			Nom latin	Type	Hauteur	Parties utilisées	Rusticité		Médicinales	Médecine chinoise	Médecine ayurvédique	Adaptogènes	Médiévales	Chamaniques, sacrées, ethnobotaniques,	Plantes à tisane et ou 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, répulsives, insecticides, purins, intérêt écologique	Tinctoriales	Plantes à fumer	Mélifères	Parfumées	Décoratives
Pot 1L : 5,00€		Absinthe, grande absinthe, Indhana	*Artemisia absinthium*	V	1 m	Sommités fleuries	-20°	Une vivace au délicat feuillage très aromatique traditionnellement utilisée pour la liqueur du même nom mais également comme plante médicinale traditionnelle. en infusion ou décoction. Elle est anti-nauséeuse, apéritive, cholagogue, digestive, fébrifuge, emménagogue, stimulante, tonique, vermifuge. 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.	X		X		X	X	X		X						X	X		X		X
Pot 1L : 5,00€		Abutilon . Abutilon indien . mauve indienne .	*Abutilon indicum*	V	1,50 m	Racines, écorce, fleurs, feuilles et graines	-5°	Fréquemment utilisée en médecine ayurvédique, la mauve indienne possède de nombreuses propriétés. Elle exerce une action anti-inflammatoire, analgésique (elle soulage les douleurs), diurétique (elle améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire), expectorante (elle dégage les voies respiratoires), digestive, émolliente (elle adoucit la peau et la rend plus élastique) et astringente (elle accélère la cicatrisation des plaies). Cette plante est surtout indiquée dans le traitement des affections respiratoires (bronchite, tuberculose), des infections urinaires telles que la cystite (inflammation de vessie) 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. En usage externe, elle permet de soigner les blessures. Elle est aussi aphrodisiaque.	X		X					X											X
Pot 1L : 7,00€		Abutilon, érable de salon	*Abutilon megapotanicum*	V	2 m	Uniquement décorative	-8°	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.																					X
Pot 1L : 6,00€		Acanthe à feuilles molles	*Acanthus mollis*	V	1,5 m	Feuilles, fleurs, racines	-15°	Inspiratrice des artistes grecs de l'Antiquité, l'Acanthe à feuilles molles ne manque pas d'allure. 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, 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. Macérée à l'eau froide, la plante, hachée et appliquée sur des plaies enflammées, a des propriétés calmantes, adoucissantes et cicatrisantes.	X																X		X
G (9X9X9) : 4,50€		Achilée millefeuille, herbe aux charpentiers, herbe de St. Jean, herbe du soldat, herbe aux coupures, rojmari	*Achillea millefolium*	V	0,50 m	Feuilles, fleurs, graines	-20°	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. Propriétés apéritive, antiseptique, antispasmodique, astringente, carminative, cicatrisante, digestive, diurétique, emménagogue, fébrifuge, hémostatique, tonique, vulnéraire. Indication troubles de la digestion, diarrhées, spasmes, flatulences, troubles de la ménopause, cystites, hypertension artérielle, abus d'alcool. Elle est utilisée en jardinage Biodynamique : elle améliore la résistance et la santé des plantes et stimule les composts. 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. Les indigènes d'Amérique du Nord utilisaient plusieurs parties de la plantes comme herbe à fumer.	X	X	X		X	X	X		X		X	X			X	X	X	X		
Pot 1L : 5,00€		Agastache foenniculum, agastache fenouil, anis hysope, grande hysope	*Agastache foeniculum*	V	0,80 m	Feuilles, fleurs, graines	-12°	En dehors de ses qualités décoratives indéniables, 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. C'est une plante médicinale préconisée en infusion ou en cataplasme pour ses vertus thérapeutiques anti-inflammatoires et expectorantes. L'agastache est le remède des rhumes et des fièvres, des toux et des douleurs thoraciques associées. Cet herbacé est des plus efficaces contre l'angine et des faiblesses cardiaques, elle renforce le coeur. L'anis-hysope a un goût anisé comme le fenouil, on l'utilise principalement en remplacement du fenouil dans la cuisine, dans les salades et crudités, les gâteaux et les boissons rafraîchissantes. Les feuilles se consomment crus ou cuites surtout dans la cuisine nord américaine et asiatique. On peut en faire une tisane ou un thé, en la mélangeant avec du thé vert. 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…).	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	0,80 m	Feuilles, fleurs, graines	-12°	L'agastache est une vivace aromatique peu connue qui mérite une plus grande place dans nos jardins. Sa longue floraison s'étale de juin aux gelées et attirent de nombreux pollinisateurs. 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 leurs 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 d'Agastache rugosa. 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, elle perfume des plats de légumes frais ou cuits, les viandes, les poissons et les salades de fruits. les feuilles sont employées pour confectionner un thé aromatique aux multiples vertus.	X	X					X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 5,00€		Agastache mexicaine, hysope mexicaine	*Agastache mexicana*	V	0,60 m	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. 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.	X						X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 5,00€		Agastache scrophulariafoliae, hysope géante mauve	*Agastache scrophulariifolia*	V	1,50 m	Fleurs	-12°	Appelée aux USA "Hysope géant pourpre", l'Agastache scrophulariafoliae est une plante vivace rustique qui peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses fleurs sont d'un mauve très clair. La floraison s'étale de juillet à octobre. Ensoleillement : plein soleil à mi-ombre. Cette espèce tolère très bien les régions aux étés frais. C'est une plante médicinale utilisée par le Peuple Meskwaki pour des décoctions diurétiques.	X						X		X		X							X	X	X

Pot 1L : 5,50€		**Agripaume de Sibérie, Marijuanilla**	*Leonurus sibiricus*	**B**	1 m	Feuilles, fleurs	-5°	Les feuilles, fleurs, racine de la Leonurus sibiricus sont utilisées depuis des siècles dans la médecine traditionnelle en Asie pour se détendre. 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. Au Mexique, ils préparent une infusion pour soigner les problèmes de menstruation. On l'emploie aussi contre les problèmes de puissance masculine.	X					X	X					X						X	X		X
Pot 1L : 5,50€		**Agripaume du japon, yìmǔcǎo, motherwort oriental, Virginwort chinois**	*Leonurus japonicus*	**B**	0,90 m	Parties aériennes		Une des 50 herbes fondamentales de la médecine chinoise. 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, ellel soigne les blessures et les différents traumatismes dus aux chutes.	X	X					X	X											X		X
Pot 1L : 5,50€		**Agripaume, cardiaire, guma**	*Leonurus cardiaca*	**V**	0,80 m	Sommités fleuries (feuilles et fleurs après floraison)	-35°	L'agripaume est très connue en Eurasie depuis des millénaires. La médecine chinoise traditionnelle utilise d'ailleurs cette plante sauvage pour traiter les troubles cardiaques, mais aussi nerveux. .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 efficacement les diarrhées et les bronchites, ainsi que les règles douloureuses. Elle est bénéfique pour réduire les bouffées de chaleurs du à la ménopause.	X	X	X		X	X	X	X											X		X
Pot 1L : 5,00€		**Aigremoine, thé des bois, eupatoire des grecs**	*Agrimonia eupatoria*	**V**	0,80 m	Sommités fleuries, jeunes feuilles	-20°	Les feuilles produisent un thé agréable.On peut les manger cuites, mais elles ne sont pas agréables comme légume. En Asie orientale, les graines réduites en farine ont même servi à faire des "nouilles". Idéale pour calmer la soif des diabétiques et réduire le sucre urinaire. 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. Usage externe : entorses, foulures, contusions. La tige était utilisée pour ses propriétés tinctoriales (teinture jaune d'assez bonne qualité).	X				X	X	X									X		X		
G (9X9X9) : 6,00€		**Ail des ours, ail sauvage, ail des bois**	*Allium ursinum*	**V**	0,30 m	Bulbe, feuilles, fleurs, graines	-15°	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 antiseptiques et diurétiques, anti thrombotiques et dépuratives. En cuisine, il remplace avantageusement la ciboulette ou le petit l'oignon blanc en verdure.	X				X	X			X	X	X	X								
G (9X9X9) : 6,00€		**Ail rocambole, ail perpétuel, ail d'Espagne**	*Allium scorodoprasum*	**V**	0,60 m	Tiges, feuilles, bulbilles aériennes	-20°	L'ail rocambole est une vivace herbacées qui possède la caractéristique de produire de petit bulbilles comestibles au sommet de ses tiges florales. Tout se consomme chez cet ail, les feuilles, les bulbes (dans le sol) et les bulbilles (aériens) soit en salades, avec les soupes, les quiches ou les tartes aux herbes …Mêmes proprietes médicinales que pour tous les auls	X				X				X	X	X	X						X		
G (9X9X9) : 5,00€		**Ail sauvage des montagnes, ail glauque**	*Allium senescens*	**V**	0,15 m	Feuilles, jeunes fleurs	-20°	Petit ail des montagnes d'Europe à usage culinaire.	X								X	X	X	X										
G (9X9X9) : 5,00€		**Ail violet d'Afrique du sud, agapanthe rose, tulbaghie violette**	*Tulbaghia violacea*	**V**	0,40 m	Feuilles, fleurs	-15°	Tulbaghia violacea, la tulbaghie violacée, est une plante bulbeuse de la famille des Amaryllidacées, de la sous-famille des Alliacées. 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. La fleur se consomme également dans les salades. 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.	X								X	X	X	X			X			X		X
Pot 1L : 15,00€		**Akébie à cinq feuilles, akébia, vigne chocolat,mu tong**	*Akebia quinata*	**V**	5 m (L)	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 gout insipide de la pulpe devient *délicat, doux et de texture juteuse, évoquant banane, litchi, et fruit de la passion.* A maturité pour les meilleurs cultivars. 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.	X	X					X			X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 4,50€		**Alchemille commune, pied-de-lion, plante des alchimistes, herbe aux femmes**	*Alchemilla vulgaris*	**V**	0,30 m	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. Cette plante renferme du tanin elle est employée en Livonie pour teindre en jaune.	X				X	X	X	X				X				X				

G (9X9X9) : 4,00€		**Alliaire officinale, herbe à ail, moutarde ailliée**	*Alliaria petiolata*	**B**	0,40 m	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 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. Elles peuvent aromatiser le vinaigre ou être cuites à l'eau, puis consommées comme un légume. Jadis, les graines étaient utilisées comme celles de la moutarde. La feuille d'alliaire est tinctoriale, elle permet d'obtenir une teinture de couleur jaune.	X				X		X		X	X	X	X				X				
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€		**Aloe arborescens, candélabre, plante de l'Immortalité**	*Aloe arborescens*	**V**	2 m	Feuilles	-5°	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 bilogique 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, antibactérienne, utilisation en prévention du cancer, régulateur du diabète. Elle permet entre autres le renforcement des défenses immunitaires.	X		X																	X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Aloe vera**	*Aloe barbadensis*	**V**	1 m	Feuilles	-2° à -3°	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, il 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.	X		X	X		X		X												X
Pot 1L : 4,00€		**Alysson maritime, lobulaire maritime, Alysse blanc odorant**	*Lobularia maritima*	**V**	0,10 à 0,40 m	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. Ses fleurs sont comestibles, sucrées, délicieuses dans une salade.	X										X	X						X		X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Amalaki, amla groseille indienne**	*Emblica officinalis*	**V**	5 m (L)	Feuilles (fourrage), fruits	support e des gels brefs à -3 °C	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. 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 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. La recherche a montré que l'amla protège également des effets néfastes des métaux lourds et diminue les niveaux du cholestérol. 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.	X		X									X	X	X						X
G (9X9X9) : 5,00€		**Ambrette, musc végétal, musk seeds, latakasturi**	*Abelmoschus moschatus*	**A**	1,5 m	Fruits, feuilles, graines	support e 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. L'ambrette (hibiscus abelmoschus) 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 par sa présence, elle calme ses désordres. 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. Il était bénéfique dans les mictions trop fréquentes et écoulements involontaires de l'urine, mais aussi efficaces sur la gonorrhée (chaude pisse). 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, il est dit que 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.	X		X				X		X	X		X					X		X	X
G (9X9X9) : 3,00€		**Aneth officinale**	*Anethum graveolens*	**A**	0,40 m	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 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 ». 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.	X		X		X	X			X		X	X			X			X		

Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Angélique chinoise, dang Gui, ginseng de la femme**	*Angelica sinensis*	**V**	0,80 m	Racines	-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. 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. L'angélique chinoise (dang gui) est un stimulant de la libido féminine et de la circulation veineuse.	X	X		X				X											X
Pot 1L : 6,00€		**Angélique officinale, archangélique, herbe aux anges**	*Angelica archangelica*	**V**	1,5 m	Tiges verte et racines (de 2 ans), feuilles, graines	-20°	Pétioles et tiges sont utilisées en pâtisserie et confiserie sous forme de fruits confits. 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. L'angélique archangélique est une plante médicinale du tube digestif. L'angélique archangélique 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. 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.	X				X	X			X			X			X			X		X
G (9X9X9) : 2,50€		**Anis vert, anis officinal, pimprenelle d'Egypte,**	*Pimpinella anisum*	**A**	0,40 m	Graines, feuilles	-20°	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 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.	X				X	X		X	X			X			X					
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€		**Arbre à miel**	*Tetradium daniellii*	**V**	10 à 15m	Ecorce, racines, 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, utilisée, 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
Pot 1L : 6,00€		**Arbre à tomates, tamarillo**	*Solanum betaceum*	**V/A**	4 m	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 1L : 7,00€		**Armoise arborescente, absinthe marocaine, shiba**	*Artemisia arborescens*	**V**	0,50 m	Feuilles	-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 àla 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 cholagogue, 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.	X				X	X	X		X											
G (9X9X9) : 3,50€		**Armoise chinoise, armoise annuelle, Quing Hao**	*Artemisia annua*	**A**	0,80 m	Feuilles, tiges, sommités fleuries		L'Artemisia annua (Armoise annuelle) est une plante de la pharmacopée chinoise consommée pour ces bienfaits en tant que puissant remède du paludisme 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 !	X	X							X										
Pot 1L : 5,50€		**Armoise cola, aurone mâle, arquebuse, aurone à odeur de cola, cola végétal**	*Artemisia abrotanum*	**V**	0,60 à 0,70 m	Feuilles	-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 ! Cette armoise a longtemps été utilisé pour soigner les brûlures, notamment celles causées par les arquebuses (ces armes à feu prisées au XVI° siècle). 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. l'aurone 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. Elle à un effet insectifuge et infusée on peut s'en servir comme insecticide. Les sommités fleuries de l'aurone coloreraient en jaune…	X				X	X			X			X			X	X				

Pot 1L : 5,50€		**Armoise commune, Damanaka, Nagadaman**	*Artemisia vulgaris*	**V**	0,60 à 1 m	Feuilles		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 utilient 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. 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. Avec les feuilles on obtient une teinture jaune clair à gris-vert léger. Comme encens, elle est excellente pour purifier les énergies et préparer le travail onirique. Fumer ou consommer l'armoise la plante ou la solution avant de dormir pourrait intensifier les rêves ou contrôle des rêves et aider a les souvenir. En 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.	X				X	X			X			X			X	X	X			
Pot 1L : 5,00€		**Arnica des montagnes**	*Arnica montana*	**V**	0,40 à 0,60 m	Capitules floraux, racines, feuilles	-35°	Propriétés : Vulnéraire Anti-inflammatoire Anti-névralgique Dissipe les ecchymoses, les bosses, les bleus Fébrifuge L'arnica est utilisé pour ses propriétés antiinflammatoires, pour soulager les contusions, les entorses, les traumatismes, les douleurs musculaires et articulaires, sous forme de teinture ou d'huile essentielle, en applications externes. Son utilisation interne par voie orale est absolument déconseillée à cause de son effet irritant pour les muqueuses et stimulant pour le coeur. 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.	X					X											X		X	
G (9X9X9) : 3,00€		**Arroche blonde**	*Atriplex hortensis*	**A**	0,80 m	Feuilles, fruits		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) : 6,00€		**Arroche marine, atriplex, pourpier de mer, arroche halime**	*Atriplex halimus*	**V**	1,50 m	Feuilles	-7°	L'Arroche marine (Atriplex halimus) également appelée « Pourpier de mer » est une espèce végétale de la famille des Amaranthacées. Elle 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)	X				X				X	X		X							
G (9X9X9) : 3,00€		**Arroche rouge**	*Atriplex hortensis*	**A**	0,80 m	Feuilles, fruits		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. Il est également extrait de cette plante une teinture bleue similaire à celle de l'indigo.	X				X					X		X				X			
Pot 1L : 6,00€		**Asclépiade de Curaçao, herbe à chenilles**	*Asclepias curassavica*	**V**	1 m	Racines	-7°	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. CETTE PLANTE EST TOXIQUE, ELLE EST DESTINÉE EXCLUSIVEMENT A UN USAGE ORNEMENTAL)	X																X		X
Pot 1L : 6,00€		**Asclépiade tubéreuse**	*Asclepias tuberosa*	**V**	1,20 m	Racines	-15°	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.	X																X		X

G (9X9X9) : 5,50€		**Ashitaba**	*Angelica keiskei*	**V**	1,20 m	Racines, feuilles et tiges	-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. C'est une plante qui a été découverte au Japon, dans les îles de longévité (celles qui regroupent une bonne partie des centenaires de la planète) et elle pousse principalement dans la partie centrale du Japon. 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. Très savoureux, l'Ashitaba possède un goût proche de celui du céleri, la plante peut être consommé cru ou cuit 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 qui est consommé comme légume au Japon". 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»	X	X							X	X		X							
G (9X9X9) : 5,00€		**Asperge des bois, aspergette, ornithogale des Pyrénées**	*Ornithogalum Pyrenaicum*	**V**	0,50 à 1 m	Fleurs 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. Ses 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							
G (9X9X9) : 6,00€		**Asperge sauvage, asperge à grappe, shatavari**	*Asparagus racemosus*	**V**	1 à 2 m (L)	Racines, 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'Aspèrge 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 Aspèrges (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 rafraichit 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 Ayur-védique, 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. 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. 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
Pot 1L : 5,00€		**Aspérule odorante, gaillet odorant**	*Galium odoratum*	**V**	0,20 m	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.. 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 aphrodisaque. 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), bieres 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 : 5,00€		**Astragale, Radix Astragali, Huang-Qi**	*Astiagalus membranaceus*	**V**	1,50 m	racines	-20°	La plante 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 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 accroitre 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).	X	X	X	X			X												

Pot 1L : 6,00€		**Atractyle, Bai Zhu**	*Atractylodes macrocephala*	**V**	0,60 m	Racines	-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.	X	X					X														
Pot 1L : 5,00€		**Aunée, Pushkaramula, œil de cheval**	*Inula helenium*	**V**	1,50 m	Racines	-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. Ainsi préparé, il est censé faciliter la digestion. Les jeunes feuilles encore tendres se mangent après avoir cuit dans l'eau. 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. L'huile essentielle tirée de la racine fraîche est insecticide.	X				X	X	X					X			X	X				X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Baie porcelaine, vigne vierge à fruits bleu**	*Ampelopsis brevipedunculata, Ampelopsis glandulosa*	**V**	9 m (liane)	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																		X		X
G (9X9X9) : 3,50€		**Balsamine des jardins**	*Impatiens balsamina*	**A**	0,80 m	Feuilles, fleurs		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 comme médecine indigène en Asie pour le traitement des rhumatismes, des fractures, et de certaines inflammations. Des études pharmacologiques modernes ont démontré les propriétés antifongiques, antibactériennes et antitumorales de cette plante. Ses fleurs auraient également des propriétés antibiotiques La fleurs de la Balsamine des jardins mélangées avec de l'alun sont utilisés pour peindre les ongles. - Feuilles: gonflements; ulcères; coupures. Plante fraîche: émétique; diurétique; laxatif;		X				X														
Pot 1L : 4,00€		**Bardane française, grande bardane**	*Arctium Lappa*	**B**	1,50 à 2 m	Racines, feuilles, plante entière	-25°	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 (rapées) 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. 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. La décoction de ses petits fruits luisants développe la flore intestinaleet apaise les douleurs intestinales. La bardane. 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	X	X	X		X	X	X	X		X		X			X		X	X		
G (8X8X8) : 4,00€		**Basilic Africain ou Kivumbasi Ndimu**	*Ocimum canum, ocinum a*	**A**	0,50 à 1 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic Africain Poivre vert**	*Ocimum gratissimum*	**V**	1 à 2 m	Feuilles, fleurs	-5°	Un basilic africain très original à l'odeur caractéristique de poivre vert. Une vraie découverte aromatique. 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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic arbustif africain, basilic suave à senteur de girofle**	*Ocimum gratissimum ou O. urticifolium*	**V**	1 à 2 m	Feuilles, fleurs	-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 possèdeLe basilic, selon les espèces est originaire du sud de l'Asie et d'Afrique centrale. Utilisé pour aromatiser le tabac en Afrique. 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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic camphré du Malawi, Basilic Camphré du Kenya**	*Ocimum canum, ocinum a*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 3,00€		**Basilic canelle**	*Ocimum basilicum 'cinnamon'*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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		
G (8X8X8) : 3,00€		**Basilic citron**	*Ocimum basilicum citriodorum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 3,00€		**Basilic citronnelle**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic Du Kilimandjaro**	*Ocimum kilimandscharicu*	**V**	1 m	Feuilles, fleurs	-5°	Basilic africain des conforts de l'Himalaya utilisé en médecine traditionnel ou sous forme de thé. Odeur assez caractéristique camphrée. 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. 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 (8X8X8) : 2,50€		**Basilic genovese**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 2,50€		**Basilic grand vert**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,40 à 0,50 m	Feuilles, fleurs		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. 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											
G (8X8X8) : 3,00€		**Basilic grec**	*Ocimum basilicum greek*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic Indien ou Subja**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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 fraicheur 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. 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. 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 (8X8X8) : 2,50€		**Basilic marseillais**	*Ocimum basilicum Massilia*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic Mexicain Yoeme ou Alvaaka**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic Mrihani**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 3,00€		**Basilic Opal violet foncé**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 3,00€		**Basilic réglisse**	*Ocimum basilicum glycyrrhizum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 3,50€		**Basilic sacré tulsi Krishna**	*Ocimum sanctum, ocimum tenuiflorum*	**A**	0,30 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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 (8X8X8) : 3,50€		**Basilic sacré tulsi Rama**	*Ocimum sanctum L.*	**A**	0,30 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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 (8X8X8) : 3,50€		**Basilic sacré tulsi vana**	*Ocimum gratissimum, ocimum suave*	**A**	1,50 à 2 m	Feuilles, fleurs	-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 (8X8X8) : 3,50€		**Basilic Thaï citronné**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,30 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 3,50€		**Basilic Thaï de Penang**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,30 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 3,50€		**Basilic thai Siam Queen**	*Ocimum basilicum var. thyrsiflora*	**A**	0,30 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 3,50€		**Basilic thailandais à grandes Feuilles**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,30 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic thym**	*Ocimum basilicum*	**A**	0,30 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic tulsi Mtule**	*Ocimum suave*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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. 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 (8X8X8) : 4,00€		**Basilic Tulsi ou basilic sacré Nicobar**	*Ocimum tenuiflorum*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, fleurs		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. 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. 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€		**Beaume de galaad, Baume de Gilead**	*Cedronella triphylla, Cedronella canariensis*	**V**	1,20 m	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 (anis, légèrement camphré) 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 eloignent les moustiques.	X				X		X		X		X	X			X				X	X
Pot 1L : 4,50€		**Bétoine officinale, épiaire officinale, tabac des gardes**	*Stachys officinalis*	**V**	0,70 m	Feuilles, sommités fleuries	-30°	La bétoine était utilisée dès l'antiquité, considérée comme une plante magique capable de chasser le mauvais esprit. 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. Les feuilles de la bétoine peuvent se fumer comme le tabac (on appelait parfois la bétoine « tabac du garde »). Les jeunes pousses s'utilisent fraîches en salades. Pour traverser les orages de la vie avec sérénité, il y a le vin chasse diable. Très bonne plante mellifère : 101 à 200 kg / ha.	X		X		X	X	X		X	X	X	X				X	X	X		X
G (9X9X9) : 4,50€		**Bissap, oseille de guinée**	*Hibiscus sabdariffa*	**A**	1 à 2 m	Feuilles, fleurs	2°	Le karkadé (Hibiscus sabdariffa), ou oseille de Guinée, a la faculté de transformer l'eau plate en un breuvage rafraîchissant appelé bissap (lire la recette ci-dessous), 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. 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. 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. Egalement, mélangée avec du henné elle peut être utilisé pour donner une coloration de cheveux rouge vive naturelle et les faire briller.	X		X			X		X	X	X						X				X

Pot 1L : 4,00€		**Bouillon blanc, molène**	*Verbascum densiflorum*	**B**	1,50 m	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, renforcit 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 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 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.	X				X	X	X								X	X			X
G (9X9X9) : 3,00€		**Bourrache blanche**	*Borago officinalis 'Alba'*	**A**	0,60 à 0,70 m	Feuilles, fleurs, tiges, 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.	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X			X			X		X
G (9X9X9) : 3,00€		**Bourrache mauve**	*Borago officinalis*	**A**	0,60 à 0,90 m	Feuilles, fleurs, tiges, graines		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. 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 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. 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.	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X			X			X		X
G (9X9X9) : 4,00€		**Bredy mafane, cresson du Pará**	*Acmella oleracea*	**A**	0,10 m	Feuilles, tiges, fleurs		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. 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. 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.	X								X	X	X	X								
G (9X9X9) : 4,00€		**Buglosse tinctoriale, buglosse officinale, commune vipérine, oréanette, fausse bourrache**	*Anchusa officinalis*	**B**	0,30 à 0,80 m	Feuilles, racines	-28°	Sa racine donne un colorant rouge qui était utilisé pour teindre les tissus. 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. Actuellement, la buglosse est utilisée essentiellement pour ses effets émollients (permettant de relâcher les tissus de l'organisme) et expectorants.	X									X		X				X		X		
G (9X9X9) : 4,00€		**Caille lait, gaillet jaune, fleur de la St Jean**	*Galium verum*	**V**	0,50 m	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 ». 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. 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. Le caille -lait possède des capacités diurétiques et antispasmodiques, mais aussi astringentes et vulnéraires. 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.	X						X								X		X		
Pot 1L : 5,00€		**Calament nepeta, petit calament, baume sauvage, fausse marjolaine**	*calamintha nepeta, Clinopodium nepeta*	**V**	0,50 m	Feuilles, fleurs	-24°	Ses feuilles et ses fleurs sont utilisées en cuisine et infusion. La Calamenthe 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 ».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. Condiment en Corse et en Italie. 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.	X				X	X	X		X		X	X				X		X	X	
G (9X9X9) : 4,00€		**Camomille des teinturiers, anthemis des teinturiers, fausse camomille,**	*Anthemis tinctoria*	**V**	0,80 m	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) : 4,00€		**Camomille romaine**	*Anthémis nobilis, Chamaemelum nobile*	**V**	0,20 X 0,20 m	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. Son infusion était jadis utilisée comme eau de rinçage afin d'éviter la chute des cheveux. 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. Elle entre souvent dans la composition de produits cosmétiques, des crèmes, des shampoings pour rendre les cheveux soyeux. 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.	X						X								X		X			
Pot 1L : 8,00€		**Canneberge, airelle, ataca, cranberry, variété Pilgrim**	*Oxycoccos macrocarpon Pilgrim*	**V**	0,20 à 0,30 m	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. Très riche en vitamine C, elle possède également des vertus antioxydantes. 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. 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						
Pot 1L : 8,00€		**Canneberge, airelle, cranberry, ataca variété Howes**	*Oxycoccos macrocarpon Howes*	**V**	0,20 à 0,30 m	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. Très riche en vitamine C, elle possède également des vertus antioxydantes. 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. 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						
G (9X9X9) : 3,50€		**Capucine**	*Tropaeolum majus*	**A**	0,20 à 0,40 m	Feuilles, boutons floraux, fleurs, graines		La capucine possède des propriétés antibactériennes, antibiotique de la flore intestinale, antiseptique, stimulante expectorante diurétique et anti-scorbutique (riche en vitamine C). Elle accroît la résistance contre les infections. Elle est le remède des règles insuffisantes et de la constipation. 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 et fleurs 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 graines encore vertes et tendres sont conservées dans le vinaigre comme condiment (à la manière des câpres). La capucine est réputée pour entrer dans la composition d'une lotion capillaire pour soulager des problèmes du cuir chevelu. 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
G (9X9X9) : 3,00€		**Cardon, chardonnerette**	*Cynara cardunculus*	**V**	1,50 m	Feuilles	-7°	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, cet aliment favorise le transit intestinal et il facilite aussi la régulation de la tension artérielle grâce à son apport important en potassium. Il est antioxydant et posséderait aussi des propriétés calmantes. Les feuilles sont riches en pigments de la famille des flavonoïdes, elles produisent une couleur Jaunes jonquille clair au vieil or.	X									X		X				X				

Pot 1L : 8,00€		**Carthame des teinturiers, safran des teinturiers, kusumba, hóng huā**	*Carthamus tinctorius*	**A**	0,60 à 0,90 m	Feuilles, fleurs, graines	-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. Les jeunes feuilles de carthame peuvent se manger crues en salade ou cuites à la vapeur. 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. 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
G (8X8X8) : 3,50€		**Carvi, cumin des prés, anis des Vosges, cumin persan**	*Carum carvi*	**B**	0,60 m	Feuilles, graines, racine	-20°	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 se consomment en légume cuit. 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. 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.	X		X		X	X			X	X		X						X		
Pot 1L : 5,00€		**Cataire citronnelle**	*Nepeta cataria 'citriodora'*	**V**	0,50 à 0,70 m	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. a 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.							X		X		X	X			X			X		
Pot 1L : 4,50€		**Cataire, herbe à chat, népéta, zufa**	*Nepeta cataria*	**V**	0,80 m	Feuilles	-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 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. 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.	X		X		X	X	X								X		X	X		
G (9X9X9) : 3,50€		**Celeri sauvage, ache des marais**	*Apium graveolens*	**B**	0,60 m	Feuilles, fruits, racines, graines	-15°	Cette plante est connue depuis la plus haute Antiquité et est à l'origine des variétés de céleri cultivées. 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. Les graines peuvent être moulues pour remplacer le sel dans les régimes désodés. La plante entière est recommandée en cas d'ssthénie 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.	X				X	X	X	X	X	X	X	X				X		X		
G (9X9X9) : 3,50€		**Centaurée (petite)**	*Centaurium erythraea*	**B**	0,20 à 0,50 m	Fleurs	-20°	La petite centaurée est réputée pour ses effets bénéfiques contre plusieurs maux et ses actions très variées, allant de la stimulation de l'appétit à la digesgtion. 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. 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.	X						X											X		X

G (9X9X9) : 3,50€		**Centaurée, bleuet des champs**	*Centaurea cyanus*	**A**	0,80 à 1 m	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 bleue 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. 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. 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. 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
Pot 1L : 8,00€		**Centella, gotu kola, plante du tigre**	*Centella asiatica*	**V**	0,15 m	Feuilles	-15°	En Inde, en Chine et en Indonésie, les propriétés médicinales du gotu kola sont connues depuis plus de 2 000 ans. 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. Fraiche, 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. A fortes doses, la plante peut provoquer des maux de tête et des palpitations.	X	X	X	X		X	X	X												
G (9X9X9) : 3,50€		**Cerfeuil commun**	*Anthriscus cerefolium*	**A**	0,40 à 0,60 m	Feuilles, graines, fleurs, racines		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.	X				X				X		X	X			X			X		
Pot 1L : 4,50€		**Cerfeuil musqué, cerfeuil anisé**	*Myrrhis odorata*	**V**	0,50 à 1 m	Feuilles, tiges, fleurs, fruits, racines	-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 (mises dans les desserts, elles permettent de consommer moins de sucre, comme la stevia). 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). 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. Il fut un temps où ses feuilles étaient même fumée contre l'asthme. On calmait les douleurs de l'enfantement chez les femmes (Ayla dans les enfants de la terre l'a sûrement utilisé!), et il est efficace contre le diabète. En Allemagne, son eau distillée se prescrit traditionnellement dans l'artériosclérose et l'hypertension.Elle donne un fourrage qui plaît aux ruminants et accroît la lactation.					X				X	X	X	X	X					X	X	
Pot 1L : 5,00€		**Chanvre vivace, dastica à feuilles de cannabis, cannabine du levant**	*Datisca cannabina*	**V**	1,50 à 2 m	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. Ses feuilles en décoction donne une couleur jaune magnifique.																	X		X		X
G (9X9X9) : 5,50€		**Chataigne de terre, gesse tubéreuse, macjonc**	*Lathyrus tuberosus*	**V**	1m (L)	Racines, jeunes pousses, fleurs	-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. 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. 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. Consommées en grande quantité sur une longue période, celles de la gesse cultivée et d'autres espèces peuvent causer une grave maladie dégénérative, le lathyrisme. 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).										X	X	X								X
Pot 3L : 7,50€		**Chayotte, Cristophine, chouchou**	*Sechium edulis*	**V**	4 à 5 m (L)	Fruits	-5°	Originaire du Mexique et des zones tropicales, la Christophine ou Chayotte (Chayotte avec deux "t", mais aussi 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. 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. Il lui est attribué des propriétés amaigrissantes et de régénération des cellules. 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.										X		X		X						X

G (9X9X9) : 3,50€		**Chélidoine (grande), herbe aux verrues**	*chelidonium majus*	**V**	0,30 à 0,50 m	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.	X				X	X	X									X				
Pot 1L : 4,50€		**Chervis, berle des potagers**	*Sium sisarum*	**V**	1,50 m	Racines	-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 précieux pour soulager les lourdeurs digestives des fins de repas copieux, il était préconisé pour soigner les désordres du foie. La racine est riche en sels minéraux. La chair de la racine est assez ferme, de couleur blanche. Le chervis a un goût sucré, d'une texture légèrement farineuse. 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.	X				X				X	X		X								
Pot 1L : 5,00€		**Chevrefeuille des jardins**	*Lonicera caprifolium*	**V**	4 à 5m (L)	Feuilles, fleurs	-50°	Le chèvrefeuille est une plante médicinale possédant des propriétés toniques et diurétiques, et pectorales, mais il n'est plus guère utilisé aujourd'hui. 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.Les fleurs fonts de très bonnes gelées. Mellifère	X	X				X	X		X		X	X						X	X	X
G (9X9X9) : 4,00€		**Chirette verte, échinacée d'Inde, Kalmegh, Chuan Xin Lian**	*Andrographis paniculata*	**A**	0,50 à 0,80 m	Parties aériennes séchées		La chirette verte, est une plante de la famille des acanthacées native de l'Inde et du Sri Lanka. Andrographis paniculata 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. Dans la médecine Siddha, elle est très utilisée pour traiter la fièvre. En médecine traditionnelle ayurvédique (Inde), 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 aïgue (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												
Pot 1L : 6,00€		**Chou Daubenton,chou perpétuel**	*Brassica oleracea var. ramosa*	**V**	1,20 m	Feuilles	-15°	Le chou Daubenton est un chou arbustif perpétuel à beau feuillage panaché de vert et de blanc. 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. 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.	X				X					X		X								
G (8X8X8) : 4,00€		**Chrysanthème comestible**	*Glebionis coronarium*	**A**	0,90 m	Feuilles, fleurs, jeunes tiges		Le Chrysanthème couronné, Chrysanthème des jardins, Chrysanthème Comestible ou Chrysanthème à couronnes (Glebionis coronaria) 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 jeu de coloration servant à donner leur couleur verte aux boulettes de riz glutineux au jus de chrysanthème. 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). 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
G (9X9X9) : 3,50€		**Ciboulette**	*Allium schoenoprasum*	**V**	0,20 à 0,40 m	Feuilles, fleurs	-15°	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 pouvait 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.	X			X	X	X			X		X	X			X			X		

G (9X9X9) : 4,50€		**Ciboulette de chine, ail chinois**	*Allium tuberosum*	**V**	0,30 à 0,50 m	Feuilles, tiges, bourgeons, fleurs, racines, graines	-20°	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 au bout (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		
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Ciste à gomme, lédon, cisteladanifère**	*Cistus ladanifer*	**V**	2 m	Feuilles, jeunes pousses	-15°	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 d'usage externe uniquement on en 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. Le ciste est efficace pour soigner la couperose et les plaies ainsi que les coupures et l'acné. 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 esthétique, 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.	X						X											X		X
Pot 1L : 7,00€		**Citronnelle de madagascar, lemon grass, verveine des Indes orientales**	*Cymbopogon flexuosus*	**V**	1,50 m	Feuilles, tiges fraîches	-6°	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 est ajouté aux cigarettes à base de plantes pour son arôme unique et arrière-goût agréable .	X		X		X		X		X			X					X			X
Pot 1L : 6,50€		**Citronnelle des Indes, verveine des Indes, Lemon grass**	*Cymbopogon citratus,*	**V**	1,50 m	Feuilles, tiges fraîches	-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. 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. Elle peut être est ajouté aux cigarettes à base de plantes pour son arôme unique et arrière-goût agréable .	X						X		X			X					X			X
G (8X8X8) : 4,00€		**concombre à confire, concombre du Mexique, cucamelon**	*Melothria scabra*	**A**	1,50 m (L)	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. 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								
G (9X9X9) : 5,00€		**concombre chinois, gourde de serpent, gua lou pi,**	*Trichosanthes kirilowii*	**V**	1,50 (L)	Racines, fruits	-5°	Le concombre chinois est une plante à fleurs sous forme de liane herbacée de type vivace. Le concombre chinois est une plante médicinale de la pharmacopée traditionnelle chinoise (MTC) connue sous le nom de gua lou pi, il est un remède de bien des infections surtout pulmonaires associé à des expectorations jaunes et épaisses. Le concombre chinois est un traitement des infections E. Colis et des nombreux bacilles, il est aussi une plante laxative efficace dans les cas de constipations et de selles sèches. Il présente des propriétés thérapeutiques vulnéraires et toniques, fébrifuges et antibactériens, anticholestérolémiques, antifongiques et dépuratifs, émollients et expectorants ainsi que laxatifs et antitussifs. Il soulage de la constipation et des selles sèches, et le gua lou pi est un remède de la jaunisse et des infections comme l'E. Coli et les bacilles. Le concombre chinois fut durant des siècles considérés comme étant une plante alimentaire, la pulpe de son fruit à maturité était très prisée et consommer cru, tandis que sa racine après bien des transformations était mise sous forme de pâte et servait à confectionner des gâteaux ou bien encore en boulette, tandis que de ces graines, on en extrayait une huile comestible. Il était d'usage autrefois de se servir de cette plante pour faire fuir les taupes envahissantes.	X	X								X		X								X

Pot 1L : 5,00€		**Consoude de Russie,**	*Symphytum x uplandicum*	**V**	1,5	Feuilles, racines		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. Très populaire en jardinage biologique, c'est une robuste plante vivace herbacée qui possède de grandes feuilles lancéolées et rugueuses. 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. 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. 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 une plante très mellifère qui nourrira les abeilles indispensables à la bonne santé de votre jardin.	X				X					X		X			X			X	
G (8X8X8) : 3,00€		**coquelicot**	*Papaver rhoeas*	**A**	0,30 à 0,50 m	Feuilles, fleurs, graines		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. Cette plante était utilisée comme rouge à lèvres (fleurs écrasées), c'est une plante tinctoriale.	X						X			X	X	X				X		X		X
G (8X8X8) : 3,50€		**Coréopsis élégant, coriope**	*Coreopsis tinctoria*	**A**	0,60 à 0,70 m	Parties aériennes fleuries	-15°	Originaire d'Amérique centrale et du Sud, cette jolie plante est cultivée comme ornementale dans de nombreux pays. 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 et comme colorant alimentaire. cette plante mellifère attire aussi les papillons.																X		X		X
G (8X8X8) : 4,00€		**Corète potagère, jute rouge, épinard égyptien, molokhia, molokheya, mauve des juifs**	*Corchorus olitorius*	**A**	1 à 2 m	Feuilles		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.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 Nigeria, on trouve que cette sauce accompagne bien la consommation des boulettes féculentes faites avec du manioc, de l'igname ou du mil. Pendant la saison sèche, on utilise la poudre des feuilles séchées pour préparer cette sauce. 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.	X		X							X		X							
G (9X9X9) : 4,00€		**Coriandre bolivienne, papalo, pipicha**	*Porophyllum ruderale*	**A**	1,30 m	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.									X			X							
G (9X9X9) : 4,00€		**Coriandre chinoise, coriandre longue, culantro de coyote**	*Eryngium foetidum*	**V/A**	0,50 m	Feuilles	2°	C'est une plante herbacée parfumée de la famille des Apiacées, 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 gout est proche de celui de la coriandre, mais plus prononcé et plus resistant à la cuisson et à la dessication. 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.									X			X							

G (9X9X9) : 3,00€		**Coriandre, persil arabe, dhanyaka**	*Coriandrum sativum*	**A**	0,30 à 0,50 m	Feuilles, sommités fleuries		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'ensommeillement des suites du repas et aide dans les rhumatismes. 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. 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 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		
Pot 1L : 5,50€		**Crambe maritime, chourbe**	*Crambe maritima*	**V**	0,60 m	Feuilles, fleurs	-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		
G (8X8X8) : 3,00€		**Cresson alenois**	*Lepidium sativum*	**A**	0,15 à 0,30 m	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€		**Criste marine, fenouil marin, perce-pierre**	*Crithmum maritimum*	**V**	0,30 m	Feuilles, fleurs	-20°	La criste marine est une plante médicinale ayant des propriétés thérapeutiques diurétiques et vermifuges, digestives et stimulantes. La criste marine 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. 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.	X				X				X	X		X								
Pot 1L : 5,50€		**Croix de Jérusalem, croix de Malte**	*Lychnis chalcedonica*	**V**	0,90 m	Fleurs	-30°	Plante 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 teingnent les toiles de lin en jaune orange. Elle est nectarifère et mellifère.																	X		X		
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Cudrane, Maclura, oranger des Osages**	*Maclura tricuspidata*	**V**	5 à 10 m	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.	X											X	X	X		X				X
G (8X8X8) : 3,00€		**Cumin, jiraka, jira**	*Cuminum cyminum*	**A**	0,10 à 0,30 m	Graines		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 conre 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. 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											

Pot 1L : 5,50€		**Curcuma longa, safran d'Inde, haridra, haldi, jiang huang**	*Curcuma longa*	**V**	0,60 à 1 m	Racines	-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.	X	X	X			X	X	X	X			X				X				X
Pot 1L : 5,50€		**Damiana**	*Turnera diffusa*	**V**	1,20 m	Feuilles, tiges récoltées au moment de la floraison	-5°	Plante originaire d'Amazonie, 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. Les feuilles séchées de damiana sont parfois fumées pour leurs propriétés relaxantes. La recherche montre qu'il s'agit d'une plante aphrodisiaque, qui donc est toute indiquée avant une nuit romantique. 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.	X		X	X		X	X	X									X			X
Pot 1L : 5,00€		**Echinacée à feuilles étroites**	*Echinacea angustifolia*	**V**	0,45 m	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.	X		X	X		X	X											X		X
Pot 1L : 5,00€		**Echinacée, Rudbeckie pourpre**	*Echinacea purpurea,*	**V**	0,50 m	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.	X		X	X		X	X											X		X
G (9X9X9) : 5,00€		**Epinard de Malabar, baselle blanche, brède gandole**	*Basella alba*	**V/A**	1 à 5 m (L)	Feuilles, fruits	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. 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				
G (9X9X9) : 3,50€		**Estragon de Russie**	*Artemisia redowski*	**V**	0,40 m	Feuilles	-20°	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				X				

G (9X9X9) : 4,00€		**Estragon du Mexique, yauhtli des Aztèque**	*Tagète lucida*	**V/A**	0,50 m	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 K'iché 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		
Pot 1L : 6,00€		**Estragon français, vrai estragon, herbe dragon**	*Artemisia dracunculus*	**V**	0,80 à 1 m	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. 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.	X				X				x			X						X		
G (9X9X9) : 3,50€		**Ficoïde glaciale**	*Mesembryanthemum crystallinum*	**V/A**	0,10 m	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
Pot 1L : 10€		**Figue des Hottentots, Figue marine, Doigts de sorcier, Griffe de sorcière, Ficoïde comestible, Figue de mer, Cactus-frites.**	*Carpobrotus edulis*	**V**	0,20 m	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 végétales1. 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.	X					X				X		X	X						X		X

Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Figuier de barbarie, nopal, fruit jaune à chair orange**	*Opuntia ficus-indica*	**V**	2 à 3 m	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.	X					X						X	X	X						X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Figuier de barbarie, nopal, fruit rouge à chair rouge**	*Opuntia ficus-indica*	**V**	2 à 3 m	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.	X					X						X	X	X						X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Fraise chinoise, yumberry**	*Myrica rubra*	**V**	10 à 15 m	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
G (9X9X9) : 3,50€		**Fraisier gariguette**	*Fragaria eliator ou Fragaria moschata Gariguette*	**V**																						
G (9X9X9) : 3,50€		**Fraisier Mara des bois**	*Fragaria eliator ou Fragaria moschata Mara des bois*	**V**																						
Pot 1L : 8,00€		**framboisier sauvage, framboisier du Canada, ronce odorante**	*Rubus odoratus*	**V**	1,50 m	Fruits, fleurs, graines,	-30°	La ronce odorante Rubus odoratus est une plante tinctoriale, odorante et ornementale, un arbuste de la famille des Rosacées originaire de l'est de l'Amérique du Nord, surtout aux États-Unis. Le fruit est une framboise. Le fruit est utilisé en cuisine pour la fabrication de confitures avec un goût apprécié. Les fruits de Rubus doivent être récoltés dès qu'ils sont mûrs pour éviter les pertes avec les oiseaux. Les graines peuvent être extraites par macération dans l'eau. Les fleurs mellifères et comestibles au goût fade de cannelle exhalent un parfum qui attire les insectes pollinisateurs et les oiseaux. Elles sont utilisées pour fabriquer un colorant violet (bleu-violet). Les fruits sont utilisés comme remède contre la toux (antitussif), la diarrhée (anti-diarrhéique) et les douleurs à la naissance chez certaines tribus de la population autochtone nord-américaine (Cherokee, Iroquois). les feuilles ont une odeur de réglisse et les tiges dégagent une puissante odeur de résine, un peu comme le bois de cèdre. Un extrait des feuilles est utilisé chez les Iroquois pour les maladies rénales. Les racines soulagent les maux de dents, agissant comme analgésique buccal. Le reste de la plante est utilisé comme astringent (feuilles), diurétique (fruits), odontalgique et stomachique (feuilles, tiges). La ronce odorante développe un vaste système de rhizomes sous la surface du sol qui peuvent couvrir rapidement de grandes étendues. C'est justement cette propriété qui la rend si efficace dans la lutte à l'érosion des pentes et à la stabilisation des rives.	X					X	X				X	X	X	X	X	X		X	X	X
G (9X9X9) : 3,00€		**Fumeterre, herbe à jaunisse,**	*Fumaria officinalis*	**A**	0,20 à 0,30 m	Sommités fleuries, incluant fleurs, feuilles et tiges,	-13°	La fumeterre (Fumaria officinalis) est utilisée depuis l'Antiquité pour lutter contre les affections du foie, les maladies de peau, les tumeurs, les migraines ou pour ses vertus dépuratives. En règle générale, elle est utilisée comme régulateur du foie et pour son action positive sur la vésicule biliaire. Dépurative (essentiellement digestive), apéritive, tonique, stomachique et cholérétique. Antispasmodique : sphères digestive et dermatologique. Effet inotrope sur le myocarde. Hypertensive. Stimulant respiratoire. La fumeterre ne doit pas être utilisée par des personnes ayant une obstruction des voies biliaires, dans les cas des lithiases biliaires ou d'insuffisance hépatique importante. Elle est également contre-indiquée chez les personnes souffrant d'hypertension. La fumeterre est une plante tinctoriale qui était utilisée pour teindre la laine en vert.	X						X									X				
Pot 1L : 6,50€		**Fuschia à baies comestibles,**	*Fuschia regia reitzii*	**V**	1 à 3 m (L)	Fruits	-15°	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 pour gelées et confitures, gros comme une groseille à maquereaux, se consomment entiers frais, avec une agréable saveur acidulée.												X	X	X						X
G (9X9X9) : 3,50€		**Gaillarde aristée**	*Gaillardia aristata*	**V**	0,30 à 0,50 m	Fleurs	-15°	Très décoratives, les gaillardes vous permettent de créer pour un prix modéré de jolis massifs de vivaces ou d'annuelles, des plates-bandes lumineuses ou de magnifiques bouquets de fleurs tenant bien en vase. Certaines tribus indiennes du Plateau utilisaient la Gaillarde pour traiter les plaies et les fièvres C'est également une mellifère vigoureuse	X																	X		X

Pot 1L : 5,00€		**Galega officinal, rue de chèvre, faux indigo, lilas d'Espagne**	*Galega officinalis*	**V**	1 m	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
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Gardenia, jasmin du Cap, Zhi zi, yue tao**	*Gardenia jasminoides*	**V**	1 à 2 m	Fruits, fleurs, écorce	-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 (il nettoie l'organisme et en particulier l'appareil digestif), vermifuges (il combat les vers et les parasites qui colonisent l'appareil digestif), diurétiques (il améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire) et fébrifuges (il fait baisser la fièvre). 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. 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.	X	X	X				X				X	X	X	X			X		X	X	X
G (9X9X9) : 3,50€		**Gaude des teinturiers, réseda des teinturiers, herbe des juifs, mignonette**	*Reseda luteola*	**B**	0,60 m	Toute la plante exception des racines (teinture)	-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. Reseda lutea possède des propriétés médicinales diurétiques et sudorifiques. Bien 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.	X														X		X	X	X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Gaulthérie couchée, gaulthérie odorante, thé des bois, thé du Canada, gandapura**	*Gaultheria procumbens*	**V**	0,20 m	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.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 baies rouges de cet arbrisseau sont comestibles, cependant lorsqu'elles sont consommées crues, elles ont un goût d'aspirine peu agréable. Au Canada, elles sont séchées avant d'être consommées. Les feuilles et les baies ont beaucoup de saveur et peuvent donc faire un excellent thé rafraîchissant. Les fleurs sont comestibles.	x		X			X	X				X	x	X						X
Pot 1L : 6,00€		**Génépi blanc, ermoise à fleurs laineuses, génépi bourru**	*Artemisia umbelliformis*	**V**	0,10 à 0,15 m	Hampes florales	-25°	C'est un génépi à feuilles argentées très découpées, velues et soyeuses. Les pousses partent en rosettes. C'est un des génépis qui permet de confectionner la célèbre liqueur. 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. A la plantation, espacez chaque pied de 40 cm, arrosez bien pendant quelques semaines, le temps de l'enracinement puis quelques fois dans l'été. 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. Il est tonique, fébrifuge et stimule l'estomac. . Elle est prescrite pour combattre la fatigue. Les hampes florales sont principalement employées pour l'élaboration de liqueurs	X				X	X	X		X			X							

Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€		**Genet des teinturiers**	*Genista tinctoria*	**V**	0,90 X 0,60 m	Fleurs, boutons floraux	-16°	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 diurétique; laxatif; stimulant; vasoconstricteur ou vaso-constricteur; purgatif; légèrement cardiotonique; rhumatismes; - graines: purgatif, émétique; - feuilles, fleurs et graines: hydropisie										X	X	X				X		X	X	X
Pot 1L : 7,00€		**Gentiane japonais, gentiane rugueuse, gentiane de Chine, long dan cao**	*Gentiana scabra*	**V**	0,20 à 0,40 m	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€		**Gentiane jaune, gentiane officinale, quinquina d'Europe, quinquina des pauvres, trayamana**	*Gentiana lutea*	**V**	1,50 m	Racines 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.	X		X			X			X			X				X				X
Pot 1L : 5,00€		**Géranium à grosses racines, géranium rhizomateux**	*Geranium macrorrhizum*	**V**	0,30 à 0,40 m	Plante entière	-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., les graines germées.	X															X			X	X
Pot 1L : 5,50€		**Géranium robert, bec de grue, herbe à Robert**	*Geranium robertianum*	**B**	0,15 à 0,30 m	fleurs, parties aériennes, feuilles, racines	-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 feurs 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.	X					X	X				X	X				X		X		X
Pot 1L : 4,50€		**Germandrée tomenteuse, pouliot des montagnes**	*Teucrium polium*	**V**	0,30 m	Sommités fleuries, 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.C'est une plante mellifère.	X								X			X						X	X	X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Gingembre japonais, mioga, jang-ho**	*Zingiber mioga*	**V**	0,80 m	Racines, fleurs, boutons floraux	-15°	Le mioga est un proche cousin du gingembre; on le cultive en pot très facilement, ses belles fleurs à ras de terre son 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

Pot 1L : 7,00€		**Gingembre officinal**	*Zingiber officinal*	**V**	0,90 m	Racines	-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. 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.	X	X	X	X	X		X	X	X			X									X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Gingembre sauvage à épis, gingembre de l'himalaya, gandhapalashi, kapur kachari**	*Hedychium spicatum*	**V**	1 à 1,20 m	Racines	-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. Le gingembre sauvage à épis 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 à parfumer le tabac de mastication ou bien comme insectifuge (qui repousse les insectes), on le retrouvait généralement sous forme d'encens. De ces feuilles, il était d'usage de fabriquer des nattes de plancher, et de l'huile essentielle extraite de son rhizome sert à parfumer les vêtements sur de très	X		X				X		X	X		X							X	X
Pot 1L : 7,00€ / 3L : 15,00€		**Gingembre sauvage, asaret du Canada, oreille d'Homme**	*Asarum canadense*	**V**	0,10 à 0,15 m	Racines	-20°	L'asaret du Canada (Asarum canadense) 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. Les mites sont éloignées par la propriété désodorisante 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. 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. Dans un autre ordre d'idée, l'asaret, étant un couvre-sol, sera utilisé en horticulture pour servir de plante ornementale.	X						X		X	X		X			X					X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Gingembre thaïlandais, grand galanga,**	*Alpinia Galanga*	**V**	1,80 m	Racines	-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. 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. Les principes actifs, contenus dans la racine, facilitent la production par l'organisme de substances impliquées dans les mécanismes de la libido féminine. 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.	X		X				X	X	X	X		X								X

Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Ginkgo, arbre aux 40 écus, abricotierd'argent**	*Ginnko biloba*	**V**	15 à 20 m	feuilles, graines	-30°	L'Arbre aux quarante écus, l'Abricotier d'argent ou Ginkgo est une espèce d'arbres et la seule représentante actuelle de la famille des Ginkgoaceae. C'est la seule espèce actuelle de la division des ginkgophyta. Elle est considérée comme une espèce panchroniquenote. C'est la plus ancienne famille d'arbres connue, puisqu'elle serait apparue il y a plus de 270 millions d'années. Elle existait déjà une quarantaine de millions d'années avant l'apparition des dinosaures. Le Ginkgo biloba est naturalisé dans le sud-est de la Chine dans les monts Tianmushan. Il s'agit d'une espèce cultivée, la version sauvage ayant presque complètement disparu1. De là, il arrive au Japon et en Corée aux alentours du xiie siècle. Le ginkgo est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise depuis l'antiquité. Les résultats de plusieurs études scientifiques montrent que les potentielles applications médicales de cette espèce sont variées. Les effets du ginkgo sur l'organisme sont nombreux, mais certaines croyances concernant ses vertus thérapeutiques demeurent à ce jour infondées. Parmi les effets observés, notons une activité antioxydante, une augmentation du débit sanguin notamment cérébral, une potentialisation des neurotransmetteurs et une modulation du métabolisme du glucose. Son utilisation pharmaceutique a été proposée, ses propriétés vaso-dilatatrices pouvant potentiellement soulager certains problèmes associés au vieillissement comme la perte de la mémoire, de même que des problèmes de peau, varices, hémorroïdes et jambes lourdes. Le ginkgo est réputé pour prolonger la vie. Sa célébrité est établie dans toute la médecine extrême-orientale. De la Chine, il est passé au Japon et en Corée dès le XIIe siècle. Là-bas, il est devenu un symbole sacré de longévité. Il permet également de combattre la maladie d'Alzheimer et plus généralement la démence sénile, la confusion, la diminution de la vue, notamment en cas de dégénérescence maculaire. De ce fait, le ginkgo est particulièrement préconisé pour protéger les yeux, car il diminue les dommages rétiniens dus aux radicaux libres. Il ralentit ou prévient les glaucomes, la cataracte et la rétinopathie diabétique.Il permettrait aux personnes atteintes du syndrome de Raynaud de supporter le froid. La « graine » de ginkgo entre dans la composition du chawanmushi japonais. Les noix de ginkgo, comparables aux pistaches, sont une nourriture traditionnelle en Chine, souvent servies aux mariages ; elles sont parfois aussi considérées comme aphrodisiaques. Crues elles sont toxiques voire mortelles. Les anticoagulants sont à éviter en général avec le Ginkgo biloba, à cause de son effet sur les plaquettes. Ne prenez pas de ginkgo si vous faites de l'hémophilie.Enfin, à trop fortes doses, les graines peuvent provoquer des lésions cutanées et des maux de tête, tandis que les feuilles donneront des diarrhées. Cette plante réputée aphrodisiaque interviendrait dans la transmission des signaux nerveux. En pratique : la plante favoriserait le métabolisme de trois messagers chimiques du cerveau, l' acétylcholine (qui entraîne l'excitation du pénis), la dopamine et la noradrénaline (qui accroissent le désir). Pour qui ? Les hommes et les femmes. Un obstacle à l'inclusion du ginkgo parmi les adaptogènes pourrait être un poison (allergène), que l'on trouve en petites quantités dans ses feuilles.	X	X	X				X	X					X							X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Ginseng américain**	*Panax quinquefolius*	**V**	0,20 à 0,50 m	Racines	-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€		**Ginseng de l'himalaya, pseudoginseng, tienchi ginseng, san qi, tian san qi, tian qi.**	*Panax notoginseng*	**V**	0,30 à 0,50 m	Racines	-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. 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. 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
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Ginseng du pauvre , dang shen, campanule d'Asie**	*Codonopsis pilosula*	**V**	2 m (L)	Racines	-25°	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. 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. Il est connu pour ses propriétés thérapeutiques stimulantes et toniques, galactogènes et expectorantes, adaptogènes et immunomodulant, stomachiques, apéritives et digestives. 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. Ce Ginseng du Pauvre aurait également des propriétés aphrodisiaques. En Corée, ses racines peuvent être ajoutées, comme condiment, à la soupe de poulet au ginseng (Samgyetang).	X	X		X			X	X				X								X

Pot 1L : 5,50€		**Ginseng indien, ashwagandha**	*Withania somnifera*	**V/A**	0,40 à 0,60 m	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.	X	X	X	X		X	X	X											X
G (9X9X9) : 4,00€		**Ginseng péruvien, maca, chichicara**	*Lepidium meyenii*	**A**	0,20 à 0,30 m	Racines	-40°	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. Elle aide à l'élimination des bouffées de chaleur et des dépressions liées à la ménopause. Le maca lutte contre l'anémie. La maca contient du potassium et du calcium et renferme des oligo-éléments importants. Il semble que le Maca agit comme un adaptogène (d'où le surnom de Ginseng péruvien) et stimule indirectement l'activité sexuelle par action tonique globale sur l'organisme.	X		X	X		X		X		X		X							
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Ginseng rouge de Corée, lakshmana, ren shen**	*Panax ginseng*	**V**	0,50 à 0,70 m	Racines	-15°	Il est originaire de Chine, de Corée et des régions extrême-orientales de l'ancienne Union soviétique. 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).	X	X	X	X		X	X	X											X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Ginseng sibérien, eleuthérocoque, ci wu ji**	*Eleutherococcus senticos*	**V**	2,5 m	Racines, plus rarement 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.	X	X		X		X		X											X
G (9X9X9) : 4,00€		**Giroflée odorante du soir**	*matthiola bicornis*	**A**	0,30 à 0,40 m	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 !																				X	X	X

Pot 1L : 8,00€		**Goji noir, lyciet de Russie**	*Lycium ruthenicum*	**V**	2 m	Baies	-22°	Appelé communément Black Goji, le Lycium Ruthenicum Murr 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. 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 etre utilisées directement dans la préparation d'infusions, en immergeant simplement celles-ci dans le l'eau chaude pendant quelques minutes.	X	X					X					X	X	X						X
Pot 1L : 6,50€		**Goji, lyciet commun, lyciet de Barbarie**	*Lycium barbarum*	**V**	0,80 à 3 m	Baies, feuilles	-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"! 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.	X	X	X			X	X	X				X	X	X						X
Pot 1L : 6,50€		**Goji, lyciet commun, lyciet de Chine, gou qi zi**	*Lycium chinense*	**V**	1 à 2 m	Baies, feuilles	-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. 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 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 sont riches en vitamines antioxydantes comme les vitamines C et E. Elles comportent3 aussi du fructose, du glucose , du saccharose, et du maltose	X	X				X	X					X	X	X						X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Goumi du japon**	*Elaeagnus multiflora*	**V**	2 à 3 m	Baies, 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. 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. Cet appareil est utilisable avec toutes sortes de fruits mais surtout les petits fruits rouges à pépins. 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. 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 . En chine les fruits sont réputés diminuer le taux de cholestérol et soigner la diarrhée . Le feuillages est réputés soigner les toux . Des études sont en cours pour une utilisation dans le traitement de certains cancers . Les fruits peu astringents sont riches en vitamines A , C , E et flavonoïdes mais dépourvus de pectine	X											X	X	X	X			X		X
Pot 1L : 5,50€		**Goutte de chocolat**	*Berlandiera lyrata*	**V**	0,25 m	Fleurs	-15°	Originaire des prairies sèches américaines et mexicaine, cette plante extraordinaire possède la particularité de produire des petites fleurs jaunes à centre vert-brun, qui exalte une odeur prononcée de chocolat, d'où son nom de "goutte de chocolat" qui lui est attribuée. On ne cultive d'ailleurs cette plante aujourd'hui qu'en grande partie pour sa senteur particulière mais ça n'a pas toujours été le cas. La plante était effectivement utilisée par les Indiens d'Amérique pour soulager des maux de ventre et dans d'autres cultures, les racines séchées et brûlées étaient considérées comme un relaxant ou plus généralement une solution pour donner du courage. Encore plus surprenant : les étamines ont un goût de chocolat sont comestibles. Elle est indigène aux types de sols secs, peu profonds et rocheux tels que les loams sableux et les sols calcaires	X					X												X	X	X

Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Goyave fraise goyavier de Chine**	*Psidium cattleianum*	**V**	2 à 3 m	Fruits, bois	-6°	Le goyavier de Chine également appelé goyavier-fraise, est un arbuste fruitier originaire d'Amérique du Sud. Le fruit est appelé goyave-fraise aux Antilles, goyave de Chine à l'île Maurice, goyavier à La Réunion ou Tsongoma aux Comores. Il a la forme d'une baie sphérique et la taille d'une mirabelle environ 2.5 cm de diamètre. La peau est lisse et brillante. À maturité, la couleur vire au rouge violacé. D'un goût largement reconnu comme agréable, le fruit est rafraichissant, sucré à pleine maturité, légèrement acidulé, de saveur rappelant celle de la fraise des bois, avec une petite touche d'âpreté et de parfum de myrte. Apprécié comme dessert, il peut être consommé frais ou utilisé pour confectionner des confitures, des gelées et des sorbets. La cuisine réunionnaise en a fait un ingrédient populaire, en l'accommodant aussi dans des plats de viande. Le bois du goyavier de Chine est dense, homogène et néanmoins souple. Les morceaux les plus gros peuvent être travaillés ou tournés à la manière du buis, mais ce sont surtout les perches de goyavier qui sont utilisées pour divers usages.												X	X	X					X	X
Pot 1L : 8,00€		**Goyavier du Chili, myrte rose parfumée**	*Ugni molinae*	**V**	1,8 à 2 m	Fruits, feuilles, graines	-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 thé1 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. Les feuilles quant à elles peuvent être utilisées comme substitut au thé. 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
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Goyavier du Brésil, goyavier de Montevideo, goyave ananas, feijoa, Cultivar apollo**	*Feijoa sellowiana, acca sellowiana*	**V**	3 m	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 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 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. Le feuillage sert à confectionner des bouquets. 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
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Goyavier du Brésil, goyavier de Montevideo, goyave ananas, feijoa, cultivar Mammouth**	*Feijoa sellowiana, acca sellowiana*	**V**	3 m	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 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 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. Le feuillage sert à confectionner des bouquets. 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
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Grenadier fina tendral**	*Punica granatum "Mollar di Elche"*	**V**	4 à 5 m	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. Depuis toujours, la grenade y est symbole de jeunesse éternelle, de fécondité, de beauté et d'amour. 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 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.	X		X				X					X	X	X			X			X	X

Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Grenadier d'arménie, dadima**	*Punica granatum*	**V**	4 à 5 m	Fruits, fleurs, feuilles, écorce des racines		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. Depuis toujours, la grenade y est symbole de jeunesse éternelle, de fécondité, de beauté et d'amour. 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 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
Pot 1L : 5,00€		**Guimauve officinale, guimauve sauvage, mauve blanche, gulkairo**	*Althaea officinalis*	**V**	1,50 à 2 m	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 les 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. 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
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Hamamelis de Chine**	*Hamamelis Mollis*	**V**	3 à 4 m	Feuilles, écorce, jeunes rameaux	-20°	L'Hamamélis de Chine est également appel" "Hamamélis Mou". Comme son nom l'indique il est originaire de l'Est de l'Asie et d'Amérique du Nord. Très précoce il apporte une superbe floraison coloré sur des branches nues de feuillage en plein hiver. Ses fleurs dégagent un parfum plus intense que l'hamamélis de Virginie. De nos jours, l'hamamélis demeure classé dans la pharmacopée nord-américaine. La principale propriété de l'hamamélis est de lutter contre les problèmes liés à la circulation sanguine. L'hamamélis combat les lourdeurs des jambes, soigne les varices, améliore la résistance des vaisseaux sanguins, facilite l'absorption des œdèmes veineux, stoppe les saignements. En application externe l'hamamélis soigne les hémorroïdes, traite l'eczéma, apaise les lésions légères (plaies, coupures, blessures…).	X						X												X	X
Pot 1L : 5,50€		**Hemerocalle orange, lys d'un jour, belle d'un jour**	*Hemerocallis*	**V**	0,60 m	Fleurs, boutons floraux, jeunes pousses, jeunes tubercules	-25°	Ces plantes vivaces doivent leur nom au grec ἡμέρα (hemera), « jour », et καλός (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	X	X								X	X	X						X		X
Pot 1L : 5,00€		**Herbe à curry, plante à curry**	*Helichrysum italicum*	**V**	0,50 m	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. 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

Pot 1L : 7,00€		**Herbe à la vanille, herbe au bisons, herbe à vodka, foin d'odeur, avoine odorante, encens amérindien, cheveux de la terre**	*Hierochloe odorata*	**V**	0,50 à 0,70 m	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. 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. Elle est coupée à la période chaude et séchée avant d'être utilisée comme aromate. 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 ¨, c'est une plante féminine. 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 cependant des propriétés soporifiques avérées. On l'utilise également pour parfumer le linge de maison.					X	X	X		X			X							X	X
Pot 1L : 5,00€		**Houblon**	*Humulus lupulus*	**V**	5 à 8 m (L)	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 (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. 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 cônicques 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 Les fleurs donnent également d'intéressantes couleurs sur la laine. cette plante est un cousin du cannabis et peut être fumé pour ses propriétés relaxantes et anxiolytiques	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X				X	X	X		
Pot 1L : 5,00€		**Houttuynia, poivre de chine, herbe à poiv**	*Houttuynia cordata*	**V**	0,30 m	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 fraiche 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.	X					X	X		X	X		X							X	X
Pot 1L : 5,00€		**Hysope officinale, herbe de Joseph**	*Hyssopus officinalis*	**V**	0,60 à 0,70 m	Sommités 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.	X		X		X	X	X		X		X	X			X			X	X	X

Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Indigotier des teinturiers**	*Indigofera tinctoria*	**V**	1,8 à 2 m	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 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, siddha et yunâni22. 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
		Jacaranda, flamboyant bleu, arbre à huîtres, faux palissandre, arbre fougère	*Jacaranda Mimosifolia*	**V**	10 à 15 m	Feuilles, écorces, racines	-5°	Jacaranda mimosifolia est cultivé pour sa spectaculaire floraison bleue parfumée, il est originaie 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. Il a des propriétés médicinales antibactériennes, antiseptiques, astringentes, calmantes, cicatrisantes ...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
Pot 1L : 6,00€		**Jasmin d'hiver**	*Jasminum nudiflorum*	**V**	1,8 à 2 m	Fleurs	-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.																			X
Pot 1L : 8,00€		**Jasmin de virginie, bignone, trompette de Virginie, campsis**	*Campsis radicans, bignonia radicans*	**V**	6 à 8 m (L)	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. Il est astringent et tinctorial. Son nectar est riche en saccharose.	X															X		X		X
Pot 1L : 5,00€		**Jasmin officinal, jasmin blanc, jasmin d'été, jasmin parfumé**	*Jasminum officinal*	**V**	3 m	Fleurs	-10°	Originaire d'Asie,c'est une plante ornementale cultivée dans les régions tempérées. Ses fleurs très odorantes servent à parfumer le thé, et 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. 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. Le jasmin est une plante très utilisée en parfumerie. 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.	X	X	X				X		X		X	X					X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€		**Joubarbe des toits**	*Sempervivum tectorum*	**V**	0,10 à 0,15 m	Feuilles	-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). Le Haut-moyen-âge voit fleurir ses toits de multitudes de Joubarbes, pour leurs vertus protectrices contre la foudre.	X				X	X													X
G (9X9X9) : 4,00€		**Julienne des dames, girarde, giroflée des dames, violette de Damas,**	*Hesperis matronalis*	**V**	0,60 X 0,40 m	Feuilles, fleurs	-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 pour la fonction culinaire, en effet les jeunes feuilles remplacent agréablement le cresson, les graines aussi accompagnent les diverses salades et de surcroit on peut extraire des graines 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 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€		**Kadsura coccinea**	*Kadsuna coccinea*		(L)		0°	Originaire des forêts à des altitudes de 1500 à 2000 mètres dans les provinces du Guangdong, du Guangxi, du Guizhou, du Hainan, du Hunan, du Jiangxi, du Sichuan et du Yunnan Depuis peu, plusieurs habitants du district de Thuân Châu, province de Son La (Nord), partent à la recherche des fruits de Kadsura coccinea. Vendus entre 120.000 dôngs et 150.000 dôngs le kilo, ils servent à fabriquer des médicaments. Les clients sont souvent des touristes ou des pharmacies de médecine traditionnelle de plusieurs localités du Nord comme Hanoi, Bac Giang, Thai Binh, Nam Dinh. Selon les «chasseurs» de ce fruit, la pulpe de Kadsura coccinea permet de guérir l'insomnie, le rhumatisme. Actuellement, il n'existe aucun centre d'études sur ses valeurs. Le fruit est comestible. Le fruit cuit est un sédatif. La graine est aphrodisiaque, pectorale et tonique																			

Pot 1L : 5,50€		**Klip dagga, oreille de lion,pompon soldat**	*Leonotis nepetifolia*	**A**	2 m	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. Les feuilles séchées et les fleurs sont parfois utilisées comme substitut de cannabis par des utilisateurs qui cherchent à contourner les lois actuelles. 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, retardé 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 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. C'est une plante mellifère.	X					X	X										X	X		X
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€		**Kunzea d'Australie, kunzea blanche**	*Kunzea ambigua*	**V**	1 m	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. Ainsi, l'huile essentielle était communément utilisée par les aborigènes pour traiter les irritations cutanées. Une huile essentielle est obtenue par distillation des rameaux feuillées. 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. 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. Joue 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. Apporte une aide précieuse dans le travail d'accompagnement des sujets en situation de dépendances physique et psychique. Prévient et	X														X			X	X	X
Pot 1L : 4,00€		**Lamier blanc, ortie blanche**	*Lamium album*	**V**	0,30 à 0,40 m	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). 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 des légumes, 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		
Pot 3L : 40,00€		**Laurier rose des teinturiers, stri kutaja**	*Wrightia tinctoria*	**V**	3 m	Feuilles, graines, écorce	-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 (Wrightia tinctoria) 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.	X		X				X	X								X			X	X

Pot 1L : 5,00€ / 3L : 12,00€		**Laurier sauce, Tejpatta**	*Laurus nobilis*	**V**	10 m	Feuilles, 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 avorise 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.Employé en décoction et en lotion, il intervient dans les soins des cheveux et de la peau. La feuille de laurier-sauce s'emploie également pour traiter les crampes abdominales en infusion. Le savon d'Alep est traditionnellement fabriqué avec de l'huile de baies ou de feuilles de laurier. 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. Autrefois les bouquets de branches de laurier-sauce étaient suspendus dans la maison, ils étaient réputés pour assainir l'atmosphère. On en mettait aussi dans la bergerie, la chèvrerie ou l'étable. Au Moyen Âge, on couronnait de laurier les savants distingués dans les universités.	X		X		X	X			X			X			X			X		X
Pot 1L : 6,50€		**lavande jaune**	*lavandula viridis*	**V**	0,40 à 0,60 m	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 le meilleur de tous 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**	0,50 à 0,60 m	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 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.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X		X	X	X	X
Pot 1L : 15,00€		**Lemon bush, fever tea**	*Lippia javanica*	**V**	1 à 2 m	Tiges, feuilles, racines	-8°	Ces plantes sont répandues dans de grandes parties de l'Afrique du Sud, à l'exception du Cap occidental. Lippia a été nommé d'après Augustin Lippi 1678-1701, un voyageur italien et historien naturel qui a été tué à Abyssinie. Cette plante 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. 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 L'huile peut être utilisée comme répulsif pour contrôler les scolytes.	X					X	X								X					

Pot 1L : 8,00€		***Leuzea Lujza, racine de Maral***	*Rhaponticum carthamoides*	**V**	0,80 à 1 m	Racines	-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
G (9X9X9) : 3,50€		**Lin de Sibérie, lin vivace**	*Linum perenne*	**V**	0,50 à 0,60 m	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.	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**	0,70 à 2 m	Feuilles, fleurs, racines, graines	-15°	La livèche, ou ache des montagnes, est une plante herbacée, cultivée pour ses feuilles et ses graines utilisées comme condiments alimentaires. Toutes les parties de la plante (feuilles, tiges, fleurs, graines, racines). 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. 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 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. 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 bubons, les furoncles, les ulcères ou encore pour soulager la lithiase et les coliques néphrétiques. 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. Elle permet aussi de chasser les mauvais esprits. La plante Plante mellifère.	X	X			X	X		X	X	X	X	X					X	X	
G (9X9X9) : 4,00€		**Luffa, éponge végétale**	*Luffa aegyptiaca*	**A**	3 à 5 m (L)	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 connait 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. Toutes les parties de la plantes sont utilisées: les feuilles, les racines, les fleurs, les fruits et les graines. Beaucoup de pays d'Afrique ont recourt au Luffa dans des applications médicales, dont une partie a été validée scientifiquement. 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
Pot 1L : 5,00€		**Lysimache commune, chasse bosse**	*Lysimachia vulgaris*	**V**	0,50 à 1 m	Feuilles, fleurs	-15°	En dehors de son attrait ornemental, la grande lysimaque montre des propriétés médicinales importantes : ses feuilles et ses décoctions ont un effet vulnéraire, c'est à dire qui soigne les plaies et les contusions (d'où son nom familier de chasse-bosse). Elle fut aussi utilisée pour lutter contre les ulcères internes ou externes, les dérangements intestinaux… Les fleurs et les feuilles peuvent être ajoutées aux salades. À partir des fleurs peut être fabriqué un colorant naturel jaune, utilisé pour colorer la laine ou teindre les cheveux en blond. De ses rhizomes, on extrait un colorant brun. Autrefois, des branches de grande lysimaque étaient brulées dans les maisons pour en chasser mouches et moucherons.	X			X							X	X				X				X

Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Mahakanni Bhringraj ou Bhangra Han Lian Cao**	*Eclipta alba*	**A**	0,50 à 0,60 m	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, Etats-Unis et Europe. En Afrique : Kenya, Tanzanie, Ouganda 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. Anti-dote contre la morsure de serpents. Maintient les cheveux en parfaite santé, aide à retrouver leur couleur naturelle et favorise leur croissance. Améliore la concentration, la mémoire et les fonctions cognitives. Protège l'oxydation des molécules comme tocophérol (vitamine.E) et augmente la vitamine.C. Diurétique, puissant tonique du foie. Aide à soulager le stress et a des propriétés relaxantes musculaires. En utilisation externe, la poudre ayurvédique Bhringraj permet de lutter contre l'apparition des cheveux blancs . 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					
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€		**Malkangini, célastrus, arbre del'intellect, Deng you teng, Jyotishmati, kanguni**	*Celastrus paniculatus*	**V**	5 à 10 m (L)	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. 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'onirogènes naturels. Il améliore la mémoire, la clarté et la présence du Rêve. 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. 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. Il est aussi employé pour calmer les crises d'asthme, réduire les migraines, et soulager les douleurs articulaires ainsi que l'arthrite.	X		X			X		X											X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Manuka, arbre à thé, myrte de Nouvelle-Zélande,**	*Leptospermum scoparium*	**V**	3 m	Feuilles, sommités fleuries, écorce, 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. l 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€		**Maqui du Chili, raisin du chili, baie de maqui, maqui berry**	*Aristotelia chilensis*	**V**	3 m	Baies, feuilles	-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. 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.	X					X	X					X	X	X					X
Pot 1L : 5,00€		**Marjolaine de Syrie, origan de Syrie, zaatar**	*Origanum syriacum*	**V**	0,60 à 0,70 m	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.	X						X		X	X	X	X			X			X		X

Pot 1L : 5,00€		**Marjolaine vivace,marjolaine des jardins**	*Origanum majorana*	**V**	0,60 à 0,70 m	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, nécessaire à la fabrication des protéines, à la coagulation sanguine et à la formation des os ; du fer, indispensable au transport de l'oxygène dans le sang et à la formation des globules rouges ; du calcium, qui contribue à la formation et à la solidité des os, au maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles. En outre, la marjolaine serait une source non négligeable de manganèse, participant à différents processus métaboliques et à la protection contre les radicaux libres. Enfin, la marjolaine renfermerait de la vitamine E, contribuant ainsi à protéger la membrane entourant les cellules. Pendant l'Antiquité, la marjolaine était utilisée comme aphrodisiaque. Plante mellifere. Cette plante peut se fumer, elles doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette., qui sera parfumé et aura un effet tonique	X				X			X	X		X	X					X	X		X
Pot 1L : 5,50€		**Marrube blanc, Farasiyum**	*Marrubium vulgare*	**V**	0,30 à 0,40 m	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.. Par ailleurs, la plante sert encore de nos jours à aromatiser certaines confiseries. on utilise surtout les feuilles dans la cuisine méditerranéenne. Les Anglais brassent aussi une bière au Marrube. Plante mellifère.	X		X		X	X	X					X				X		X		X
G (9X9X9) : 3,50€		**Mauve sylvestre, mauve de Mauritanie, mauve officinale, grande mauve, mauve des bois**	*Malva sylvestris*	**B**	0,50 à 1 m	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. 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. Les fleurs sont mellifères et attractives pour les insectes.	X				X	X	X			X	X	X						X		X
Pot 1L : 5,00€		**Mélisse citronnelle**	*Melissa officinalis*	**V**	0,80 m	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. 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.	X		X		X	X			X		X	X			X			X	X	X

Pot 1L : 5,50€		**Menthe africaine, menthe Karoo**	*Mentha longifolia capensis*	**V**	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 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe basilic**	*Mentha x piperita f. citrata 'Basil'*	**V**	0,20 à 0,60 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. 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe bergamote**	*Mentha x piperita f. citrata 'bergamote'*	**V**	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 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe chewing gum**	*Mentha spicata*	**V**	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. 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		

Pot 1L : 5,00€		**Menthe chinoise, bo he**	*Mentha haplocalyx*	**V**	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 chinoise est une variété d'origine asiatique. 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 fraicheur et son parfum allégeront toutes vos préparations.	X	X		X			X		X		X	X			X			X		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe chocolat**	*Mentha x piperita f. citrata 'chocolate'*	**V**	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 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 mentholé 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe citron**	*Mentha suaveolens 'Citron'*	**V**	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 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		

Pot 1L : 5,00€		**Menthe des cerfs**	*Mentha cervina*	**V**	0,20 à 0,30 m	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. 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe des montagnes d'Amérique , menthe japonaise,**	*Pycnanthemum verticillatum var. pilosum*	**V**	0,80 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 des montagnes aussi appelé menthe japonaise ou menthe américaine est une plante vivace. Cette menthe au goût poivrée peut remplacer la menthe poivrée très difficile à obtenir. On l'utilise dans le thé ou les infusions. On extrait aussi de l'huile essentielle à partir de ces feuilles. Cette menthe est aussi une plante très méllifère. La plante est utilisée comme répulsif contre les fourmis, mais également contre les mouches.	X						X		X		X	X			X			X		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe eau de cologne**	*Mentha x piperita f. citrata 'eau de cologne'*	**V**	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. 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		
Pot 1L : 5,50€		**Menthe en arbre**	*Elsholtzia stauntonii*	**V**	0,70 à1,50 m	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. 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		

Pot 1L : 5,00€		**Menthe fraise**	*Mentha piperita*	**V**	0,20 à 0,30 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 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe gingembre**	*Mentha x gracilis 'variegata'*	**V**	0,30 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. 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe glaciale**	*Mentha x rotundifolia 'glaciale'*	**V**	0,80 à 1 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. Une autre variété de menthe poivrée. Elle a un parfum très très frais qui dégage le nez lorsqu'on la sent. 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		
Pot 1L : 5,50€		**Menthe indienne**	*Satureja Douglasii*	**V**	1 m (L)	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 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		

Pot 1L : 5,00€		**Menthe marocaine**	*Lamium album*	**V**	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 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe orange**	*Mentha suaveolens 'orange mint' , mentha citrata orange*	**V**	0,40 à 0,50 m	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 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe pamplemousse**	*Mentha x piperita 'grapefruit'*	**V**	0,40 à 0,50 m	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. 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe poivrée, gamathi phudina**	*Mentha x piperita*	**V**	0,50 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. 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.	X		X				X	X	X		X	X			X		X	X		

Pot 1L : 5,00€		**Menthe pomme**	*Mentha x rotundifolia 'Apfelminze'*	**V**	0,40 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 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe pouliot**	*Mentha pulegium L*	**V**	0,20 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 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 serdine 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe réglisse**	*Mentha x piperita 'réglisse'*	**V**	0,60 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. 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		

Pot 1L : 5,00€		**Menthe thai**	*Mentha spicata avensis*	**V**	0,40 à 0,60 m	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. 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		
Pot 1L : 5,00€		**Menthe verte, pahadi phudina, menthe crépue, menthe douce**	*Mentha spicata var. viridis L.*	**V**	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 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.	X		X				X	X	X		X	X			X			X		
Pot 1L : 5,00€		**Millepertuis officinal**	*Millepertuis perforatum*	**V**	0,70 à 0,80 m	Parties aériennes	-15°	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. Un anti-déprime! 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 étant photosensibilisant. La plante contient aussi un pigment jaune utilisé pour teindre la laine	X				X	X	X									X				
Pot 1L : 5,50€		**Mimosa sensitive**	*Mimosa pudica*	**V**	0,30 à 0,40 m	Feuilles	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 (8X8X8) : 3,00€		**Mizuna rouge**	*Brassica rapa V. japonica*	**B**	0,30 à 0,40 m	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 apparait 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. Je vous conseille d'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 (8X8X8) : 3,00€		**Mizuna vert**	*Brassica rapa V. japonica*	**B**	0,30 à 0,40 m	Feuilles	-10°	Version verte du mizuna rouge, feuillage moins dentelé.										X	X	X								

Pot 1L : 5,00€		**Monarde citron**	*Monarda citriodora*	**A**	0,60 m	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
Pot 1L : 5,00€		**Monarde didyma, monarde pourpre, thé d'Oswego**	*Monarda didyma*	**V**	0,80 m	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 rafraichissant 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**	1,5 m	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
G (9X9X9) : 4,50€		**Morelle de balbis, tomate litchi**	*Solanum sisymbrifolium*	**V/A**	1,5 m	Fruits		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 : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Murasaki, zi cao, gremil des tenturiers**	*Lithospermum erythrorhizon*		1,50 m	Feuilles, racines		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																X				
Pot 1L : 8,00€		**Myrte citronnée**	*Backhousia citriodora*	**V**	10 m	Feuilles	-5°	Backhousia citriodora est un arbre originaire des forêts humides semi-tempérées de l'est de l'Australie. Son nom rappelle la forte odeur de citron que dégagent ses feuilles lorsqu'elles sont broyées. Les aborigènes l'ont longtemps utilisé à la fois pour son parfum et pour ses arômes culinaires. 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. 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. 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.	X								X			X							X	X

Pot 1L : 6,00€		**Myrte commune,**	*Myrtus communis*	**V**	2 à 3 m	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 aromâtes 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. 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
Pot 1L : 8,00€ / 3L : 15,00€		**Myrte du chili**	*Myrtus chequen, luma chequen*	**V**	4 m	Baies, feuilles	-5° -8°	Le Myrtus luma, aujourd'hui nommé Luma apiculata, est arbuste originaire du Chili et d'Agentine. La croissance de la Myrte du Chili est relativement rapide. Floraison blanche en juin juillet donnant naissance à des fruits noirs comestibles. Plante mellifère.												X	X	X					X	X	X
G (8X8X8) : 3,00€		**Nigelle aromatique, cumin noir, poivrette, upakunchikaa**	*Nigelle sativa*	**A**	0,60 à 0,70 m	Graines		La graine est utilisée dans de nombreuses préparations. Elle fait, entre autres, partie de l'assaisonnement « quatre épices ». Cette graine humble, mais aux immenses pouvoirs, détruit le staphylocoque doré, nettoie le corps de ses poisons, stimule la régénération de cellules beta en fin de vie d'un pancréas diabétique. Les graines de la nigelle cultivée sont efficaces pour la digestion, elles éliminent les ballonnements en expulsant les gaz intestinaux. La nigelle cultivée est une plante médicinale préconisée en tant que vermifuge afin d'évacuer les vers de l'intestin. Elle est utilisée dans les problèmes cutanées pour ses vertus régénérantes et anti-inflammatoires. Elle , renforce le système immunitaire et détruit les bactéries. Elle est aussi très efficace dans le traitement des infections cutanées telles que l'eczéma, le psoriasis, les dermatites, brulures, gerçures ou encore les coups de soleil. La graine de nigelle contient des antibiotiques naturels et du carotène anti-cancérigène, elle facilite l'élimination de l'urine. En médecine ayurvédique le cumin noir, sous le nom de upakunchikaa, est utilisé comme stimulant, carminatif, diurétique, emménagogue, anthelmintique ainsi que dans le traitement des fièvres puerpérales. Les graines broyées sont appliquées sur les éruptions cutanées et pour aider à la repousse des cheveux. L'action de la graine de Nigelle est renforcée par la prise simultanée d'un peu de miel. Le cumin noir a une forte saveur, piquante et poivrée. Par exemple, il est utilisé dans la cuisine orientale pour saupoudrer le pain traditionnel, le naan. En cuisine, on l'utilise principalement dans le pain, avec la volaille, les pommes de terre, le riz, le poisson, les pâtisseries, les conserves...enfin partout du moment où l'on apprécie son goût légèrement amer. Il est également possible de l'utiliser tout simplement dans votre yaourt, thé, café, salade de fruits pour profiter pleinement de ses verues au quotidien. Dans la cuisine Marocaine, on l'emploie dans le pain maison, dans les tajines et couscous. Le cumin noir noir est connu aussi pour ces propriétés aphrodisiaques En Arabie, il n'est pas rare de bruler la graine de nigelle pour s'en servir comme encens.			X		X	X		X	X			X							X	X	X
G (8X8X8) : 3,00€		**Oeillet d'Inde, tagète nématicide**	*Tagete patula*	**A**	0,15 à 0,30 m	Fleurs	-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. 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. C'est une plante de la Pharmacopée Ayurvédique. Son activité insecticide a été prouvée à l'encontre du moustique Aedes aegypti	X		X												X	X				
Pot 1L : 5,00€		**Origan compact, marjolaine sauvage**	*Origanum compactum*	**V**	0,30 m	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 feuilleset 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 carminatif : l'origan élimine les gaz et les ventosités. Il soulage des problèmes 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. Plante mellifère. L'huile essentielle d'origan sauvage est efficace contre la moniliose et peut être également utilisée contre le mildiou et la tavelure	X								X		X	X			X			X		X
Pot 1L : 5,00€		**Origan hot and spices**	*Origanum 'hot and spicy'*	**V**	0,30 à 0,40 m	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.							X		X		X	X								

Pot 1L : 5,00€		**Origan vulgaire grec**	*Origanum vulgare hirtum*	**V**	0,30 à 0,40 m	Feuilles, sommités fleuries,	-16°	L'origan grec 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. Propriétes médicinales similaires à Origanum vulgare.	X						X		X		X	X						X		
Pot 1L : 5,00€		**Origan, origan vert, origan commun, sathra**	*Origanum vulgare*	**V**	0,30 à 0,40 m	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		
Pot 1L : 4,00€		**Oseille de Belleville**	*Rumex acetosa*	**V**	0,30 m	Feuilles, racines	-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 mes 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.	X				X				X	X		X				X				
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Passiflore officinale, mukkopira**	*Passiflora incarnata*	**V**	5 à 10 m (L)	Parties aériennes	-15°	La passiflore officinale (Passiflora incarnata), liane de grenade (Louisiane) ou encore maypop est une plante grimpante de la famille des passiflores (Passifloraceae) originaire du sud-est des États-Unis et du Mexique. 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. Le sommeil qu'elle provoque est normal et n'est jamais suivi de dépression réactionnelle. Son usage n'entraîne pas d'accoutumance. Cette plante peut se fumer, elles doit constituer environ 33 % du mélange total de la cigarette. Comme une quantité substantielle de feuilles est nécessaire pour avoir le moindre effet, l'utilisation d'un extrait est définitivement le meilleur choix pour fumer. 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		
G (9X9X9) : 3,50€		**Pastel des teinturiers**	*Isatis tinctoria*	**B**	0,80 à 1 m	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 saracine en combinaison avec d'autres herbes pour aider à soulager les symptômes du rhume et les problèmes respiratoires. Plante mellifère.	X	X	X		X											X		X		X
G (9X9X9) : 3,50€		**Patate douce blanche à peau rouge Muzaraki**	*Ipomea batatas*	**A**																									
G (9X9X9) : 3,50€		**Patate douce orange**	*Ipomea batatas*	**A**																									
G (9X9X9) : 3,00€		**Pavot de virginie**	*Escholtzia californica*	**B**	0,20 à 0,30 m	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. 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

G (9X9X9) : 3,00€		**Persil frisé**	*Petroselinum crispum var. crispum*	**B**	0,25 à 0,50 m	Feuilles, racines	-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					
G (9X9X9) : 4,00€		**Persil japonais, mitsuba**	*Cryptotaenia japonica*	**V**	0,60 à 0,70 m	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**	0,30 à 0,50 m	Feuilles, tiges	-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					
G (9X9X9) : 3,00€		**Physalis, cerise de terre, groseille du Cap**	*Physalis pruinosa*	**A**	0,50 m	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 siilaires à celles de physalis Peruviana				X															
G (9X9X9) : 3,00€		**Physalis, coqueret du Pérou, alkékenge**	*Physalis peruviana*	**A**	1 à 1,50 m	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. 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.				X															
Pot 1L : 5,00€		**Piloselle, épervière, herbe à l'épervier**	*Hieracium pilosella*	**V**	0,15 m	Parties aériennes	-20°	Originaire D'Europe et des régions tempérées d'Asie, elle s'est répandue en Amérique du Nord. 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.	X				X	X	X								X					X

G (9X9X9) : 4,00€		**Pimprenelle, petite pimprenelle**	*Sanguisorba minor*	**V**	0,30 à 0,70 m	Racines, 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.Son goût rappelle celui du concombre. 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 avec une saveur rappelant celle du concombre. 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. La pimprenelle empêche les cellules endothéliales de migrer. Elle peut donc freiner la métastase du cancer du seinPour 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. Appropriée pour la toiture végétale, en plus appropriée comme plante mellifère.	X				X				X	X	X	X						X		X
Pot 1L : 5,00€		**Pipicha du Mexique**	*Porophyllum tagetoides*	**A**	1 m	Feuilles		Le Pipicha du Mexique est une plante aromatique mexicaine traditionnelle. Elle est souvent utilisée pour apporter de la saveur au plats de viande. Son goût fort, est assez semblable à la coriandre fraîche avec des notes de citron et d'anis. L'herbe contient des vitamines C et B, ainsi que du calcium et du fer. C'est un puissants antioxydants et nettoyants pour le foie	X								X			X								
G (9X9X9) : 5,00€		**Plante à huitre, mertensia, huitre végétale**	*Mertensia maritima*	**V**	0,15 à 0,30 m	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. 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.	X								X	X	X	X								X
Pot 1L : 5,00€		**Plante anti alleurodes, faux coqueret, nicandre bleu, pomme du Pérou**	*Nicandra physaloide*	**A**	0,80 à 1,30 m	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
Pot 1L : 5,50€		**Plante champignon**	*Rungia klossii*	**V**	0,50 m	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 fraiches 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 et est recherchée comme herbe médicinale en raison de la teneur exceptionnelle de ses feuilles en vitamines C, en fer et en calcium.	X								X	X		X								X
Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Plante qui danse, desmodium gyrans**	*Codariocalyx motorius*	**V**	0,40 à 0,50 m	Uniquement décorative	-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 : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre de tasmanie, poivre des arborigènes**	*Tasmannia lanceolata, drimys aromatica, drimys lanceolata*	**V**	3 m	Baies, feuilles	-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. 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. Les fruits et feuilles sont antimicrobiennes, et antioxydantes. L'écorce est stimulante et a des vertus similaires à l'écorce de Winter.	X					X	X		X			X	X	X					X	X

Pot 1L : 5,50€		**Poivre aux moines, arbre au poivre, gattilier, man jing zi**	*Vitex agnus-castus*	**V**	3 m	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 anouthLes 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
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre de Sichuan, clavalier à feuilles de frêne, poivrier Chinois**	*Zanthoxylum simulans*	**V**	4 à 5 m	Baies	-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. 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. Un arbre adulte donne approximativement 2 kg de baies sèches pour la cuisine.	X								X			X	X	X					X	X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre du sichuan (graines données)**	*Zanthoxylum piperitum*	**V**	3 à 4 m	Baies	-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. 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. Originaire de Chine. Arbuste épineux au feuillage caduc très odorant. Seule la coque du fruit est utilisée séchée, moulue ou grillée. origine de Chine, 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	X								X			X	X	X					X	X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre du sichuan, cinq épice, frêne épineux ailé,**	*Zanthoxylum alatum*	**V**	3 à 4 m	Baies	-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. Cette variété est originaire de Chine. Cultivé pour l'enveloppe aromatique de sa graine. Les fleurs sont dioïques (les fleurs individuelles sont soit mâles ou femelles, mais on ne peut trouver qu'un seul sexe sur une plante, donc les plantes mâles et femelles doivent être cultivées si des graines sont nécessaires). la plante n'est pas autofertile. Le Poivre du Sichuan entre dans la composition du mélange Chinois « Cinq-épices » (avec Badiane, Fenouil, clou de Girofle et Cannelle, voire parfois Cardamome, ce qui fait alors six parfums pour le prix de cinq !), mais également du mélange japonais shichimi togarashi, condiment qui comporte « Sept saveurs japonaises » Les baies présentent 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. Antihelmintique (vermifuge) grâce à la présence de beréridine et de xanthoxyline. Les graines et l'écorce sont utilisées comme tonique aromatique dans le traitement des fièvres, de la dyspepsie et du choléra. Les fruits, les branches et les épines sont considérés comme carminatifs et stomachiques. Ils sont utilisés comme remède pour les maux de dents.	X								X			X	X	X					X	X

Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre mexicain, yerba santa, hoja santa**	*Piper sanctum ou piper a*	**V**	2 à 3 m	Feuilles, jeunes tiges, fleurs	-10°C (partie aérienne gèle à 0°C)	La hoja santa est originaire du Mexique et on ne la rencontre guère ailleurs.. Ce poivrier au feuillage splendide est destiné aux vérandas lumineuses et tempérées, mais peut supporter des gels faibles et passagers. La hoja santa est réputée stérile et ne peut jamais produire de fruits. Tout au long de l'année, vous pourrez récolter les feuilles parfumées pour réaliser vos recettes mexicaines. La hoja santa permet de cuire en papillote poissons et viandes dans ses grandes feuilles qui se sèchent trés bien en conservant leur parfum qu'on peut apparenter a celui de notre estragon. Les mexicains utilisent les feuilles de hoja santa séchées et broyées (sous le nom de acuyo) en les saupoudrant sur le plat à aromatiser. Les produits du commerce, comme toutes les poudres, perdent rapidement leur parfum, à cause des délais souvent trop longs entre la récolte et l'assiette. Nous vous conseillons de récolter vos feuilles en pleine santé, de les faire sécher et de les conserver entières dans un grand bocal en verre à l'abri de la lumière et de la chaleur. Notons au passage que le parfum de la hoja santa fraîche est plus puissant que celui de la feuille séchée. L'autre utilisation de la hoja santa est la cuisson du poisson en papillote dans une feuille. On peut aussi cuire la même préparation à la vapeur. On mange la feuille et le poisson. La même recette existe pour le poulet et on utilise aussi la hoja santa pour la confection des tamales (crêpes de maïs ou feuilles diverses farcies de tout ce que l'on peut imaginer); il en existe des centaines de sortes. Citons le Pescado en Hoja Santa de la province de Veracruz, le molle verde (composé uniquement d'herbes) et les sept sauces de Oaxaca. Les feuilles de Hoja Santa peuvent aussi s'utiliser séchées dont le parfum complexe peut être comparé à l'eucalyptus, à la réglisse, au sassafras, à l'anis, à la noix de muscade, à la menthe, à l'estragon et au poivre noir. L'odeur est plus intense dans les jeunes tiges et les nervures, qui ont en outre un réchauffement âcreté agréable. Les longues fleurs blanches (inflorescences) sont elles aussi très parfumées et très savoureuses. En médecine traditionnelle mexicaine l'infusion de piper auritum est utilisée comme tranquillisant et comme apéritif. À consommer donc de façon occasionnelle et avec modération.	X								X	X	X	X								X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre rose, faux poivrier du Pérou**	*Schinus terebinthifolius,*	**V**	5m à 10 m	Baies, feuilles	° ne résis	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 ». 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 fraiches était utilisée pour utiliser une couleurjaune. 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.	X					X			X		X	X	X	X			X		X		X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre sacré de Patagonie, poivre de chiloé, Cannelle de Magellan, poivre des Mapuches**	*Drimys winteri*	**V**	3 m	Baies, écorce, feuilles	-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. 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. On utilise encore aujourd'hui les baies sacrées en Patagonie, mais aussi les feuilles et l'écorce, à la fois comme épice mais aussi en médecine traditionnelle. C'est une excellente source de vitamines, notamment de vitamine C. 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. Floraison : fin de l'hiver ou début du printemps (février à mai suivant le climat), parfumée rappelant celle	X					X			X			X	X	X				X	X	X

Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre sancho**	*Zanthoxylum schinifolium*	**V**	4 m	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, Sanshõ-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. Sanshõ 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 Sanshõ 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.	X								X			X	X	X					X	X
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**Poivre timut, poivre du Népal, Tejohva**	*Zanthoxylum armatum*	**V**	4 m	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.. Les fruits séchésde 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. C'est également une importante plante médicinale. 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 outes 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. En raison de leur désodorisant et de leur désinfectant, il est utile d'éviter les mouches. L'écorce de l'arbre est utilisée pour le soulagement des gencives, l'asthme, le diabète et la morsure de serpent.	X								X			X	X	X					X	X
Pot 1L : 6,00€		**Queue de lion, dagga sauvage, wild dagga**	*Leonotis leonorus*	**V/A**	1,50 m	Sommités fleuries	-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. 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 étaitent prise en infusion ou fumer, ses effets son synergique 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. Les feuilles séchées et les fleurs sont parfois utilisées comme substitut de cannabis par des utilisateurs qui cherchent à contourner les lois actuelles. Leonotis est considéré comme une des alternatives les plus efficace du tabac et du cannabis. L´alcaloïde active principale est la leonurine.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		X
Pot 1L : 5,00€		**Raifort allemand, moutarde des allemands**	*Armoracia rusticana*	**V**	0,70 à 1,5 m	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.	X				X			X	X	X		X			X					

G (9X9X9) : 4,00€		**Raiponce cultivée, campanule, bâton de saint jacques**	*Campanula rapunculus*	**B**	0,50 m	Racines, feuilles, fleurs	-20°	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
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Raisinier de chine, hovenie sucré**	*Hovenia dulcis*	**V**	8 m	Fruits, graines, feuilles	-20°	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 les pédoncules qui ont le goût de la poire quand ils sont mûrs. 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. C'est un arbre mellifère. 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.							X					X	X	X				X	X	X
Pot 1L : 5,50€		**Réglisse, bois doux, bois sucré, Yashtima**	*Glycyrrhiza glabra*	**V**	1 à 1,5 m	Racines et stolons	-15°	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. Elle passe pour être un aphrodisiaque féminin. 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.	X	X	X					X	X			X					X	X	X	X
Pot 1L : 5,00€		**Rhodiola, orpin rose**	*Rhodiola rosea*	**V**	0,10 à 0,20 m	Racines, feuilles	-40°	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. 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. Elle est anti-fatigue et adaptogène, 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.			X	X		X		X								X				

Pot 1L : 5,00€		**Rhubarbe Victoria**	*Rheum rhabarbarum*	**V**	1,50 m	feuilles	-15°	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. 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.). Au Tibet, les rhubarbes sont la principale source de teintures jaunes et orangées des tapis tibétains. Le jus des tiges est utilisé comme mordant ou comme agent réducteur des cuves à indigo.					X					X					X	X				
Pot 1L : 5,00€		**Romarin, rus mari**	*Rosmarinus officinalis*	**V**	0,80 à 1,50 m	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. Il favorise la pousse des cheveux en stimulant le cuir chevelu ; 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),C'est une plante aphrodisiaque : il éveille les sens et exacerbe le désir. C'est une plante mellifère ; le miel de romarin, ou « miel de Narbonne » est réputé C'est également un produit fréquemment utilisé en parfumerie. L'huile essentielle de feuilles est utilisée pour la préparation	X		X	X	X	X		X	X		X	X			X			X	X	X
G (9X9X9) : 4,00€		**Rose d'Inde, tagète**	*Tagete erecta*	**A**	0,70 à 1 m	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. 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.	X		X					X			X	X			X	X		X	X	X
Pot 1L : 8,00€		**Rue de Syrie**	*Peganum harmala*	**V**				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. En Egypte, l'huile exprimée à partir des graines est dit être un aphrodisiaque. armi 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)4,5 ; son utilisation est mentionnée au moins dès le ier siècle, par Dioscoride6. 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. 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						X										X			X	

Pot 1L : 5,00€		**Rue, Sadapaha, arruda du Pérou**	*Ruta graveolens*	**V**	1 m	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. 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. Plante mellifère.	X				X	X			X			X			X	X			X	X
Pot 1L : 5,00€		**Salicaire, herbe aux coliques,**	*Lythrum salicaria*					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. Les feuilles sont comestibles crues ou cuites et l'ont été en période de disette. La tige et sa pulpe sont comestibles après cuisson.					X	X		X								X				
Pot 1L : 7,00€		**Salsepareille d'Europe**	*Smilax aspera*	**V**	3 m (L)		-5°	La racine de salsepareille est reconnue pour le traitement des maladies de peau, tel que l'eczéma et le psoriasis. Cette plante médicinale joue un rôle en traitant l'arthrite, les néphrites, les ulcères variqueux et la syphilis. Elle soigne les états de fatigue chronique ou passagère, les tisanes de salsepareille étant des toniques reconnus. Les Asiatiques ont d'ailleurs l'habitude d'en consommer en traitement long pour soigner les problèmes d'impuissance chez l'homme. La salsepareille est un stimulant de la progestérone, elle agit en soulageant des troubles associées à la ménopause et préménopause. Certains médecins privilégient aussi le traitement de ce genre pour aider certains malades à récupérer leur masse musculaire. Grâce à sa réserve de phytostérols, la salsepareille est efficace pour soigner les affections du foie. Par la même occasion, les extraits de salsepareille comptent parmi les soins naturels les plus efficaces pour les troubles de la digestion, les problèmes de constipation ainsi que les cas de calculs rénaux.	X			X		X		X												
G (9X9X9) : 4,50€		**Santoline à feuilles de romarin**	*Santoline rosmarinifolia*	**V**	0,40 à 0,50 m	Feuilles	-20°	La santoline à feuilles de romarin dégage un parfum étonnant d'huile d'olive. 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. Son feuillage aromatique éloigne les insectes. Autrefois utilisée comme antimite et comme teinture. C'est une plante mellifère.	X								X			X			X			X	X	X
G (9X9X9) : 4,50€		**Santoline, aurone femelle**	*Santolina chamaecyparissus*	**V**				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																				
Pot 1L : 5,00€		**Saponaire**	*Saponaria officinalis*	**V**				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. 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. 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. 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					
Pot 1L : 6,00€		**Sarriette à fleurs roses**	*Satureja obovata*	**V**	0,40 à 0,50 m	Feuilles, fleurs	-12°	Satureja obovata, Lagasca, qui 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.	X						X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 6,00€		**sarriette menta de arbol, arbre à menthe**	*Satureja multiflora*	**V**	1,5 m	Feuilles	-5°	Petit arbuste persistant d'environ 1.50 m de haut et produisant des fleurs durant tout l'été. Il provient du Chili. Aussi appelé « Menta de árbol ». Elle est intéressante car les feuilles peuvent être utilisées en cuisine (sèches ou fraiches), comme la sarriette . Elles ont une odeur mentholée. Les feuilles et les tiges ont été utilisées pour la digestion. Les fleurs mellifères sont magnifiques.	X						X		X			X						X		X

Pot 1L : 5,00€		**Sarriette vivace, sarriette des montagnes**	*Satureja montana*	**V**	0,30 à 0,40 m	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. 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 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
Pot 1L : 5,00€		**Sauge ananas**	*Salvia elegans*	**V**	1,20 m	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 : 7,00€		**Sauge blanche sacrée**	*Salvia apiana*	**V**	0,70 m	Feuilles, fleurs	-10°	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 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
Pot 1L : 5,50€		**Sauge cassis, Sauge du Pérou, sauge andine**	*Salvia discolor*	**V**	0,50 à 0,90 m	Feuilles, fleurs	-10°	Originaire des Andes, cette sauge péruvienne est rare. Ses feuilles dégagent un fort parfum de cassis, et ses fleurs qui appar On peut aussi en faire une décoction pour en extraire le parfum et l'utiliser en jus ou fond de sauce.aissent autour du mois de septembre ont la couleur des baies de cassis . 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
Pot 1L : 4,50€		**Sauge commune, sauge des prés**	*Salvia pratensis*	**V**	0,40 m	Feuilles, fleurs	-35°	La sauge des prés (salvia pratensis) a les mêmes propriétés que salvia officinalis, mais à un moindre degré. Les fleurs et les feuilles de Sauge des prés sont comestibles. Les feuilles et sommités fleuries s'utilisent en infusion, elle stimule les sécrétions hormonales et facilite la digestion des graisses, elles ont des propriétés digestive, apéritive, tonique. Les feuilles contiennent des substances stomachiques, toniques, amères, antispasmodiques et antisudorifiques, elle est préconisée contre les angines et les maux de gorge.	X						X				X	X						X		X
Pot 1L : 6,00€		**Sauge d'Afghanistan, sauge de Sibérie, sauge de Russie, lavande d'Afghanistan, perovskia,**	*Perovskia atriplicifolia*	**V**	1,20 m		-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 lafeuille du camphrier. La plante est utilisée comme un médicament de refroidissement dans le traitement des fièvres. 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

Pot 1L : 5,00€		**Sauge lavande, sauge d'Espagne**	*Salvia lavandulifolia*	**V**	0,30 à 0,40 m	Feuilles, fleurs	-22°	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 agit en calmant les douleurs des rhumatismes et celles des muscles, 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'aïgo-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
Pot 1L : 7,00€		**Sauge miel**	*Salvia mellifera*	**V**	1,20 m	Feuilles, fleurs	-10°	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 pourpre**	*Salvia officinalis 'Purpurascens'*	**V**	0,80 m	Feuilles, fleurs	-15°	Belle sauge à feuillage décoratif de couleur pourpre. 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'aïgo-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
Pot 1L : 4,50€		**Sauge officinale, herbe sacrée, thé d'Europe, Shati**	*Salvia officinalis*	**V**	0,70 m	Feuilles, fleurs	-15°	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. 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. 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. Avant la ménopause, elle est intéres-sante dans les amén-or-rhées et oligo-spanioménorrhées (cycles longs, règles faibles, indi-quant une insuff-i-sance oestrogénique), tout comme les micror-ra-gies (saigne-ments de milieux de cycle, sou-vent de même cause). La sauge donne de l'éclat aux cheveux., et par son action de rééquilibrage hormonal limite la chute des cheveux. En Médecine Ayurvédique : la Sauge est un « nervin chauffant et antispasmodique. Elle est aphrodisiaque. 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. Mais faites très attention à la sauge apiana, qui elle, a des valeurs psychotropes. 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. La sauge est une plante adaptogène. 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
Pot 1L : 5,00€		**Sauge orange**	*Salvia elegans « tangerine »*	**V**	0,50 à 0,60 m	Feuilles, fleurs	-10°	La sauge orange a un parfum d'agrume très agréable. 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 des salades de fruits, des cocktails, des gâteaux et des 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. Vous pouvez découper des feuilles que vous ajouterez à vos salades, crudités et salades de fruits, les desserts. En cuisine la sauge orange révèle un goût légèrement orangé se mariant divinement avec toutes les viandes blanches, également utilisée dans les marinades.							X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Sauge rouge, sauge chinoise, dan-shen**	*Salvia miltiorrhiza*				-10°	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. La sauge rouge ou danshen est un remède des angines de poitrine, mais aussi elle sédate les nervosités et les troubles de l'insomnie. 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. Très ornementale au jardin, elle produit une très belle floraison estivale, en épis de couleur bleu. Rustique jusqu'à environ -10°C, cette plante apprécie les expositions bien ensoleillées ainsi que les sols drainant.		X		X		X														

Pot 1L : 12,00€ / 3L : 25,00€		**Schisandra, baies aux 5 saveurs, wǔwèizi**	*Schisandra chinensis*	**V**	9 à 10 m (L)	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 anti-fatigue en font un aphrodisiaque aussi prisé en Chine que le ginseng (auquel on peut l'associer). 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 fruits du wǔwèi sont le plus souvent utilisés séchés puis bouillis pour en faire une infusion. 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											
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Scutellaire à casque**	*Scutellaria galericulata*	**V**			-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 récep-teurs GABA, impliqués dans la sen-sa-tion de bien être. Elle aug-mente le taux de séro-to-nine, l'hormone du «bon-heur». Il est aussi rapporté qu'elle soulageait du syndrome de la menstruation surtout dans les douleurs et diminuait le taux de cholestérol. 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						X										X	X			
Pot 1L : 10,00€ / 3L : 20,00€		**Scutellaire du baikal, huang Qin**	*Scutellaria baicalensis*	**V**	0,25 m	Racines (4 ans)	-15°	Plante des steppes arides, la scutellaire du Baïkal (scutellaria baicalensis) aussi appelée Huang Qin dans la médecine traditionnelle chinoise est une plante assez méconnue en Occident, à tort. 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.		X		X														
G (8X8X8) : 3,00€		**Shiso rouge, aka shiso, pérille de Nankin rouge**	*Perilla frutescens*	**A**	0,70 à 1 m	Jeunes 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. Cette variété aux feuilles pourpres ovales et dentelées est très parfumée, son arôme est à la fois épicé, légèrement anisé avec une touche de réglisse. 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. 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. Les fleurs, qui sont très mellifères, attirent les papillons, les abeilles et autres pollinisateurs.	X	X				X			X	X	X	X				X		X		X

G (8X8X8) : 3,00€		**Shiso vert, aka shiso, pérille de Nankin verte**	*Perilla frutescens*	**A**	0,70 à 1 m	Jeunes 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
Pot 1L : 5,00€		**Solidago, verge d'or**	*Solidago virgaurea*	**V**	0,70 m	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. Le macérat huileux de solidage peut soulager les douleurs musculaires de type déchirures ou foulure. 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.	X					X	X									X		X		X
G (9X9X9) : 2,50€		**Soucis, calendula, zergul**	*Calendula officinalis*	**A**	0,40 à 0,50 m	Feuilles, fleurs	-3°	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 hémorrhoides, les ecchymoses, les ulcères chroniques et les varices. 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 Le souci est une plante tinctoriale, c'est-à-dire qu'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.	X		X		X	X	X				X	X			X	X	X	X		X
G (9X9X9) : 5,00€		**Stevia, plante à sucre, chanvre d'eau**	*Stevia rebaudiana*	**V/A**	0,40 à 0,50 m	Feuilles		Les Indiens guaraní ont utilisé pendant des siècles l'espèce Stevia rebaudiana comme édulcorant et comme plante médicinale. 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. 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. Plante mellifère	X					X	X		X			X					X	X	
G (9X9X9) : 3,50€		**Tabac indien, dhavala**	*Lobelia inflata*	**A**	0,90 m	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

Pot 1L : 5,00€		**Tanaisie**	*Tanacetum Vulgaree*	**V**	1 m	Feuilles, sommités fleuries	-35°	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. 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. 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.	X				X				X			X			X	X		X		X
G (8X8X8) : 3,00€		**Tétragone cornue**	*Tetragonia tetragonioides*	**A**				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. Elle était consommée par les Māori et les autres populations indigènes de Nouvelle-Zélande.										X										
G (9X9X9) : 4,00€		**Thé de l'aubrac**	*Calamintha grandiflora*	**V**	0,20 à 0,40 m	Sommités 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.	X				X		X		X		X	X							X	X
Pot 1L : 5,00€		**Thé de l'immortalité, jiaogulan, ginseng du sud**	*Gynostemma pentaphyllum*	**V**		Feuilles	-18°	Le Thé de l'Immortalité est également appelé Jiaogulan, "Ginseng du Sud", "Herbe de l'Immortalité" et "Plante de l'Immortalité". Le thé chinois ou Jiaogulan est connu pour avoir de nombreuses vertus. Très utilisé en médecine chinoise, ses effets peuvent être apparentés à ceux du ginseng .Il contient la même molécule active, la saponine, mais en encore plus grande quantité. Il est d'ailleurs surnommé le thé de l'immortalité et les histoires rapportent que ceux qui le consomment régulièrement en tisane ont une vie bien plus longue. 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. Il doit ses surnoms à ses nombreuses propriétés semblables à celles du ginseng. 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. 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. La tisane de *Jiaogulan* peut aussi aider à supporter les traitements de chimiothérapie. Le *Jiaogulan* a aussi des propriétés anti-inflammatoires, antitussives, calmantes et détoxifiantes Dans une étude Japonaise réalisée auprès de 300 athlètes où le *Jiaogulan* a été consommé de façon régulière avant une compétition, les athlètes ont témoigné d'une augmentation du tonus, avec des réflexes plus rapides et un état de nervosité moindre. C'est une plante adaptogène, ce qui aide à résister au stress physiques et psychologiques. Elle est stimulante, calmante et prescrite en cas d'insomnie, d'asthénie, et d'anxiété. Elle réduit le glucose sanguin, diabète (type 2). Elle augmente la libido. Elle stoppe les cellules cancéreuses en accompagnement du traitement initial (cancer, Sida, Hépatite,Pancréatite), Elle réduit la graisse du ventre et des cuisses.				X		X		X											
G (9X9X9) : 3,50€		**Thé des jardins, mélisse de Moldavie,tête de Dragon**	*Dracocephalum moldavicum*	**A**	0,50 m	Sommités fleuries		C'est une plante "multifonctions" puisque le thé des jardins est ornemental, condimentaire, aromatique et médicinal. La floraison est très mellifère et attire les insectes pollinisateurs et tous les butineurs. Le thé des jardins est une plante sauvage très ancienne que l'on commence à redécouvrir. 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.	X	X					X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€		**Thé du Paraguay, yerba maté, maté, thé des jésuites**	*Ilex paraguariensis*		3 à 5 m	Feuilles		Les tribus d'Amérique du Sud sont les premiers à avoir cultivé l'**Ilex paraguariensis**.. Les premières utilisations se font en mâchant les feuilles directement. Son infusion n'est que postérieure. Servant à la préparation d'une boisson très prisée dans de nombreux pays d'Amérique du Sud, les feuilles de maté sont connues pour leurs vertus. Agissant contre le vieillissement cellulaire, le maté est particulièrement efficace lorsqu'il est consommé à des fins d'amaigrissement ou tonifiants. Idéal dans un régime pour éliminer la cellulite. Le maté est préconisé en traitement thérapeutique des maux de tête et de la fatigue, il réduit les névralgies et améliore la vigilance. Il agit en tant que stimulant cardiaque, de la circulation et musculaire. Riche en caféine, le maté permet aussi la stimulation de l'activité cérébrale. Utilisé contre l'arthrite et les maladies du foie. 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.						X													

Pot 1L : 5,00€		**Thé grec, thé des montagnes, crapaudine de Syrie, thé du berger**	*Sideritis syriaca*	**V**	0,50 à 0,60 m	Fleurs, feuilles	-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, antioxydant 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	X						X													X	X
G (9X9X9) : 4,00€		**Thé mexicain, épazote, ansérine, yerba se Santa Maria, thé des jésuites, fausse ambroisie,**	*Dysphania ambrosioides, chenopodium ambrosioïdes*	**V**	0,80 m	Feuilles	-8°	Elle fut introduite en Europe au XVIIe 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						
Pot 1L : 4,50€		**Thym Corse, thym cumin, herbe à baron**	*Thymus Herba-barona*	**V**	0,15 m	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.	X						X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 4,50€		**Thym citron**	*Thymus citriodorus*	**V**	0,25 à 0,30 m	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.	X						X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 4,50€		**Thym d'hiver, Ipar**	*Thymus vulgaris*	**V**	0,30 à 0,40 m	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. 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. 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. 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. 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 .	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X		X	X	X	X
Pot 1L : 4,50€		**Thym de bergères, thym faux pouliot, serpolet pouliot**	*Thymus pulegioides*	**V**	0,10 à 0,30 m	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.	X				X	X	X		X		X	X						X	X	X

Pot 1L : 4,50€		**Thym de Provence**	*Thymus Vulgaris.*	**V**	0,30 à 0,40 m	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.	X		X		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X	X
Pot 1L : 6,00€		**Thym indien, ajowan, ajwain, ajowan jamnagar**	*Trachyspermum ammi, ca*	**A**	0,60 m	Graines		L'Ajowan (Trachyspermum ammi) 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. 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. L'ajowan est également utilisée sous forme d'huile essentielle en application locale pour traiter diverses infections bactériennes même sévères. L'ajowan est une plante médicinale ayurvédique sous le nom d'yamini, elle est utilisée pour soigner un bon nombre d'infections microbiennes.	X		X						X			X							X	X
Pot 1L : 4,50€		**Thym orange**	*Thymus'Fragantissimus'*	**V**	0,10 à 0,30 m	Feuilles, fleurs	-20°	C'est un thym vigoureux, au port compact et aux feuilles très aromatiques au parfum 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. Son infusion permet de soigner les grippes, la bronchite ou le rhume, elle soulage les estomacs embarrassés, les foies fatigués. Elle est réputée fortifiante, tonique et légèrement purgative. Une décoction de thym est désinfectante.Un bain de thym est relaxant pour l'organisme et il active la circulation. Un bain de vapeur au thym nettoie le visage. L'huile essentielle du thym: le thymol est antiseptique et bactéricide, elle permet de soigner les sciatiques et les rhumatismes.	X						X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 6,00€		**Thym résineux, marjolaine d'Espagne**	*Thymus mastichina*	**V**	0,30 m	Feuilles, fleurs	-20°	Le thym résineux est un thym au parfum très particulier avec des notes de camphre, d'eucalyptus et de résine. Son parfum de camphre n'est pas facile à incorporer en cuisine, mais certains chefs l'utilisent avec parcimonie pour apporter une légère touche originale aux viandes, mais aussi avec les poissons et certains légumes d'été. 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. Plante mellifère.	X						X		X		X	X						X	X	X
Pot 1L : 4,50€		**Thym serpolet**	*Thymus serpyllum*	**V**	0,20 à 0,30 m	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. 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. 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. 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.	X					X	X		X		X	X			X			X	X	X
Pot 1L : 17,00€ / 3L : 35,00€		**Tribule terrestre ou Croix-de-Malte**	*Tribulus terrestris*	**V**	0,45 à 0,60 m	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. » 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. Il a des propriétés énergisantes idéales dans l'endurance musculaire et dans la récupération après l'effort. L'action du tribulus (tribule) diminue les symptômes de la ménopause, de la frigidité et augmente la libido féminine. 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. Les études cliniques indiquent qu'elle améliore et prolonge l'érection masculine et augmente le nombre des spermatozoïdes. Les culturistes l'utilisent comme une alternative naturelle aux stéroïdes anabolisants chimiques. 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
Pot 1L : 6,00€		**Tussilage,pas-d'âne, fanjuim**	*Tussilago farfara*	**V**	0,10 à 0,30 m	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 peuvent parfumer un vin, une sauce, comme déco, les tiges florales en bouton et feuilles sont utilisées en beignet, en omelette. 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. Dansla 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. 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

Pot 1L : 5,00€		**Valériane, tagara**	*Valériana officinale*	**V**	1 à 1,20 m	Racines, fleurs, feuilles	-35°	La valériane (valium végétal) 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. Elle influerait également sur la perception du tabac en lui donnant un mauvais goût. Plusieurs témoignages de fumeurs qui ont testé ce produit naturel semblent confirmer cette théorie. Plante mellifère.	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**	0,15 m	Feuilles, fleurs	-3°	Lippia dulcis est une herbe vivace originaire du Mexique, des Caraïbes, d'Amérique centrale, de Colombie et du Venezuela. Elle est appelée aussi sucre des aztèques. 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 citriodora, aloysia triphylla, lippia citriodora*	**V**	1 à 3 m	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. L'huile essentielle enfin était utilisée dans la parfumerie pour la confection d'Eaux de Cologne et de savons.	X						X		X			X			X				X	X
Pot 1L : 6,00€		**Verveine d'Argentine, verveine mentholée, thé de l'âne**	*Aloysia polystachya, lippia polystachya*	**V**	1,20 m	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.	X								X			X							X	X
Pot 1L : 5,00€		**Verveine de Buenos Aires, Verveine du Brésil, Verveine de Patagonie**	*Verbena bonariensis*	**V**	0,60 à 1,50 m	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
Pot 1L : 5,00€		**Viorne aubier, boule de neige**	*Viburnum opulus*	**V**	4 m	Baies, écorce, fleurs	-40°	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 : 5,00€		**Vipérine commune, langue d'oie, herbe aux vipères**	*Echium vulgare*	**B**	0,60 m	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. La pharmacopée cependant l'utilise en infusion pour calmer la toux (fleurs séchées aux propriétés dépuratives, pectorales et diurétiques. 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
Pot 1L : 15,00€ / 3L : 30,00€		**yerba santa, herbe sacrée des mexicains, baume des montagnes, herbe à ours**	*Eriodictyon californicum*	**V**	1 à 1,5 m	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.	X					X											X		X