

## Fenouil des Alpes (graines) -

Graine de vie

*Meum athamanticum* Jacq.

<https://www.grainedevie.net/graines-fenouil-des-alpes.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille :** Apiaceae  
**Genre :** Meum  
**Espèce :** athamanticum  
**Nom d'auteur :** Jacq.

#### Details

**Type :** vivace

**Hauteur en fleur :** de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm

**Zones usda :** 3a (de -40°C à -37,2°C) , 3b (de -37,2°C à -34,4°C) , 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C)

**Milieu :** terrain frais

**Exposition :** plein soleil

**Couleur des fleurs :** blanc

**Floraison :** juin , juillet , août

**Difficulté :** Moyen

**Nombre de graines au gramme :** 125

**Poids de 1000 graines :** 8

## DESCRIPTION

**Famille :** Apiaceae

**Nom latin :** *Meum athamanticum* Jacq.

**Noms communs :** Fenouil des Alpes, Cistre

**Description sommaire :** Le fenouil des Alpes est une plante vivace herbacée de 20 à 60 cm de haut. Feuilles très finement découpées de couleur vert sombre. Ombelles de petites fleurs blanches légèrement teintées de rose sur le pourtour, disposées sur 5-15 rayons inégaux. Floraison entre juin et août. Longs fruits à côtes saillantes.

Toute la plante émet un parfum épicé de fenouil.

Espèce commune dans les pâturages et prairies de montagne.

**Multiplication :** On sème les graines de fenouil des Alpes, à la fin de l'été. Il est important de semer des graines fraîches (< 1 an), car leur faculté germinative décroît rapidement.

Une période de froid améliorera la germination.

**Culture :** Les plants de fenouil des Alpes seront repiqués au printemps suivant à 30 cm en tous sens, dans un sol frais, humifère et très ensoleillé.

Plante de culture difficile.

**Usage alimentaire :** Comme le fenouil, la coriandre, l'aneth, les feuilles fraîches et graines broyées de fenouil des Alpes s'utilisent pour aromatiser omelettes, fromages, soupes, liqueurs, pâtisseries.

**Usage médicinal :** Propriétés apéritives, expectorantes, antiseptiques

**Autres usages :** Excellente fourragère, cette plante aromatique odorante est fortement appréciée par les animaux sur les prairies et landes naturelles.