

Chardon-Marie (graines) -

Graine de vie

Silybum marianum (L.) Gaertn.

<https://www.grainedevie.net/graines-chardon-marie.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Asteraceae

Genre : Silybum

Espèce : marianum

Nom d'auteur : (L.) Gaertn.

Details

Type : annuel , bisanuel

Hauteur en fleur : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm , de 150 à 200 cm

Zones usda : 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) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

Milieu : terrain frais , terrain drainant , terrain sec

Exposition : plein soleil

Couleur des fleurs : violet

Floraison : mai , juin , juillet , août , septembre

Difficulté : Facile

Nombre de graines au gramme : 35

Poids de 1000 graines : 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...).