



# DE LA FLEUR A L'ASSIETTE

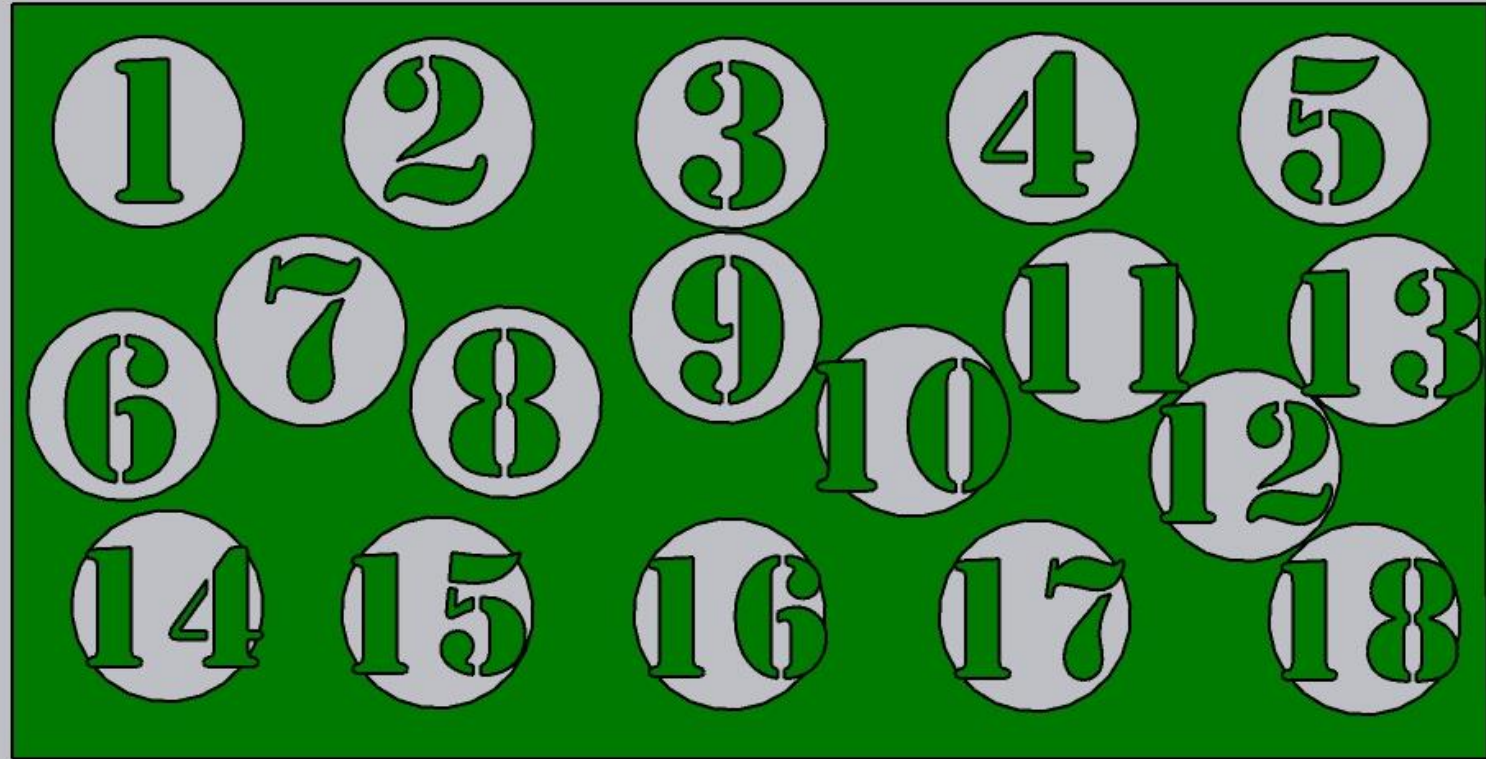
Ce projet a été réalisé par les jardiniers du service espaces verts afin de proposer aux Buzancéens une autre vision du fleurissement effectué sur la commune.

Nous remercions WSL 36 et Monsieur Belouchet pour leurs dons de bacs qui ont permis de mettre en œuvre ce projet.

A la fois partagés et pédagogiques, ces mini-jardins sont destinés à tous ceux qui souhaitent ouvrir leur esprit à une cuisine différente, avec des choses simples.

Les plantes présentes dans ce massif sont décrites ci-dessous, ainsi que la partie à consommer... Sans modération!

Régalez-vous!



PLANTE N°1  
ROMARIN RAMPANT  
*Rosmarinum prostratus*

Description:

Arbuste rampant, à petites feuilles coriaces, très parfumées. Il résiste très bien à la chaleur et à la sécheresse.

Parties consommées:

Les fleurs se consomment crues et les feuilles cuites.



PLANTE N°2

FENOUIL

*Foeniculum vulgare* ‘

*Purpureum* ‘

Description:

Plante à rhizome à feuillage pourpre. Ses feuilles sont fines et profondément découpées.

Parties consommées:

Les feuilles ont une délicate saveur anisée et se consomment crues.



PLANTE N°3  
PLANTE FROMAGE  
*Paederia lanuginosa*

Description:

Plante curieuse, volubile ou rampante.

Le feuillage est vert foncé et pourpre au revers.

Parties consommées:

Les feuilles développent un parfum surprenant de camembert bien affiné.



PLANTE N°4  
MONARDE  
*Monarda didyma*

Description:

Vivace à floraison rouge. Les feuilles sont très parfumées et rappellent un parfum d'agrume. Exposition soleil ou mi-ombre dans un sol frais.

Parties consommées:

Les feuilles et les fleurs se consomment crues.



PLANTE N°5  
BETTERAVE ROUGE  
*Beta vulgaris*

Description:

Plante potagère annuelle à grosse racine renflée.

Parties consommées:

La racine se consomme cuite, saveur sucrée.

Les jeunes feuilles entrent dans la composition des salades.





PLANTE N°6  
PERILLA POURPRE DE  
NANKIN  
*Perilla frutescens*  
*'Purpurea crispa'*

Description:

Plante annuelle avec un magnifique feuillage pourpre. Cette plante est non-rustique et il faut donc la ressemer tous les ans.

Parties consommées:

Les feuilles se consomment crues et ont une saveur très subtile qui rappelle le basilic.



PLANTE N°7  
SAUGE OFFICINALE  
*Salvia officinalis*

Description:

Vivace très rustique et résistante tant à la chaleur qu'au soleil.

Parties consommées:

Les feuilles et les fleurs se consomment crues, préférer toutefois les jeunes feuilles qui seront plus tendres.



PLANTE N°8

ORPIN

Sedum spectabile ‘  
Herbstfreude’

Description:

Plante vivace dont les tiges sèchent à l’entrée de l’hiver et qui redémarre au printemps de la souche. Très résistante au soleil et au manque d’eau.

Parties consommées:

Les feuilles et les fleurs sont comestibles. Elles ont texture gélatineuse et un parfum légèrement poivré.



PLANTE N°9  
AMARANTHE QUEUE DE  
RENARD

*Amaranthus caudatus*

Description:

Plante annuelle à croissance rapide. A cultiver en sol riche et frais.

Parties consommées:

Les jeunes feuilles peuvent se consommer crues en salade, ou bien cuites à la manière des épinards.



PLANTE N°10  
POIRÉE ROUGE  
*Beta vulgaris cicla*

Description:

Annuelle légumière à grosses feuilles portées par des tiges d'un rouge très vif.

Parties consommées:

Les tiges (côtes) se consomment cuites



PLANTE N°11

COSMOS

*Cosmos bipinnatus*

Description:

Plante annuelle dont la fleur rappelle celle de la marguerite. Les coloris sont variés et la floraison s'étale de mai jusqu'au début de l'automne.

Parties consommées:

Les fleurs se consomment crues et ont un parfum assez neutre.



PLANTE N°12

BIJOU D'OPHAR

*Talinum paniculatum*

Description:

Vivace peu rustique au gel, se ressemant très facilement.

Parties consommées:

Les feuilles se consomment cuites comme les épinards ou crues en salade comme du pourpier.



PLANTE N°13

DAHLIA

*Dahlia sp*

Description:

Plante à rhizome charnu dont les tiges sèchent à l'automne et redémarrent depuis le rhizome au printemps.

Parties consommées:

Les fleurs servent à accommoder des salades en donnant une texture légèrement poivrée.





# PLANTE N°14

## OSEILLE SANGUINE

*Rumex sanguineus*

### Description:

Cousines des épinards, les oseilles sont appréciées pour leur saveur acidulée et leur richesse en oligo-éléments. A cultiver de préférence en terrain frais et abrité du soleil direct.

### Parties consommées:

Les jeunes feuilles sont excellentes en salade et peuvent également être consommées cuites.



PLANTE N°15

TULBAGHIA

*Tulbaghia violacea*

Description:

Plante bulbeuse formant une touffe dense.  
Elle est peu rustique (-5° à -10°).

Parties consommées:

Les fleurs ont un parfum très prononcé d'ail  
et se consomment crues.



PLANTE N°16

GERANIUM FRAGRANS

*Pelargonium x fragrans*

Description:

Plante vivace non-rustique, à rentrer à l'abri l'hiver. Ses petites feuilles vert bleuté sont dégagent un parfum très fort de menthe.

Parties consommées:

Les feuilles se consomment crues, privilégier toutefois les jeunes feuilles.



PLANTE N°17  
AGASTACHE  
Agastache rupestris  
'Apache Sunset'

Description:

Plante annuelle de culture facile. Elle porte un bouquet de fleurs orangées sur chacune de ses tiges.

Parties consommées:

Les feuilles et les fleurs se consomment crues dans une salade ou pour accompagner un poisson cru. Les fleurs dégagent un parfum très fort d'anis lorsqu'on les froisse.



PLANTE N°18

HYSOPE

*Hysopus officinalis*

Description:

Vivace rustique, résiste bien au sec et au soleil.

Parties consommées:

Les feuilles se consomment crues ou séchées.

Les fleurs sont également comestibles.

