masculine et la fertilité. le Tribulus terrestris accroît de 30% la production de testostérone et stimule ainsi la libido masculine et le système de reproduction, mais aussi le système immunitaire. Une nette amélioration de la libido féminine, par augmentation de la concentration d'œstradiol, a également été constatée, ainsi qu'une influence positive sur l'ovulation et enfin une réduction des symptômes pré et post ménopausiques. Chez l'homme, l'effet du tribulus se signale encore par une augmentation de la qualité et de la durée des érections, ainsi que du nombre de spermatozoïdes. L'augmentation des niveaux de testostérone permet, d'autre part, une meilleure synthèse des protéines et une récupération plus rapide après un effort musculaire. Excellent tonique du foie, le tribulus favorise enfin la transformation du cholestérol et des graisses en énergie. Il a des propriétés énergisantes idéales dans l'endurance musculaire et dans la récupération après l'effort. Le tribulus terrestris est aussi utilisé dans la stimulation du système immunitaire ainsi que dans l'amélioration du sommeil, les affections urinaires et cardiovasculaires. Des études cliniques on démontrer que des patients souffrants de maladies coronariennes et ayant pris du tribulus avait un taux de régression plus rapide et plus important qu'une médication classique (chimique). Diurétique importante dans la médecine ayurvédique et chinoise, elle est utilisée pour les problèmes urinaires, les reins et les douleurs du bas du dos et comme aphrodisiaque. En général c'est l'ensemble de la plante qui est utilisée. Le tribulus est alors séché et réduit en poudre (on parle alors de poudre totale). Mais on peut également employer uniquement le fruit car c'est à ce dernier que l'on attribue les vertus aphrodisiaques et toniques.	X	X	X	X		X	X	X															X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Tulipier de Virginie, liriodendron, arbre à tulipes,**	*Liriodendron chinensis, liriodendron tulipifera*	**V**	Magnoliacées	20 à 30 m	S	Feuilles, fruits, écorce, bois	-15°	Cet arbre de l'Est de l'Amérique du Nord, des grands lacs au golfe du Mexique, est planté en France depuis le XVIIIème siècle dans les parcs, en alignement et dans les forêts du Sud Ouest. Il peut atteindre 500 ans. Les fleurs rappellent la forme des tulipes d'où son nom. Son écorce, ses feuilles et ses fruits ont des propriétés médicinales. On extrait de son écorce la liriodendrine, un alcaloïde succédané de la quinine. Le tulipier de Virginie fait partie des plantes médicinales américaines dont l'utilisation remonte à bien des siècles, il est extrait de son écorce un composé pouvant être utilisé comme stimulant cardiaque. Le tulipier de Virginie est d'une grande efficacité pour traiter les blessures et pour calmer les migraines et maux de tête, il soulage aussi des rhumatismes et réduit la fièvre. Il a des propriétés thérapeutiques astringentes et toniques, diurétiques et fébrifuges ainsi que vulnéraires.Le tulipier de Virginie est une plante médicinale américaine utilisée dans la médecine traditionnelle américaine depuis des siècles pour son usage astringent et tonique. En infusion, elle sert au traitement des indigestions et des rhumatismes. Le nectar recueilli donne un miel d'une teinte foncé qui est très apprécié par les connaisseurs.Dans un usage alimentaire, au Canada, sa racine est utilisée pour amoindrir et adoucir l'amertume de la bière de la sapinette, tandis que son écorce est associée à des liqueurs des iles pour son arôme. Son bois léger, clair et lustré se travaille bien est utilisé pour l'intérieur des meubles, les lambris et les panneaux de portes ou pour la sculpture.	X					X	X		X			X									X	X		X
Pot 1L : 5,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Tussilage,pas-d'âne, fanjuim**	*Tussilago farfara*	**V**	Asteraceae	0,10 à 0,30 m	S/MO	Feuilles, fleurs, boutons floraux	-35°	Les feuilles ainsi que les fleurs sont comestibles crues comme cuites. A la dégustation, on retrouve une saveur résineuse typique. La texture caoutchouteuse des feuilles ainsi que le duvet présent sur la face inférieure ne permet de les utiliser crues que lorsqu'elles sont jeunes. Les fleurs sont parfumées et peuvent être ajoutés crues aux salades, cuites à la vapeur, à l'eau ou encore revenues à la poêle. Elles sont aussi très bonne confites au sucre. On peut aussi s'en servir pour aromatiser les crèmes dessert. Les fleurs peuvent parfumer un vin, une sauce, comme déco, les tiges florales en bouton et feuilles sont utilisées en beignet, en omelette. Plus vieilles, les feuilles peuvent remplacer les feuilles de vigne dans les recettes, ou être préparées en beignets ou en chips. Elles sont beaucoup consommées au Japon. Depuis deux millénaires, le tussilage est un remède prescrit pour les mêmes indications aussi bien en Europe qu'en Chine. D'un bout à l'autre de l'Eurasie, la médecine traditionnelle le recommande avec constance depuis l'Antiquité comme antitussif. Le tussilage est un adoucissant, un émollient, un anti-tussif et un expectorant. L'infusions de feuilles ou de fleurs est utilisée en cas de toux, de bronchites, de trachéites et de rhumes. Mais ce sont surtout les fleurs qui sont employées en infusion ou en sirop. On utilise également les fleurs en teinture mère en cas de maladies pectorales, bronchites et crises d'asthmes allergiques. La teinture mère de feuilles, quant à elle est utilisée en usage externe en cas d'abcès et kystes et en usage interne en cas de diarrhées. Dans la médecine chinoise, le tussilage est une plante toute destinée au méridien du Poumon. Les fleurs constituent un apport non négligeable en pollen pour les abeilles. Le Tussilage ne produit ni nectar, ni propolis à la différence de beaucoup de plantes mellifères. Certains l'utilisent comme plante à fumer après l'avoir fait sécher en la mélangeant avec du tabac naturel ou d'autres plantes à fumer. Les feuilles déjà fumées dans l'antiquité l'étaient encore récemment dans certaines régions de l'Allemagne, de Vallonie.Avec les cendres des feuilles séchées, on a confectionné un substitut de sel qui présente l'intérêt d'être beaucoup plus riche en chlorure de potassium qu'en chlorure de sodium et, par conséquent, d'être très apprécié des personnes qui doivent suivre un régime sans sel. On le prépare en faisant d'abord sécher les feuilles puis en les faisant brûler (à l'extérieur, il va de soi) par petites quantités dans un récipient de métal. On recueille les cendres que l'on tamisera ensuite et conservera dans un contenant hermétique. En cosmétique, le tussilage est utilisé pour ses vertus hydratantes, régénérantes et adoucissantes. Les feuilles du tussilage teignent la laine en jaune-verdâtre avec de l'alun et en vert avec du sulfate de fer	X	X					X		X	X	X	X					X	X		X		X	X
Pot 1L : 5,00€	**Valériane, tagara**	*Valériana officinale*	**V**	Caprifoliacées	1 à 1,20 m	S/MO	Racine, fleurs, feuilles	-35°	La valériane apaise et soulage des états de stress, des troubles du sommeil et des étatx nerveux. Elle est idéale pour réduire les crises d'épilepsies, les fatigues nerveuses et les spasmes. La valériane (guérit-tout) est efficace pour arrêter de fumer, elle donne un mauvais gout au tabac et dissipe tout états nerveux associé à la nicotine. Elle est le remède pour diminuer les tics et les palpitations ainsi que les crises d'asthmes. **La racine** : séchée en décoction, ou fraîche ou séchée en teinture mère. La teinture mère des racines **fraîches** ou « quasi fraîches » avec un taux d'alcool le plus haut possible est **largement supérieure** à la teinture de racines séchées. **Les fleurs et feuilles** : séchées en infusion, donnent une version très douce et masquée des résultats obtenus avec la racine. Les parties aériennes ne sont jamais mentionnées dans les ouvrages de phytothérapie, et pourtant, ils peuvent être utilisés chez la personne jeune ou très sensible aux effets des plantes. La plante est utilisée dans la médecine ayurvédique (en Inde) et pour la préparation des médicaments en Chine. Au jardin, la valériane est utilisée en purin comme tonique pour les végétaux et pour favoriser la floraison des plantes. On emploie le jus des fleurs de valériane comme préparation biodynamique pour stimuler les processus de décomposition du compost ou en pulvérisation foliaire pour protéger les plantes contre les gels tardifs ou précoces. En alimentation, les fleurs de valériane sont utilisées comme épices en Asie Mineure. Son huile essentielle est ajoutée pour sa saveur dans des produits alimentaires, différents breuvages et en parfumerie. Enfin, la valériane est une plante qui attire les chats et provoque chez ceux-ci un état d'euphorie, tout comme l'herbe à chat. Plante mellifère. Vous pouvez l'utiliser par exemple en fumigation avec un charbon ardent, à l'identique de l'encens. La racine de Valériane (Valeriana Officinalis) est utilisée pour la protection et pour la malédiction.	X	X	X		X	X		X		X	X			X				X	X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€	**Verveine à sucre, plante à sucre des Aztèques**	*Lippia dulcis*	**V**	Verbénacées	0,15 m	S/MO	Feuilles, fleurs	-3°	Lippia dulcis est une herbe vivace originaire du Mexique, des Caraïbes, d'Amérique centrale, de Colombie et du Venezuela. L'herbe est connue depuis longtemps et était utilisée par les Azteques sous le nom d'herbe sucrée. La Lippia dulcis a été historiquement utilisée comme édulcorant naturel et comme herbe médicinale au Mexique et en Amérique central. C'est une plante médicinale expectorante très bonne pour les bronchites. Le composé responsable de la saveur sucrée est l'hernandulcine qui une saveur sucrée 1 000 fois supérieur au sucre. Les enfants des Aztèques mangeaient les fleurs en guise de bonbons On l'utilise comme plante aromatique et médicinale en infusion. Les Aztèques ont été les premiers à découvrir ses vertus expectorantes et en consommaient les fleurs comme friandises. Elle s'utilise comme la stevia pour sucrer les boissons, les préparations pour desserts et la confiserie. Le camphre que contient la Lippia dulcis, a une bonne utilité en phytothérapie mais en limite sa consommation pour éviter l'intoxication. Il est utile de l'alterner avec d'autres édulcorants naturels. Elle est bien sur déconseillée aux femmes enceintes. Tout comme pour la Stevia rebaudiana, les services de l'État via la DDPP (Direction Départementale de la Protection des Populations) impose qu'en France, cette plante soit uniquement proposée comme une plante ornementale, sous peine de poursuite judiciaire.	X					X	X		X		X	X									X		X
Pot 1L : 6,00€	**Verveine citronnelle, verveine du Pérou**	*Aloysia citrioadora, aloysia triphylla, lippia citrioadora*	**V**	Verbénacées	1 à 3 m	S	Feuilles	-10°	C'est une plante originaire des Andes d'Amérique du Sud (Pérou, Bolivie, Chili, Uruguay et Argentine). Ses feuilles, au parfum frais et citronné, sont appréciées et cuisine et en infusions. De ses feuilles émane un intense parfum frais et citronné, réputé pour éloigner les moustiques, et qui persiste durant près de 2 ans après séchage. Cette plante est utilisée au Pérou dans la composition de la boisson gazeuse nationale, appelée Inca Kola. C'est la boisson gazeuse la plus vendue au pays, devant Coca-Cola et Pepsi Cola. C'est donc une fierté nationale pour les Péruviens. On utilise les feuilles de verveine odorante, fraîches ou séchées, en cuisine, en tisane et pour la préparation de liqueurs. Elle est aussi utilisée en liquoristerie, par exemple dans la Verveine du Velay, emblème du patrimoine gastronomique de l'Auvergne. Les feuilles fraîches ou séchées, finement découpées valorisent aussi les sauces citronnées, les marinades, le poisson , les desserts (glaces, salades de fruits, sorbets ..), bref toutes les préparations qui s'accommodent harmonieusement d'un goût citronné appuyé. L'infusion apportent un grand soulagement dans les cas de crises de foie dues à un repas trop copieux, de mal-au-ventre avec migraines digestives, de flatulence, d'indigestion … Consommée froide ou chaude, seule ou avec de la menthe et du miel, l'infusion de verveine odorante permet de combattre les états d'anxiété et d'insomnie. En herboristerie on prescrit la Verveine odorante en décoction, à raison de 5 à 10g de feuilles pendant 10 min. à l'eau bouillante, pour traiter les indigestions, les flatulences, les gastralgies, la dyspepsie, les névroses, les céphalées, les troubles mineurs du sommeil, les bourdonnements d'oreille, l'asthénie, les vomissements de sang, les attaques cardiaques et épileptiques et les acouphènes. Elle est fébrifuge, antispasmodique, antifongique, légèrement sédative et eupeptique. Utilisée en cosmétique : les feuilles sont adoucissantes et rafraîchissantes. Très bénéfiques pour les soins des peaux sensibles et/ou sèches. L'huile essentielle enfin était utilisée dans la parfumerie pour la confection d'Eaux de Cologne et de savons. Faites brûler de la verveine citronnelle séchée dans une soucoupe, c'est au moins aussi efficace que les spirales anti-moustiques. Mais on lui accorde aussi des propriétés médicinales importante et des vertus (magique) agissant sur le subtil. Elle amène la joie et l'optimisme, vivifie et en même temps détend profondément le mental. Plante mellifère.	X						X		X		X			X				X	X	X	X	X
Pot 1L : 6,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Verveine d'Argentine, verveine mentholée, thé de l'âne**	*Aloysia polystachya, lippia polystachya*	**V**	Verbénacées	1,20 m	S/MO	Feuilles	-8°	Originaire d'Argentine, cette plante vivace de croissance rapide dégage un agréable arôme d'agrume mentholé. En Argentine, son pays d'origine, on la nomme thé de l'âne. Fort arôme goût chewing-gum chlorophylle, avec une arrière note de pamplemousse. Excellent en infusion sucrée, comme le thé à la menthe. Elle est surtout employée pour confectionner des tisanes et pour parfumer diverses boissons. Elles entrent aussi dans la composition de liqueurs. Mais la verveine s'utilise avec bonheur pour aromatiser les gâteaux, les glaces ou les salades de fruits. Sa saveur particulière apporte une touche exotique aux plats de poissons, elle peut accompagner les viandes blanches et s'ajoute avec succès dans différentes salades. La menthe argentine est une plante assez couramment utilisée en Argentine, où elle entre dans la composition de nombreux mélanges de plantes médicinales. Elle est notamment efficace en cas de toux chronique. Elle est digestive, antispasmodique intestinal, anxiolytique, antidépresseur.	X						X		X		X									X		X

Pot 1L : 5,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Verveine de Buenos Aires, Verveine du Brésil, Verveine de Patagonie**	*Verbena bonariensis*	**V**	Verbénacées	0,60 à 1,50 m	S	Feuilles	-7°	Elle est originaire d'Amérique du sud, parfois considérée comme une adventice au Brésil et en Argentine. Mellifère, la verveine de Buenos-Aires attirent un grand nombre d'insectes, dont les papillons, elle est bénéfique pour favoriser la biodiversité au jardin.																						X	X		X
Pot 3L : 20,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Vigne bleue de Chine**	*Holboellia coriacea*	**V**	Lardizabalaceae	5 m (L)	S/MO	Racine, fruits, graines	-15°	Cette plante grimpante est originaire des forêts subtropicales mixtes du sud est de la Chine. C'est une liane ligneuse persistante, qui atteindra 5 à 7 m de hauteur, pour 3 à 4 m de largeur. Sa croissance est assez rapide et elle possède un bon pouvoir couvrant. Cette plante présente la particularité de produire au début du printemps des fleurs monoiques, soit mâles soit femelles, d'apparence différentes. Les fleurs femelles sont blanc verdâtre, aux sépales légèrement striés de pourpre, les fleurs mâles sont plus mauve pourpré. Elles sont toutes délicieusement parfumées. Bien que monoïque, il faut cependant au moins deux pieds pour obtenir une fructification. Dans la pharmacopée traditionnelle chinoise, les racines sont utilisées pour traiter les néphrites, les problèmes rénaux, les maux d' estomac, les ecchymoses, l'arthrite et les rhumatismes et des fruits et des graines est extraite une huile aux propriétés médicinales. Les fruits de l'holboellia coriacea sont comestibles si ils arrivent à maturité.	X	X									X	X	X						X		X
Pot 1L : 7,00€ / 3L : 15,00€ EN CULTURE NON DISPONIBLE EN 2020	**Viorne aubier, boule de neige**	*Viburnum opulus*	**V**	Caprifoliaceae	4 m	S/MO	Baies, écorce, fleurs	v	La viorne obier est présente en Amérique du Nord (aux États-Unis et au Canada), en Europe et dans une grande partie de l'Asie. En Scandinavie, on faisait autrefois une sorte de bouillie avec de la farine, du miel et les fruits du V. opulus. On en a également distillé un alcool. Quoique plutôt âpre, le fruit du V. edule était et est encore un aliment important chez les Amérindiens. Chez certaines peuplades, on ne le cueillait traditionnellement qu'en plein hiver tandis que chez d'autres, on le ramassait en septembre pour le consommer sans délai ou encore le conserver jusqu'à ce qu'il s'attendrisse. On l'a également fait sécher. Les fruits sont toxiques crus, car fortement purgatifs, mais peuvent être utilisés cuits pour fabriquer des coulis acidulés ou des confitures et des gelées. Ils ont été très utilisés comme substitut de la cranberry outre atlantique. Il est intéressant de noter que nos ancêtres du néolithique (Il y a plus de 5000 ans) utilisaient déjà ces fruits cuits dans leur alimentation. En phytothérapie, l'écorce ainsi que les fleurs sont principalement utilisée comme antispasmodique et sédatif. La viorne obier est un arbuste qui cible principalement les problèmes féminins, elle est employée à cet effet depuis des siècles pour sa vertu sédative utérine et nerveux, elle est employé en décoction pour éviter les fausses couches. La viorne obier soulage des douleurs de la menstruation et des suites de l'accouchement, elle élimine les symptômes de la ménopause. Ce remède est astringent et diurétique, il apporte son aide dans les cas d'hypertension. Elle est préconisée dans le traitement de la fragilité capillaire, de l'insuffisance veineuse amenant le trouble des jambes lourdes, et des troubles hémorroïdaires. Riches en tanins* catéchiques, les fruits de la viorne fournissent une teinture brun rouge. Plante mellifère.	X							X			X	X	X			X			X			X
Pot 1L : 4,50€	**Vipérine commune, langue d'oie, herbe aux vipères**	*Echium vulgare*	**B**	Boraginaceae	0,60 m	S/MO	Fleurs, jeunes feuilles	-15°	La vipérine commune est une plante mellifère qui exerce une forte attirance sur les abeilles, les bourdons et les papillons. Elle leur fournit un abondant nectar pendant plusieurs semaines consécutives. Selon la théorie des signatures (corolles à lobes inégaux ressemblant vaguement à des mâchoires ouvertes et styles bifides évoquant une langue de serpent), cette plante était censée soigner les morsures de vipère. En fait, elle contient un alcaloïde paralysant comme le curare, l'échiine ou cynoglossine, mais en quantité si faible (0,0017 pour cent du poids de la plante fraîche) qu'elle est inoffensive pour l'homme. Ses fleurs en infusion ont été utilisées pour soulager la toux, mais il faut noter que ses partie aériennes sont inscrites à la liste B de la pharmacopée française qui recense les plantes médicinales dont les effets indésirables potentiels sont supérieures au bénéfice thérapeutique attendu.La vipérine est riche en mucilages. Ces polysaccharides se gonflent d'eau et forment un gel, une substance visqueuse qui recouvre les tissus enflammés et les rafraîchis (calme l'inflammation). Les jeunes feuilles, tendres et mucilagineuses, peuvent se consommer, crues ou cuites, comme substituts d'épinards ou en salade (mesclun), cependant leur possible toxicité incite à la prudence. La consommation de ces feuilles stimulerait le désir sexuel. La racine produit une teinture rouge.	X							X		X		X				X			X			X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30€ NON DISPONIBLE EN 2020	**yerba santa, herbe sacrée des mexicains, baume des montagnes, herbe à ours**	*Eriodictyon californicum*	**V**	Hydrophyllaceae	1 à 1,5 m	S	Feuilles	-5°	La Yerba Santa poussent dans les zones arides des collines de Californie et du nord du Mexique. Cette plante fait partie intégrante de la médecine traditionnelle amérindienne et est considéré comme sacrée par les premières nations. Les extraits de feuilles sont utilisés traditionnellement pour traiter l'asthme, les infections respiratoires et les rhinites allergiques (toux, rhumes, maux de gorge, mucus,asthme, bronchite, fièvre). De nombreuses tribus mexicaines ou amérindiennes séchaient et fumaient les feuilles dans le traitement de l'asthme et de congestion pulmonaire. C'est un excellent décongestionnant! Des purée de feuilles étaient appliquées aussi comme cataplasme pour traiter les plaies. Son doux parfum de terre éveillera vos sens. La Yerba Santa, aussi connue sous le nom de Baume des Montagnes et Herbe à Ours, est brûlée pour la purification et pour soutenir les cérémonies de guérison. Elle permet l'enracinement, renforce la confiance en soi et la croissance intérieure Elle ouvre à l'amour. Elle est également utilisée pour effacer les images et les pensées erronées qui causent la maladie mentale; elle dissout les peurs intérieures et les pensées négatives, protège et prend soin de ce qu'on appelle les «maux de l'âme». Yerba Santa est traditionnellement brûlée pour aider à guérir les cœurs brisés. L'herbe sacrée est également intéressante à intégrer à votre rituel cérémonial pour gérer ce qui relève de l'amour propre ou dans une démarche consistant à prendre davantage soin de soi. On utilise encore aujourd'hui des extraits pour les cosmétiques ou pour adoucir la bière.	X					X											X	X			X