



# Les Herbes Folles

Plantes vivaces comestibles, aromatiques

& médicinales

Catalogue plantes Automne-Hiver 2020



Yoanna MARESCOT

pepiniere.lesherbesfolles@gmail.com  
SIRET 533 239 984 0002



[www.pepinierelesherbesfolles.com](http://www.pepinierelesherbesfolles.com) - 06.52.58.13.71  
1, chemin des rochers 17380 SAINT-LOUUP



# Les plantes vivaces

## Aromatiques ; Condimentaires ; Médicinales

### » *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 €.

### » *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 aplatis. Les feuilles et les fleurs s'utilisent essentiellement crues ; leur goût proche de l'ail agrémentera les salades et les plats. 3 €.

### » *Ciboulette* *Allium schoenoprasum*

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

### » *Coriandre vietnamienne* *Persicaria odorata*

C'est une vivace très utilisée dans la cuisine asiatique, elle a un goût étonnant de coriandre poivrée. Installée dans un sol qui reste frais toute l'année, elle est facile de culture. Elle craint la sécheresse et les fortes gelées. 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 parfumera vos plats. 3 €.

## » *Hysope*

*Hyssopus officinalis*

On cultive l'Hysope pour ses vertus condimentaires et médicinales. Les feuilles comme les sommités fleuris dégagent un arôme épice 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 €.

## » *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 "Chocolate"*

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. 3 €.

## » *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. 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*

*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 €.

## » *Rhubarbe*

*Rheum rhabarbarum*

Plante vivace très productive à tiges épaisses, idéales pour les tartes et les confitures. Les tiges et feuilles (non comestibles) se régénèrent rapidement après la coupe. La rhubarbe aime les sols frais et profond. Nous produisons 2 variétés différentes : 'Victoria' et 'Glaskins perpetual'. 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 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 les 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 €.

# Légumes & Salades Vivaces

## » 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 €.

## » 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 rafraîchissante. 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 €.

## » 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 €.

- » **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 €.
- » **Roquette vivace** *Diplotaxis 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** *Sympphytum officinale*  
Très facile à planter en sol frais. La variété Bocking 14 ne graine pas et facile à contenir. 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. 3 €.
- » **Grande camomille** *Tanacetum parthenium*  
Plante souvent cultivée pour ses fleurs. En infusion, elle a une action spécifique contre la migraine. 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€

## » Coriandre

*Coriandrum sativum*

Plante aromatique indispensable pour la cuisine asiatique, orientale et indienne. Facile à cultiver, elle montera facilement à graines au moindre stress. Ces graines sont aussi aromatiques.

## » Cerfeuil commun

*Achillea millefolium*

Plante condimentaire pour ses feuilles au goût légèrement anisé qui contiennent beaucoup de fer et de calcium et se consomme fraîche, séchée ou déshydratée.

## » Persil plat

*Petroselinum crispum*

La plante aromatique la plus utilisée en cuisine. Il est moins connu qu'elle agit efficacement en cas de règles irrégulières et douloureuses. Ses graines ont des propriétés carminatives.

## » Persil frisé

*Petroselinum crispum*

Variété frisé de la précédente. Plus décorative qu'aromatique. Certains seront rassurés d'utiliser cette variété qui ne ressemble à aucune autre plante sauvage.

# 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*

On vous conseille de mélanger des remontantes et non-remontantes pour établir au maximum les cueillettes

- **CHARLOTTE** **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. Peu productive lors des étés chauds et secs.
- **MAMIE** **fraisier non-remontant** Gros fruit en forme de cône, de couleur rouge-orangé, sucrée, ferme. Plant productif qui résiste bien à la chaleur, maturité précoce.

## » Cassis

*Ribes nigrum*

Géant de Boskoop : Variété précoce (fin juin) à gros fruits bleus foncés et en longues grappes. 5€ en pot de 9 cm ; 8€ en 1 Litre.

C'est le moment de passer commandes pour le printemps prochain :

fraisier, framboisier, cassissier, groseillier, groseillier à maquereaux, ...

Dites-nous ce qui vous ferez plaisir par mail

[pepinierelesherbesfolles@gmail.com](mailto:pepinierelesherbesfolles@gmail.com)

# *Les arbres et arbustes*

Disponible en pot de 1 à 3 L, 10 euros

## **Argousier** *Hippophae Rhamnoides*

Arbuste épineux fixateur d'azote à croissance rapide atteignant 6 m de haut, avec des fruits orange extrêmement nutritifs en automne. Adapté à la plupart des sols. Plein soleil. Résistant au gel. Tolérant au vent mais non recommandé pour les zones côtières. Bonnes espèces pionnières pour l'établissement de vergers / jardins forestiers. Des plantes mâles et femelles sont nécessaires pour la fructification.

## **Gattilier** *Lycium barbarum*

Facile de culture, rustique et résistant à la sécheresse, cet arbuste se couvre de grappes de fleurs mauves ou blanches en fin d'été. Les baies sont utilisées pour traiter les irrégularités du cycle menstruel, le syndrome prémenstruel et la mastalgie. On dit qu'au Moyen Âge, les moines du sud de l'Europe consommaient les baies dans une boisson destinée à calmer la libido afin de pouvoir mieux supporter les affres du célibat. D'où son appellation populaire de « poivre des moines ».

## **Poivrier du Sichuan** *Zanthoxylum piperitum et Z. simulans*

Arbuste buissonnant caduc de 4 m de hauteur. Ce poivrier du Sichuan est fortement épineux et très aromatique dans toutes ses parties. Cultivé pour ses grappes de baies rouges que l'on récolte en octobre et que l'on utilise comme une épice en cuisine. Il offre aussi de belles couleurs automnales. C'est une espèce rustique, tolérante et vigoureuse, qui s'adapte à tout sol drainé.

## **Arbre à miel** *Euodia danielii*

Arbre caduc de 10 m de hauteur. Particulièrement apprécié par les abeilles, l'arbre à miel est un arbre rustique (-25°C) à croissance rapide qui offre un port étalé. Il résiste bien à la sécheresse. Il offre une belle floraison blanc crème très parfumée de la fin du printemps jusqu'à la fin de l'été. Il se plaira en tout sol bien drainé.

## **Févier d'Amérique** *Gleditsia triacanthos*

Arbre épineux caduc de 10 m de hauteur. La silhouette aérienne de cet arbre produit une ombre légère, vraiment agréable en été. Il apprécie les terrains riches et humides, mais est capable de supporter des sols calcaires plus secs. Il résiste au froid (-15°C) et à la sécheresse estivale une fois établi. La pulpe autour des graines dans la gousse est comestible, sucrée. Fixateur d'azote.

Vous pouvez passer commande et venir chercher vos plantes à la pépinière en prenant rendez-vous au préalable

OU

nous retrouver sur les marchés d'automne :

- Le **12 septembre** aux portes ouvertes « Aux graines buissonnières » à **Saint-Savinien** (La poussadière) ;
- Le **23 septembre** au grand bazar de laleu à **La Rochelle** (Parc de Laleu) ;
- Le **27 septembre** à la Fête des plantes à l'**Abbaye de Trizay** ;
- Le **4 octobre** à la Fête des plantes au château de **Bressuire (79)** ;
- Le **10 octobre** à la Fête de la nature à **Surgères** ;
- Le **10 et 11 octobre** au salon Nature et Bien-être à **Fontenay le Comte (85)** ;
- Le **14 octobre** au marché 100 % bio à **Aumagne** ;
- Le **17 et 18 octobre** au Domaine de Péré à **Prissé la Charrière** ;
- Le **25 octobre** à « Automne au jardin » à **la Ferme de Chey (Niort, 79)** ;

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**