



Chénopode bon Henri (graines)

Chenopodium bonus-henricus L.

- ombre à mi-ombre
- floraison de mai à septembre

Fiche technique

FAMILLE	Chenopodiaceae
GENRE	Chenopodium
ESPÈCE	bonus-henricus
NOM D'AUTEUR	L.
FAMILLE (APG IV)	Amaranthaceae
GENRE (APG IV)	Blitum
ESPÈCE (APG IV)	bonus-henricus
NOM D'AUTEUR (APG IV)	(L.) C.A.Mey.
TYPE	vivace
HAUTEUR EN FLEUR	0 à 100 cm
MILIEU	terrain frais
EXPOSITION	ombre , mi-ombre
COULEUR DES FLEURS	vert

NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME

450

POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)

2.2

Description

Famille : Chenopodiaceae

Nom latin : *Chenopodium bonus-henricus* L.

Noms communs : Bon Henri, Chénopode du bon Henri, Chénopode bon Henri, Ansérine bon-Henri, Herbe du bon Henri

Description sommaire : Le chénopode bon Henri est une plante vivace basse mesurant entre 60 cm 90 cm. Les feuilles vert foncé sont la plupart du temps, triangulaires. L'envers des feuilles est couvert de poils, donnant une impression farineuse au toucher. Petites fleurs vertes. Floraison de mai à septembre.

Cette plante est souvent présente, sur les fermes de moyenne montagne, autour des écuries et des étables. La richesse de ce milieu lui est favorable. On la trouve aussi sur les estives.

Multiplication : On sème les graines de chénopode bon Henri soit au printemps, soit en automne.

La germination des graines peut être capricieuse, due à une dormance tégumentaire. Cela signifie que l'enveloppe de la graine constitue une barrière physique ou chimique, empêchant l'embryon d'accéder à l'oxygène.

En l'occurrence, pour le Bon Henri, ce sont des phénols qui inhibent la germination.

Pour favoriser la germination, nous vous conseillons de mettre les graines à tremper dans de l'eau ou de l'eau distillée, pendant quelques jours. Cette macération est à surveiller.

Culture : On laisse un écart de 30 cm entre chaque plant et 50 cm en interrang. Le bon Henri préférera être à mi-ombre, ou même à l'ombre sur un sol riche en azote. Le bon Henri est parfaitement rustique (-35°C). On pourra le consommer à partir de la 3e année.

Usage alimentaire : Le bon Henri fait partie des "légumes anciens" ou "légumes oubliés". Les jeunes feuilles crues en salades, les feuilles plus âgées, comme les épinards.