



Les Herbes Folles

Plantes vivaces comestibles, aromatiques

& médicinales

Catalogue PRINTEMPS 2020



Yoanna MARESCOT

1, chemin des rochers 17380 SAINT-LOUP

06.52.58.13.71

pepiniere.lesherbesfolles@gmail.com

www.pepinierelesherbesfolles.com

SIRET 533 239 984 0002



Les plantes vivaces

Aromatiques ; Condimentaires ; Médicinales

» **Agastache anisée**

Agastache foeniculum

Facile à cultiver. Plante vivace qui disparaît en hiver, son feuillage est semblable aux orties mais ne pique pas. Toute la plante exhale une forte odeur d'anis et parfume la cuisine. 3 €.

» **Agastache rugueuse**

Agastache rugosa

Une des cinquante herbes fondamentales de la médecine chinoise pour soigner les troubles digestifs. Les feuilles à l'odeur mentholée peuvent se consommer crues dans les salades. 3 €.

» **Angélique**

Angelica archangelica

Si l'utilisation des tiges confites est bien connue, les jeunes feuilles peuvent aussi être consommées, en salade ou en infusion, exaltant un léger goût de réglisse. Préfère les sols humides. 3 €.

» **Calament**

Calamintha nepeta

Herbe culinaire populaire en Italie à la saveur légèrement mentholée et aux magnifiques petites fleurs rose pâle. Un thé peut être élaboré à partir des feuilles. 3 €.

» **Camomille romaine**

Chamaemulum nobile

Plante médicinale native d'Europe occidentale. Vivace rampante, ses fleurs sont décoratives et médicinales. Idéale pour les infusions du soir. 3 €.

» **Cataire**

Nepeta cataria

Plante connue pour ses feuilles et ses fleurs appréciées par les chats, mais moins pour agrémenter vos salades avec les feuilles pour un goût mentholé. Riche en vitamine C. 3 €.

» **Ciboule de Chine**

Allium ramosum

Contrairement aux autres Ciboules, ses feuilles sont aplaties. Les feuilles et les fleurs s'utilisent essentiellement crues ; leur goût proche de l'ail agrmente les salades et les plats. 3 €.

» **Ciboulette**

Allium schoenoprasum

Célèbre plante condimentaire, elle est cultivée en France depuis le VIII^e siècle. Haute de 30 cm, les feuilles sont plus fines et sa saveur est plus douce que la Ciboule commune. 3 €.

» **Cochléaire**

Cochlearia officinalis

Petite plante qui vit à l'état sauvage sur les rochers des côtes de la Manche et de l'Atlantique. Ses feuilles ont une saveur piquante qui rappelle celle de la racine de Raifort allemand. 3 €.

» **Echinacée pourpre**

Echinacea purpurea

Plante aux grosses fleurs isolées aux pétales roses, souvent retombantes. La décoction de la racine stimule les défenses immunitaires. 3 €.

» **Estragon français**

Artemisia dracunculus sativa

Communément cultivé, l'estragon est un condiment apprécié et un ingrédient essentiel de la sauce béarnaise. Craint les grands froids et les sols humides. 3 €.

» **Herbe à curry**

Helichrysum italicum

Plante vivace, pousse naturellement sur les terrains sablonneux du pourtour méditerranéen. Son fin feuillage gris argenté exhale une forte odeur de curry, qui parfamera vos plats. 3 €.

» **Houblon**

Humulus lupulus

C'est une liane sauvage très productive qui disparaît totalement en hiver. Préfère les sols riches et frais. Issus de semis, nos plantes peuvent être mâle ou femelle. 3 €.

» **Hysope**

Hyssopus officinalis

On cultive l'Hysope pour ses vertus condimentaires et médicinales. Les feuilles comme les sommités fleuries dégagent un arôme épicé très agréable, parfois fort. 3 €.

» **Lavande aspic**

Lavandula latifolia

Plus vigoureuse que sa cousine officinale, elle présente des fleurs bleu violacé et un feuillage grisâtre nettement plus odorant. Plus rustique sous les climats plus tempérés. 3 €.

» **Lavande officinale**

Lavandula angustifolia

Abondante sur les coteaux calcaires des montagnes du Midi. Toute la plante, mais surtout les inflorescences, dégage au froissement une odeur délicieuse bien connue de tous. 3 €.

» **Marjolaine** *Origanum marjorana*

Souvent confondue avec l'origan, la plante dégage une odeur puissante au froissement. Les feuilles et les fleurs s'emploient fraîches ou séchées pour parfumer les infusions et les plats. 3 €.

» **Mélisse officinale** *Melissa officinalis*

Plante vivace rustique au fort parfum citronné. Les infusions de feuilles sont délicieuses et relaxantes, idéales pour le soir, en mélange avec la Camomille romaine. 3 €.

Les Menthes - 3€

» **Menthe Bergamote** *Mentha piperita f. citrata "Bergamote"*

Variété naturelle de la Menthe poivrée sélectionnée pour son agréable parfum de bergamote. Délicieuse en infusion, également utilisée dans les desserts.

» **Menthe Chocolat** *Mentha piperita f. citrata "Chocolat"*

Autre variété naturelle de la Menthe poivrée sélectionnée pour son agréable parfum chocolaté. Utilisée en infusion comme en dessert. Les sols secs sont à éviter.

» **Menthe Fraise** *Mentha spicata "Fraise"*

Arborant de petites feuilles pointues, c'est une variété naturelle de la Menthe verte sélectionnée pour son surprenant parfum de fraise. Idéale en infusion et dans les salades de fruits.

» **Menthe Verte 'Marocaine'** *Mentha spicata 'Nanah'*

Variété naturelle de la Menthe verte au parfum prononcé et aux grandes feuilles gaufrées, c'est LA menthe pour le thé, les infusions et ... le mojito !

» **Menthe Poivrée** *Mentha x piperita 'Mitcham'*

Elle est couramment cultivée pour ses vertus condimentaires et médicinales ou pour la production d'huile essentielle. C'est notamment une plante stimulante de l'appareil digestif.

» **Menthe des montagnes** *Pycnanthemum pilosum*

Originaire des USA, grande plante vivace dépassant le mètre. Ses feuilles conviennent parfaitement pour des infusions chaudes ou froides et ses fleurs blanches sont très mellifères.

» **Monarde écarlate** *Monarda didyma*

Plante vivace sauvage dans l'est de l'Amérique du Nord. Les nombreuses fleurs rouges s'épanouissent de juin à août. Feuilles et fleurs dégagent au froissement une odeur de bergamote. 3 €.

» **Monarde fistuleuse** *Monarda fistulosa*

Magnifique plante vivace mellifère d'été. Les fleurs roses ont un parfum d'origan épicé et une saveur douce. Ses feuilles peuvent être dégustées avec parcimonie dans les salades ou en thés. 3 €.

Les Origans - 3€

» **Origan commun** *Origanum vulgare*

Plante vivace sauvage locale aux feuilles ovales et fleurs roses. Une des rares plantes plus aromatiques sèches que fraîches. Un incontournable pour le jardin d'herbes aromatiques !

» **Origan compact** *Origanum compactum*

Origan sauvage originaire du Maroc à partir duquel on élabore une huile essentielle aux puissantes propriétés anti-infectieuses. Il faut l'abriter du froid et surtout de l'humidité en hiver.

» **Origan doré** *Origanum vulgare 'Aureum'*

Variété d'origan aux feuillages dorés, très dense et couvrante. Bien que comestible, son parfum reste très léger, on l'utilise surtout comme couvre-sol et pour son côté ornementale.

» **Origan de Grèce** *Origanum vulgare hirtum*

Plante herbacée vivace très similaire à l'espèce sauvage. Ses feuilles vertes duveteuses sont plus grandes et plus aromatiques. Idéal pour la cuisine, excellent sur les pizzas. Ses fleurs sont blanches.

» **Raifort allemand** *A Armoracia rusticana*

Plante avec une grosse tige souterraine qui donne naissance à d'amples touffes de feuilles dentées. Les feuilles ne sont pas comestibles, mais la racine râpée remplacera la moutarde. 3 €.

» **Reine des prés** *Filipendula ulmaria*

Plante des prairies humides. Les fleurs peuvent être utilisées pour aromatiser des fruits, des confitures ou du vinaigre auxquels elles confèrent une saveur d'amande. 3 €.

» **Romarin**

Rosmarinus officinalis

Plante herbacée ligneuse buissonnante à fleurs bleues, adorée des abeilles. Herbe culinaire bien connue, elle entre notamment dans la composition des herbes de Provence. 3 €.

» **Sarriette vivace**

Satureja montana

La sarriette a une saveur forte et acidulée qui se marie bien avec les haricots en cours de cuisson. Mais c'est aussi une plante aux propriétés digestives, antiseptiques et anti-nauséuses. 3 €.

» **Sauge ananas**

Salvia elegans

Son parfum d'ananas est étonnant ! Plante vivace originaire du Mexique, on l'utilisera dans les desserts ou encore en infusion. De culture facile, elle ne craint qu'une chose : le gel (-5°C). 3 €.

» **Sauge blanche**

Salvia apiana

Plante sacrée pour de nombreux peuples d'Amérique du Nord où elle est principalement utilisée pour la fumigation et la purification lors des cérémonies rituelles. 3 €.

» **Sauge officinale**

Salvia officinalis

Herbe culinaire et médicinale bien connue. Les feuilles peuvent être utilisées crues comme cuites. Les infusions à la sauge redonnent de l'énergie, calment les nerfs et aident à la mémoire. 3 €.

» **Sauge sclarée**

Salvia sclarea

Les feuilles peuvent être utilisées pour aromatiser des soupes et des ragoûts, et les fleurs pour décorer des salades. La Sauge sclarée est facile à cultiver. Elle aime les endroits ensoleillés. 3 €.

» **Thym citron**

Thymus citriodorus

Une alternative au citron pour aromatiser les plats, les salades ou les infusions. Relaxant, il est également utilisé pour le traitement des affections respiratoires. Couvre-sol, à cultiver en plein soleil. 3 €.

» **Thym commun**

Thymus vulgaris

Essentiel dans tous les jardins d'herbes aromatiques, le thym constitue un ingrédient de base du bouquet garni et des Herbes de Provence. Craint les sols lourds en hiver. 3 €.

» *Thym serpolet*

Thymus serpyllum

Plante sauvage rampante à feuilles larges et aux fleurs roses mellifères. Les feuilles aromatiseront agréablement le thé et parfumeront les plats. Plante couvre-sol idéale en plein soleil. 3 €.

» *Thym serpolet citron*

Thymus serpyllum 'Amade'

Variété de Thym serpolet à feuilles plus petites et à l'odeur citronnée. Les fleurs sont petites et blanches. Les feuilles et les fleurs parfument agréablement les infusions. 3 €.

» *Verveine citronnée*

Aloysia citrodora

Bien connues en infusion, ses feuilles peuvent aussi être utilisées en cuisine pour donner une saveur de citron aux plats, vinaigrettes, confitures, desserts et boissons. Craint le gel(-7°C). 4 €.

» *Violette odorante*

Viola odorata

Plante vivace herbacée sauvage poussant en touffes. Les feuilles et les fleurs comestibles sont idéales pour les salades, à consommer cependant en petite quantité. 3 €.

Légumes & Salades Vivaces

» *Artichaut*

Cynara cardunculus var. scolymus

Variété Imperial Star. Vigoureux, prolifique et rustique, aussi bon cru que cuit. Les feuilles d'artichauts infusées améliorent le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. 3 €.

» *Capucine tubéreuse*

Tropaeolum tuberosum

Plante grimpante aux magnifiques fleurs jaune et rouge, elle peut atteindre 2 m de hauteur. Feuilles, fleurs et tubercules sont comestibles. 3 €.

» *Chénopode Bon henri*

Chenopodium bonus henricus

Appelé aussi Epinard perpétuel. Les feuilles sont riches en fer et peuvent être mangées crues ou cuites à la vapeur comme des épinards (attention à la forte teneur en acide oxalique). 4 €.

» ***Chou Daubenton***

Brassica oleracea var. Ramosa

Facile à cultiver, ce chou perpétuel peut survivre 3 à 6 années consécutives. Les feuilles sont délicieuses et riches en nutriments. A consommer crues ou cuites. 4 €.

» ***Ciboule commune***

Allium fistulosum

Crues, les feuilles parfument les crudités et les salades. Cuites, elles relèvent le goût des plats. Les bulbes peuvent être utilisés comme des oignons. 3 €.

» ***Cive de St-Jacques***

Allium x cornutum

Plante condimentaire qui produit des bulbes rougeâtres au goût fort d'échalote. Comme ils sont riche en vitamines, les pèlerins de St-Jacques-de-Compostelle en emportaient pour éviter le scorbut. 3 €.

» ***Crambe maritime***

Crambe maritima

Plante vivace sauvage du bord de mer, on consomme les jeunes pétioles (les tiges des feuilles), ils ont un goût entre l'artichaut et l'asperge : excellent ! 4 €.

» ***Fenouil sauvage***

Foeniculum vulgare

Toute la plante dégage une odeur d'anis. Grande plante, haute parfois de plus de 2 m, commune sur les bords de chemins. Feuilles, tiges, fleurs, graines : tout est comestible. 3 €.

» ***Grand Orpin***

Hylotelephium telephium

Plante grasse facile à cultiver. Ses feuilles posées sur les coupures et les brûlures en hâtent la cicatrisation. Croquantes et juteuses, on peut les consommer crues en salade. 3 €.

» ***Grande oseille***

Rumex acetosa

Recherchée pour l'acidité agréable qu'elle communique aux aliments, l'oseille est très rafraichissante. Il ne faut cependant pas en abuser car elle est riche en sels d'acide oxalique. 3 €.

» ***Livèche***

Levisticum officinale

Appelé aussi Céleri perpétuel, Ache des montagnes ou encore « Herbe à Maggy ». Les feuilles, fraîches ou sèches, remplacent le céleri pour aromatiser les plats. 3 €.

» ***Mauve de Mauritanie***

Malva sylvestris mauritanica

Variété de Mauve sylvestre aux fleurs plus grosses d'un violet sombre. Ses feuilles arrondies crues peuvent servir de base aux salades et cuites forment un bon légume. 3 €.

» ***Oignon rocambole***

Allium × proliferum

Oignon vivace qui se multiplie seul. Toute la plante est comestible : les feuilles comme la ciboule, les bulbilles aériennes au goût d'échalote et les bulbes comme des oignons. 3 €.

» ***Petite pimprenelle***

Sanguisorba minor

Les petites feuilles au goût de concombre et de noix ajoutent un intérêt visuel et une délicieuse saveur aux salades et aux vinaigrettes. Elles sont meilleures lorsqu'elles sont récoltées jeunes. 3 €.

» ***Plante à huître***

Mertensia maritima "asiatica"

Plante sauvage côtière de l'Atlantique Nord au goût surprenant d'huître dont les feuilles peuvent être consommées crues ou cuites. Résiste bien au vent et au gel mais craint les escargots. 4 €.

» ***Poireau de vigne***

Allium polyanthum

Poireau vivace sauvage présentant un bulbe. Autrefois communément récolté au printemps entre les rangs de vigne, il devient aujourd'hui difficile de le trouver à l'état sauvage. 3 €.

» ***Poireau perpétuel***

Allium ampeloprasum

Petits poireaux qui se multiplient en touffe. Plus fins que leurs cousins cultivés, ils ne dépassent pas le diamètre d'un pouce. Les feuilles disparaissent en été et repoussent à l'automne. 3 €.

» ***Roquette vivace***

Diploaxis tenuifolia

Au goût un peu plus prononcé que la roquette cultivée. Cette plante est extrêmement résistante à la sécheresse, mais les feuilles seront fortes et amères si elle n'est pas arrosée. 3 €.

Les plantes compagnes

» *Absinthe*

Artemisia absinthium

Herbe très amère, ingrédient de base de l'alcool du même nom. Appréciable au jardin, tant pour son côté esthétique que pour son odeur qui perturbe les insectes ravageurs. 3 €.

» *Achillée millefeuille*

Achillea millefolium

Une de nos plantes multifonctionnelles préférées, et une couverture de sol idéale pour les zones les plus ensoleillées dans une forêt jardin. Ses feuilles et fleurs sont aromatiques. 3 €.

» *Consoude*

Symphytum officinale

Très facile à implanter en sol frais. La variété Bocking 14 ne graine pas et reste bien plus facile à maîtriser. Plante fertilisante pour les sols, mais aussi médicinale et comestible. 3 €.

» *Géranium rosat*

Pelargonium 'Rosat Group'

Ce géranium dégage un puissant parfum citronné lorsque l'on touche ses feuilles ; il craint le gel. Ses fleurs roses apparaissent tout au long de la belle saison. 4 €.

» *Grande camomille*

Tanacetum parthenium

Plante souvent cultivée pour ses fleurs. En infusion, elle a une action spécifique contre la migraine. Contre indiqué pendant la grossesse et l'allaitement. 3 €.

» *Menthe coq*

Tanacetum balsamita

Aussi appelée Balsamite, cette plante aromatique vigoureuse fleurit tout l'été. Ses feuilles dégagent une odeur agréable balsamique. En infusion, elle est stimulante. 3 €.

» *Rue des jardins*

Ruta graveolens

Plante au beau feuillage bleu vert et à l'arôme piquant. Facile à cultiver, c'est une plante qui perturbe les insectes ravageurs par son odeur puissante. 3 €.

» *Tanaisie*

Tanacetum vulgare

Herbe aromatique utilisée depuis des siècles comme insectifuge. Plante vivace à fleurs jaunes en été qui peuvent être séchées pour qui veut éloigner les mites et les fourmis. 3 €.

Les plantes annuelles - 2€

- » *Aneth*
- » *Arroche rouge*
- » *Aubergines*
 - x Longue violette
 - x Rotonda bianca sfumata di rosa
- » *Basilics*
 - x Cannelle
 - x Citron
 - x Fin vert
 - x Grand vert
 - x Pourpre
 - x Thai
- » *Bettrave rouge*
d'Egypte
- » *Bourrache*
- » *Céleri branche*
- » *Céleri rave* Monarch
- » *Cerfeuil commun*
- » *Choux kale*
 - x Rouge de Russie
 - x Winter Westlandse
- » *Concombre*
Rollison's Telegraph
- » *Cornichon*
Fin de Meaux
- » *Coriandre*
- » *Tomates* (1,5 euros le plant)
- » *Côtes de bettes*
 - x Carde blanche
 - x Cardes multicolores
- » *Courges*
 - x Butternut
 - x Jack be little
 - x Carat
 - x Potiron Rouge vif d'Etampes
 - x Potimarron Color
 - x Spaghetti
 - x Pâtisson blanc
- » *Courgettes*
 - x Ronde de Nice
 - x Verte Zuboda
 - x Jaune Gold rush
- » *Epinard fraise*
- » *Estragon mexicain*
- » *Melon charentais*
- » *Persils*
 - x Commun
 - x Frisé
- » *Physalis*
 - x Cerise de terre
 - x Prune des Incas
- » *Poivrons*
 - x Jaune corno di toro
 - x Rouge Wisconsin lake
- » *Pourpier doré*
- » *Tétragone cornue*

Les petits fruits

Les fraisiers sont vendus à 2 € le plant, ou 10 € les 6.

» *Fraise des bois*

Fragaria vesca

C'est le fraisier sauvage qui pousse spontanément en Europe. Peu sensible aux maladies. Couvre sol idéal à la mi-ombre, qui nous gratifie de minuscules fraises de mai aux gelées.

» *Fraise cultivée*

Fragaria ananassa

➤ **CHARLOTTE** Variété de fraisier remontant Fraise rouge vive en forme de cœur. A la fois juteuse et sucrée, elle offre une chair tendre au parfum de fraise des bois.

➤ **CIGALINE** Variété de fraisier non-remontant Fraise de couleur orangé clair à orangé très foncé, très brillante. Une note de fruit des bois, très sucrée. Précoce, à partir de mai et juin.

» *Framboise 'Heritage'*

Rubus idaeus

Variété remontante à forte productivité. Autofertile, rustique et résistante aux maladies. A manger crues, à utiliser en pâtisserie ou à transformer en confiture. Très bonne tenue en congélation. 5 €.

» *Cassis 'Andega'*

Fragaria vesca

Variété de mi-saison à la très bonne qualité gustative. Elle dispose d'une grande richesse aromatique. Les feuilles et bourgeons sont utilisés pour les huiles essentielles et infusions. Andega est un bon pollinisateur de la variété "Noir de Bourgogne". 8 €, pot de 1L.

N'hésitez pas à nous contacter par mail, pour tous renseignements et pour les commandes

pepinierelesherbesfolles@gmail.com

ou par téléphone au 06.52.58.13.71