



Graine de vie
Matroux
23700 Dontreix

www.grainedevie.net

Ce document ne constitue qu'une aide pour vous guider dans votre choix de plantes.
Il vous appartient de consulter des sources fiables, comme celle proposées en exemple à la fin de ce document pour cuisiner les plantes !

Salade			
<u>Nom</u>	<u>Type</u>	<u>Graines</u>	<u>Plants</u>
Achillée millefeuille	vivace	x	x
Amaranthe queue de renard	annuelle	x	
Arroche des jardins	annuelle	x	x
Épinard fraise	vivace	x	
Mauve de Mauritanie, Mauve officinale	annuelle	x	x
Mauve musquée	vivace	x	x
Onagre	bisannuelle	x	x
Pastel des teinturiers	bisannuelle	x	x
Patience, Épinard perpétuel	vivace	x	x
Plantain corne de cerf	annuelle	x	
Pourpier	annuelle	x	

<u>Fleurs décoratives et comestibles</u>			
<u>Nom</u>	<u>Type</u>	<u>Graines</u>	<u>Plants</u>
Bleuet	annuelle	x	x
Bourrache	annuelle	x	x
Capucines	annuelle	x	x
Mélilot jaune	bisannuelle	x	x
Souci des champs	annuelle	x	x
Souci officinal	annuelle	x	x

<u>Plantes à cuire</u>			
<u>Nom</u>	<u>Type</u>	<u>Graines</u>	<u>Plants</u>
Berce	vivace	x	
Bistorte	vivace	x	
Chénopode Bon-Henri	vivace	x	
Cameline	annuelle	x	
Chénopode blanc	annuelle	x	
Grande bardane	vivace	x	x
Maceron	vivace	x	x
Ortie	vivace	x	x
Petite bardane	vivace	x	x
Tétragone, épinard de Nouvelle-Zélande	annuelle	x	

<u>Plantes condimentaires</u>			
<u>Nom</u>	<u>Type</u>	<u>Graines</u>	<u>Plants</u>
Ail des ours	vivace	x	
Aspérule odorante	vivace		x
Agastache fenouil	vivace	x	x
Agastache mentholée	vivace	x	x
Angélique archangélique	bisannuelle	x	x
Carotte sauvage	bisannuelle	x	
Carvi	bisannuelle	x	
Cerfeuil musqué	vivace	x	x
Cerfeuil cultivé	annuelle	x	x
Chicorée sauvage	vivace	x	
Chrysanthème comestible	annuelle	x	x

Coquelicot	annuelle	x	
Coriandre	annuelle	x	x
Criste marine	vivace	x	
Estragon français	vivace		x
Fenouil	vivace	x	x
Fenouil des alpes	vivace	x	
Hélichryse d'Italie	vivace		x
Hysope	vivace	x	x
Lierre terrestre	vivace		x
Livèche	vivace	x	x
Mélilot blanc	bisannuelle	x	
Mélilot bleu	annuelle	x	
Mélicse officinale	vivace	x	x
Menthe marocaine	vivace		x
Menthe poivrée	vivace		x
Pavot officinal	annuelle	x	
Oseille	vivace		x
Pimprenelle	vivace	x	x
Roquette cultivée	annuelle	x	x
Origan	vivace	x	x
Sarriette	vivace		x
Sauge sclarée	bisannuelle	x	x
Shiso pourpre	annuelle	x	x
Thym	vivace	x	x
Thym citron	vivace		x
Thym serpolet	vivace		x

Fruits			
<u>Nom</u>	<u>Type</u>	<u>Graines</u>	<u>Plants</u>
Caseille (godet)	vivace		x
Cassis	vivace		x
Citronnier épineux, Oranger à trois feuilles	vivace	x	
Goji	vivace		x

AMIR Magali, 2007, *La cuisine des collines*, éditions Edisud
AUBERT Claude, 1985. *Les aliments fermentés traditionnels, une richesse méconnue*, Terre Vivante
COUPLAN François, 2014 (2è), *La cuisine sauvage* éditions Sang de la Terre
DUCERF G., UBARRACHENA D., OXLEY G., 2013, *Manifeste gourmand des herbes folles*, éditions du Toucan
FABIANI Gilbert, 2005 (5è), *Elixirs et boissons retrouvés*, éditions Equinoxe
PAUME Marie Claude, 2005, *Sauvages et comestibles*, éditions Edisud
THEVENIN Thierry, 2008, *Le chemin des herbes*, éditions Lucien Souny