



Chardon-Marie (graines)

Silybum marianum (L.) Gaertn.

- plein soleil
- floraison de mai à septembre

Fiche technique

FAMILLE	Asteraceae
GENRE	Silybum
ESPÈCE	marianum
NOM D'AUTEUR	(L.) Gaertn.
TYPE	annuel , bisannuel
HAUTEUR EN FLEUR	0 à 100 cm
ZONES USDA	De 5a (de -28,9°C à -26,1°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C)
MILIEU	terrain frais , terrain drainant , terrain sec
EXPOSITION	plein soleil
COULEUR DES FLEURS	violet
FLORAISON	De mai à septembre
NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME	35
POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)	28

Description

Famille : Asteraceae

Nom latin : *Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Noms communs : Chardon-Marie, Chardon argenté, Chardon de Notre-Dame, Chardon marbré, Épine blanche, Lait de Notre-Dame, Silybe de Marie

Description sommaire : Le chardon-Marie est un magnifique chardon annuel, ses feuilles sont réellement superbes avec leurs marbrures blanches. Les grandes fleurs sont pourpres avec des bractées piquantes « comme des poignards ». Floraison de mai à septembre. Il s'agit d'une plante vraiment très belle et imposante (jusqu'à 2 m de hauteur).

Multiplication : On sème les graines de chardon-Marie en place, à 50 cm sur le rang et 80 en interrang, au printemps ou à la fin de l'été dans les régions à hiver doux. On peut aussi réaliser le semis sous abri, pour ensuite, les repiquer. Les graines sont assez grosses et donc faciles à semer.

Culture : La culture est facile. Le chardon-Marie aime les sols très riches en azote, chauds et ensoleillés.

Usage alimentaire : Les jeunes feuilles, encore en rosette, peuvent être consommées crues ou cuites comme des épinards. Dans tous les cas, il faut veiller à découper ses épines autour des feuilles avant de les consommer ! Les capitules en début de floraison peuvent être consommée à la manière de l'artichaut.

Usage médicinal : Les graines de chardon-Marie, moulues ou en décoction, sont un des remèdes végétaux reconnus scientifiquement contre les faiblesses hépatiques (hépatites virales, cirrhoses, intoxication, diabète...).