

# CATALOGUE DE PLANTS



# ÉTÉ 2023



**Graines de Soleil**  
895 Chemin de l'Etang  
13220 Châteauneuf-les-Martigues  
Tél : 06 73 37 05 25 / 04 42 09 03 15  
[www.grainesdesoleil.net](http://www.grainesdesoleil.net)





## Le Mot du Directeur

Chers adhérent.e.s, partenaires,

Comme chaque année depuis 2014, notre équipe vous propose un catalogue de plants vous permettant de faire pousser vos propres légumes.

Cherchant la qualité avant tout, nous vous invitons à profiter du savoir-faire développé par nos équipes tout au long de l'année.

Il témoigne de l'implication des salarié.e.s en insertion dans la vie de l'association ainsi que dans les valeurs qui structurent notre engagement. Plus que jamais nous avons besoin de votre participation afin que la formidable aventure que représente un chantier/jardin d'insertion puisse continuer à semer les graines de la solidarité.

Convaincu.e.s, ou voulant tout simplement profiter de plants sains, j'espère que ce catalogue saura vous aider à alimenter votre potager...

Solidairement,

Jonathan Monserat,  
Directeur de Graines de Soleil





## Notre Démarche

### Notre engagement

Fort de notre travail et de notre expérience, nous vous proposons cette année encore une sélection de plants maraîchers, d'aromates et de fleurs, produits en Agriculture Biologique, pour une récolte de fin de printemps et d'été.

Nous nous fournissons depuis de nombreuses années auprès d'Agrosemens, une entreprise locale de production de semences certifiées en agriculture biologique, défendant les valeurs de l'Agroécologie. Nous tentons pas à pas de nous rapprocher de ces valeurs qui englobent pour nous à la fois un respect du vivant que l'on cultive et de celles et ceux qui le cultive et un respect du vivant qui nous entoure et de celles et ceux qui nous entourent. Ces valeurs font parties intégrante du travail et de l'engagement quotidien de notre association. Vous faites parti de celles et ceux qui nous entourent c'est pourquoi nous sommes heureux de partager cette démarche avec vous à travers nos plants.

### Un choix de plants maraîchers d'été

Depuis quelques années grâce au travail d'Elya (Responsable pépinière) et à l'appui de nos équipes, nous améliorons nos pratiques dans notre pépinière. Vous retrouverez dans ce catalogue notre gamme habituelle de légumes d'été dont la plupart ont fait leurs preuves dans nos champs ainsi que quelques aromatiques et quelques fleurs qui ajouteront du goût, des odeurs et de la couleur à vos récoltes.

### Un seul créneau pour récupérer ses plants !

Venez récupérer vos plants **du lundi 24 avril au vendredi 5 mai (de 9h à 16h du lundi au mercredi et de 9h à 12h30 les jeudi et vendredi)**. Cette période est évidemment propice au bon développement des plants.

Ce catalogue est le résultat du travail de qualité des salarié.e.s en insertion avec qui nous apprenons tous les jours. Nous espérons arriver à partager le plaisir que nous prenons à produire ces plants pour vous... Merci !



# Sommaire

## LES PLANTS MARAÎCHERS à l'unité

Aubergines .....	P2
Choux.....	P3
Concombre.....	P4
Courgettes.....	P4
Courges .....	P5
Fraises .....	P6
Melon .....	P6
Pastèque .....	P6
Physalis.....	P6
Piments.....	P7
Poivrons .....	P8
Tomates .....	P9
Tomates cerises .....	P10

## LES PLANTS MARAÎCHERS par 10

Betterave noire.....	P12
Céleri branche.....	P12
Fenouil.....	P12
Maïs.....	P13
Navets .....	P13
Salades.....	P14

## LES AROMATIQUES

Aneth.....	P16
Basilics .....	P16
Ciboulette.....	P17
Mélisse.....	P17
Menthe.....	P17
Persils.....	P18
Origan.....	P19
Romarin .....	P19
Thym .....	P19

## LES FLEURS à l'unité ou par 6

Bleuet.....	P21
Bourrache .....	P21
Capucine .....	P21
Cosmos .....	P22
Œillet d'Inde.....	P22
Soucis.....	P22
Tournesol .....	P22



# LES PLANTS MARAÎCHERS

(vendus à l'unité)





## Les Aubergines



### AUBERGINE – Variété : Black Beauty

**Description** : Variété ancienne, d'environ 50 cm de hauteur. Gros fruit ovoïde, noir brillant. Production précoce et très homogène. Pour une culture sous serre ou une production précoce en extérieur.

**Plantation** : mars sous abris ; avril/mai en extérieur

**Conditions** : apprécie l'humidité et une terre bien riche

**Récolte** : de 70 à 80 jours après plantation

**A tester** : associer avec l'œillet d'Inde pour éloigner les nématodes

### AUBERGINE – Variété : Longue blanche

**Description** : Variété mi précoce, productive, donnant des fruits blancs et allongés.

**Plantation** : mars sous abris ; avril/mai en extérieur

**Conditions** : apprécie l'humidité et une terre bien riche

**Récolte** : de 85 à 90 jours après plantation

**A tester** : associer avec l'œillet d'Inde pour éloigner les nématodes



### AUBERGINE – Variété : Violette de Toulouse

**Description** : Variété précoce, très productive, donnant des fruits violet clair et allongés.

**Plantation** : mars sous abris ; avril/mai en extérieur

**Conditions** : apprécie l'humidité et une terre bien riche

**Récolte** : de 65 à 75 jours après plantation

**A tester** : associer avec l'œillet d'Inde pour éloigner les nématodes



## LES CHOUX



### CHOU RAVE – Variété : Enrico

**Description** : Variété très précoce, blanche, plate, ronde avec un feuillage modéré. Développement rapide et adapté à toutes les périodes de culture à l'exception du plein été.

**Conditions** : Sol très fertile maintenu humide

**Récolte**: 50 jours après plantation

**Propriétés** : Source de vitamine C

**A tester** : Cru et râpé en salade, avec des pommes et des carottes !

### CHOU FLEUR – Variété : Odysseus

**Description** : caractérisé par une pomme compacte et blanche. Cette variété précoce permet une récolte au début de l'été.

**Conditions** : Mi-ombre, dans un sol bien fertile.

**Récolte** : 70 jours après plantation

**Propriétés** : Riche en protéines,

Il est également source de vitamines C, B1 et B2.

**A tester** : Associer avec les cosmos qui font fuir la piéride du chou



### CHOU BROCOLI – Variété : Calabrais hâtif

**Description** : variété ancienne produisant une pomme peu compacte

**Conditions** : Sol profond et bien amendé

**Récolte** : une pomme centrale environ 70 jours après plantation et plusieurs petits bouquet sur les ramifications plus tard dans la saison

**Propriétés** : détoxifiant et riche en vitamine C

**A tester** : en association avec les cosmos qui font fuir la piéride du chou

### CHOU ROUGE – Variété : Amaranthe

**Description** : Variété précoce, petite pomme rouge et compacte

**Conditions** : Sol profond et bien amendé

**Récolte** : 75 jours après la plantation

**Propriétés** : Pauvre en calories, il est riche en vitamine C, et contient des minéraux et oligo-éléments.

**A tester** : en association avec les cosmos qui font fuir la piéride du chou





## Concombre et courgettes



### CONCOMBRE – Variété : Marketmore

**Description** : Fruits courts légèrement épineux de 15 à 20 cm, verts plus ou moins foncés. Variété très vigoureuse et productive. Peu amer.

**Plantation** : à partir de mars sous abris et mai en extérieur

**Conditions**: aime la chaleur et les arrosages réguliers.

**Récolte** : 65 à 70 jours après plantation

### COURGETTE VERTE – Variété : Black beauty

**Description** : variété précoce et productive.

**Plantation** : à partir de mars sous abris et mai en extérieur

**Conditions**: aime les arrosages matinaux et réguliers

**A tester**: sans abeilles ou faux bourdons, la pollinisation des courgettes est limitée. La bourrache très mellifère permettrait de les attirer.



### COURGETTE JAUNE

**Description**: variété précoce et productive.

**Plantation**: à partir de mars sous abris et mai en extérieur

**Conditions**: aime les arrosages matinaux et réguliers.

**A tester**: sans abeilles ou faux bourdons, la pollinisation des courgettes est limitée. La bourrache, très mellifère, permettrait de les attirer.



## Les courges



### **BUTTERNUT** – Variété : Noix de beurre

**Description** : La Butternut est une variété de courge musquée de petite taille, en forme de poire, dont la chair jaune orangé offre une texture fine et fondante, évoquant après cuisson le velouté du beurre.

**Plantation** : d'avril à mai en extérieur avant les grosses chaleurs

**Récolte** : Fruits entre 1 et 2.5kg, mûrs lorsque la peau est uniformément beige orangée et que la tige est sèche.

### **POTIMARRON** – Variété : Red kuri

**Description** : Outre ses qualités gustatives rappelant la saveur de la châtaigne, ce fruit est très riche en vitamines, en oligo-éléments et en sucres naturels. Véritable conserve vivante, le stockage améliore ses qualités nutritives et gustatives.

**Plantation** : d'avril à mai en extérieur avant les grosses chaleurs

**Récolte** : 2 à 5 fruits par plante, 500g à 2 kg/fruit, mûrs lorsque la peau est uniformément orangée et que la tige est sèche.



### **COURGE** – Variété : Musquée de Provence

**Description** : Plante creuse produisant des fruits dont la chair orangée est peu filandreuse et riche en glucides.

**Plantation** : d'avril à mai en extérieur avant les grosses chaleurs

**Récolte** : fruits de 4 à 15 kg 130 à 150 jours après plantation



## Fraise, melon, pastèque et physalis



### FRAISIER – Variété type Gariguette

**Description** : plante rustique qui apprécie le soleil, les sols bien drainés et les zones bien aérées

**Plantation** : au printemps et à l'automne

**Récolte** : variété dite « non remontante » c'est-à-dire qu'elle donne une récolte importante sur une ou deux courtes périodes

**A tester** : en association avec les laitues, la bourrache, le navet, les poireaux et plein d'autres.

### MELON – Variété : Hale's best jumbo

**Description** : variété précoce de Melon type charentais, parfumé et résistant à la sécheresse

**Plantation** : à partir de mai en extérieur

**Conditions**: aime la chaleur et les arrosages réguliers. Stopper l'arrosage à la fin pour augmenter le sucre et éviter l'éclatement.

**Récolte** : fruits entre 1 et 2kg, 80 jours après plantation



### PHYSALIS – Variété : coqueret du Pérou

**Description** : plante rustique qui se plait dans les sols relativement pauvres, supportant la sécheresse et les faibles gelées de la fin d'automne. Culture proche de celle de la tomate

**Plantation**: après les premières gelées

**Récolte** : de nombreux petits fruits de la taille d'une tomate cerise d'août à octobre.

### PASTEQUE – Variété : Sugar baby

**Description** : variété précoce, petite taille et peu de graines

**Plantation** : à partir de mai en extérieur

**Conditions**: aime la chaleur et les arrosages réguliers.

Stopper l'arrosage à la fin pour augmenter le sucre et éviter l'éclatement.

**Récolte** : fruits entre 3 et 5 kg à chair rouge et sucrée





## Les piments



**PIMENT** – Variété : Petit marseillais

**Description** : Variété unique de petits poivrons. Chair très fine, à récolter vert ou laisser murir jusqu'au jaune. A consommer farcis ou crus, idéal pour les salades estivales.

**Plantation** : de mars à avril sous abris, mai à juin en extérieur

**Force** : non piquant au stade vert, peu légèrement piquer à maturité

**PIMENT** – Variété : Sucette de Provence

**Description** : Fruit allongé entre 8 et 12 cm. Couleur verte pour finir rouge intense à maturité.

**Plantation** : Se plante de mai à juin en plein champ et vers mars-avril en culture sous abris.

**Récolte** : La récolte a lieu de juillet à octobre.

**Force** : Force 4 à 7 sur l'échelle de Scoville (indice de force des piments de 0 à 10)



**PIMENT** – Variété : Habanero Rot

**Description** : Piment rouge allongé et pointu avec un bon rendement.

**Plantation** : de mai à juin en plein champ

**Récolte** : 65 jours après plantation. Pour le plein champ, récolte de juillet à octobre environ 10 semaines après la floraison

**Force** : 9 à 10 sur l'échelle de Scoville (indice de force des piments de 0 à 10)



## Les Poivrons



### POIVRON CORNU ROUGE – Variété : Corno di Toro

**Description** : Variété très productive et résistante produisant des fruits longs et coniques d'environ 20 cm. Fruits excellents, sucrés et juteux pouvant se consommer cru ou farcis.

**Dates de plantation** : de mars à avril pour une culture sous abris et de mai à juin en extérieur

**Récolte** : 70 à 80 jours après plantation jusqu'au mois de novembre

**A tester** : associer avec l'œillet d'Inde pour éloigner les nématodes

### POIVRON CORNU JAUNE – Variété : Corno di bue giallo

**Description** : Variété très productive et résistante produisant des fruits longs et coniques d'environ 20 cm. Fruits excellents, sucrés et juteux pouvant se consommer cru ou farcis.

**Dates de plantation** : de mars à avril pour une culture sous abris et de mai à juin en extérieur

**Récolte** : 70 à 80 jours après plantation jusqu'au mois de novembre

**A tester** : associer avec l'œillet d'Inde pour éloigner les nématodes



### POIVRON CARRE – Variété : Yolo wonder

**Description** : Poivron type carré, avec une excellente qualité de chair épaisse, rouge vif et de très bon goût à maturité. Production de gros fruits entre 100 et 200 g.

**Date de plantation** : de mars à avril pour une culture sous abris et de mai à juin en extérieur

**Récolte** : 75 à 85 jours après plantation jusqu'au mois de novembre

**A tester** : associer avec l'œillet d'Inde pour éloigner les nématodes



## Les tomates



### TOMATE – Variété : Cœur de Boeuf

**Description** : Variété mi précoce très productive donnant des fruits bien rouges, très charnus et d'excellente qualité gustative.

**Plantation** : mars sous abris ; avril/mai en extérieur

**Conditions** : apprécie un arrosage en petite quantité mais quotidien

**Récolte** : 75 jours après la plantation tous les jours jusqu'en octobre

**A tester** : associer avec le soucis pour éloigner les vers et les chenilles

### TOMATE – Variété : Russe rouge

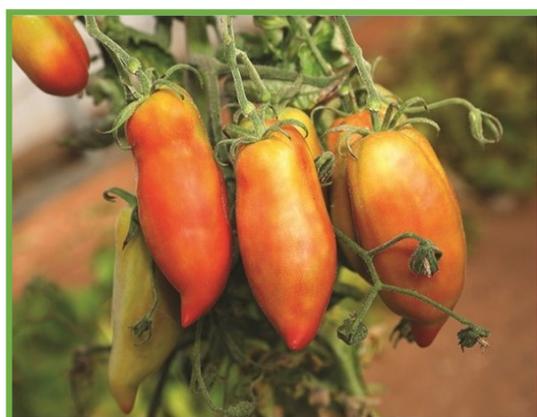
**Description** : Variété tardive produisant de gros fruits à chair ferme, douce et sucrée avec peu de pulpe. Plante robuste et fruits polyvalents pouvant servir à la fois pour les salades, les coulis ou les farcis.

**Plantation** : mars sous abris ; avril/mai en extérieur

**Conditions** : apprécie un arrosage en petite quantité mais quotidien

**Récolte** : fruits de 350 à 800g ; 85 à 90 jours après plantation.

**A tester** : associer avec le soucis pour éloigner les vers et les chenilles



### TOMATE – Variété : Cornue des Andes

**Description** : Variété mi précoce, rustique donnant des fruits allongés et pointus, de bonne qualité gustative à la chair sucrée et parfumée

**Plantation** : mars sous abris ; avril/mai en extérieur

**Conditions** : apprécie un arrosage en petite quantité mais quotidien

**Récolte** : fruits autour de 100g ; 75 jours après plantation.

**A tester** : associer avec le soucis pour éloigner les vers et les chenilles



## Les tomates cerises



### **TOMATE CERISE – Variété : Délice des jardiniers**

**Description** : variété très productive produisant de nombreuses grappes toute la saison

**Plantation** : à partir mars sous abris ; avril/mai en extérieur

**Conditions** : apprécie un arrosage en petite quantité mais quotidien

**Récolte** : petits fruits entre 20 et 30g

**A tester** : associer avec le soucis pour éloigner les vers et les chenilles

### **TOMATE CERISE – Variété : Black cherry**

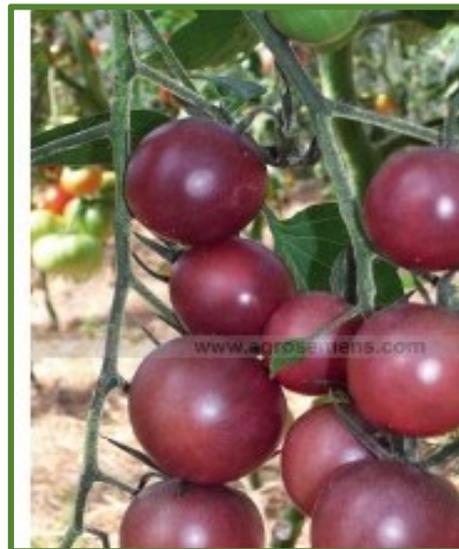
**Description** : Cette variété précoce et vigoureuse donne des fruits de forme ovoïde d'une couleur rouge sombre tirant vers le noir et d'excellente qualité gustative.

**Plantation** : à partir mars sous abris ; avril/mai en extérieur

**Conditions** : apprécie un arrosage en petite quantité mais quotidien

**Récolte** : fruits charnues entre 20g et 30g en moyenne

**A tester** : associer avec le soucis pour éloigner les vers et les chenilles





# LES PLANTS MARAÎCHERS

(vendus par lot de 10)





## PLANTS MARAÎCHERS



### **BETTERAVE** – Variété : Bolivar

**Description** : Betterave ronde, à l'intérieur rouge foncé et tendre.

**Récolte** : Jusqu'à fin novembre.

**Conditions** : Sol riche, exposition ensoleillée.

**Propriétés** : Riches en fibres, bonne teneur en eau.

**A tester** : En tartinaade, mélangée avec du chèvre frais !

### **CELERI BRANCHE** – Variété : Mambo

**Description** : variété adaptée pour les plantations d'été et d'automne, à longues branches cylindriques vertes.

**Récolte** : Jusqu'à fin novembre

**Conditions** : Exposition ensoleillée.

**Propriétés** : Riches en fibres et caroténoïdes.

**A tester** : Poêlé à la provençale, avec des lardons et des tomates !



### **FENOUIL** – Variété : Perfection

**Description** : Variété mi-précoce au bulbe rond blanc de 250 à 350 g, et au goût savoureux.

**Conditions** : Sol riche et frais, exposition ensoleillée. Le fenouil n'est pas une bonne compagne, évitez de le coller à d'autres légumes.

**Propriétés** : Riche en fibres et antioxydant.

**A tester** : En risotto, assaisonné de citron et de menthe !



## PLANTS MARAÎCHERS

### MAÏS – Variété : Mezdi

**Description** : plante entre 1.5 et 2m de hauteur produisant des épis de 20 cm environ

**Conditions** : Sol riche mais pas de fumier trop récent, exposition ensoleillée mais gourmand en arrosage.

**Dates de récolte** : 80 jours après la plantation lorsque l'épi est bien fourni et que les grains sont encore tendres

**A tester** : se consomme grillé ou bouilli ; peut servir de tuteur pour les haricots grimpants.



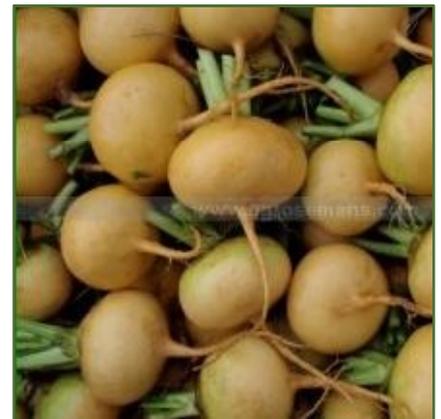
### NAVET – Variété : Petrowski

**Description** : Navet jaune rond, légèrement aplati, à l'intérieur blanc crème. Chair fine à la saveur sucrée lorsqu'il est récolté jeune.

**Conditions** : Sol ameubli et humide.

**Propriétés** : Riche en potassium.

**A tester** : Glacés au miel, agrémentés de thym et de laurier !



### NAVET – Variété : Blanc Globe à collet violet

**Description** : Variété très résistante au froid, à la chair ferme blanche et sucrée.

**Conditions** : Sol ameubli et humide.

**Propriétés** : Riche en potassium, magnésium, calcium et vitamine C.

**A tester** : Rapé en rösti, et agrémenté de cébette !



## LES SALADES



### LAITUE BATAVIA ROUGE – Variété : Magenta

**Description** : Variété rustique adaptée à la chaleur et au plein champ. Elle donne de belles feuilles épaisses, brillantes et finement dentelées.

**Dates de plantation** : La plantation se réalise jusqu'au mois de septembre en plein champ.

**Conditions** : Exposition partiellement ensoleillée, sol humide.

**Propriétés** : Riche en fer, potassium et fibres

### LAITUE BEURRE POMMÉE ROUGE – Variété : Jerrican

**Description** : Variété présentant des feuilles d'un rouge soutenu, de bon volume et bonne vigueur.

**Dates de plantation** : Salade de printemps, d'été et d'automne.

**Dates de récolte** : minimum 1 mois après plantation.

**Conditions** : Exposition partiellement ensoleillée, sol humide.

**Propriétés** : Hypocalorique, riche en fibres et bonne teneur en eau.



### LAITUE FEUILLE DE CHÊNE BLONDE – Variété : Kirinia

**Description** : La laitue feuille de chêne verte est une salade qui se satisfait de peu d'espace, facile à planter même sur un balcon.

**Plantation** : Se plante à partir d'avril, jusqu'au mois de septembre en plein champ.

**Dates de récolte** : La récolte se fait jusqu'en octobre.

**Propriétés** : hypocalorique et antioxydante





# LES AROMATIQUES





## LES AROMATIQUES



### ANETH

**Description** : Feuillage touffu vert foncé à l'arôme puissant qui peut aider à repousser les attaques de pucerons.

**Dates de plantation** : Jusqu'à fin septembre.

**Conditions** : Sol bien drainé, exposition ensoleillée.

**Propriétés** : Source d'antioxydants et de vitamine C.

**A tester** : Dans un tzatziki ou une soupe froide de concombre !

### BASILIC – Variété : Loki (type Genovese)

**Description** : plante compacte, au parfum soutenu. Haute tolérance au mildiou et au froid, ce qui prolonge sa récolte tard dans l'automne.

**Conditions** : préfère la mi-ombre et un sol restant bien humide. Se plaira à l'ombre de vos pieds de tomates.

**A tester** : les fleurs se consomment également et présentent le même parfum



### BASILIC – Variété : Citron

**Description** : basilic plus petit et aéré avec une odeur et une saveur de citron.

**Conditions** : préfère la mi-ombre et un sol restant bien humide.

**A tester** : en infusion

### BASILIC – Variété : Thaiï

**Description** : feuilles entre le vert et le pourpre avec une saveur et un parfum rappelant l'Asie

**Conditions** : préfère la mi-ombre et un sol restant bien humide.

**A tester** : présent dans de nombreuses recette notamment dans la cuisine thaïlandaise et vietnamienne.





## LES AROMATIQUES

### CIBOULETTE

**Description** : Plante condimentaire vivace, au feuillage rigide et élané, vert foncé, allant jusqu'à 30 cm.

**Propriétés** : Riche en vitamines C, B2 et K, ainsi qu'en calcium, sodium, phosphore et fer.

**A tester** : En assaisonnement de noix de Saint-Jacques sautées ou d'une salade de pommes de terre !



### MELISSE

**Description** : Plante aromatique vivace qui s'ancre au sol par de longs rhizomes, à l'odeur citronnée et au feuillage vert clair, denté.

**Plantation** : Jusqu'à octobre.

**Conditions** : Exposition mi-ombre.

**Propriétés** : Utilisée en phytothérapie depuis l'antiquité contre les maux de ventre.

**A tester** : Pour parfumer une papillote de poisson !

### MENTHE VERTE

**Description** : Plante vivace aux feuilles gaufrées très odorantes, de 5 à 10 cm de long.

**Conditions** : Sol riche et humide, exposition mi-ombre.

**Propriétés** : Action tonique, diurétique et anti-inflammatoire.

**A tester** : Dans une soupe de petits pois ou de concombre !





## LES AROMATIQUES



### PERSIL FRISÉ

**Description** : Plante aromatique bisannuelle, aux feuilles persistantes très d coup es et fris es, d'un vert soutenu.

**Conditions** :. Sol frais, exposition mi-ombre.

**Propriétés** : Riche en antioxydants et minéraux.

**A tester** : Dans un velouté de pommes de terre !

### PERSIL PLAT

**Description** : Feuillage vert et lisse, aux bordures d coup es, et au parfum soutenu.

**Conditions** : Sol frais, riche et bien drainé.

**Propriétés** : Riche en antioxydants et vitamines C, B9 et K.

**A tester** : Dans une tortilla aux courgettes et oignons !





## LES AROMATIQUES



### ORIGAN

**Description** : Aromatique pérenne (reste en place plusieurs années). Elle peut atteindre 50cm et grossie chaque année.

**Conditions** : Attention à ce qu'elle ne manque pas trop d'eau le premier été mais une fois bien installée elle résiste relativement bien à la sécheresse.

**A tester** : en infusion ou pour parfumer les coulis de tomates et les pizzas.

### ROMARIN

**Description** : Buisson méditerranéen au feuillage persistant, fin et rigide, aux revers argentés, pouvant se récolter toute l'année.

**Conditions** : Sol léger et bien drainé, exposition ensoleillée.

**Propriétés** : Favorise la digestion en infusion. Avec sa floraison tardive il permet aux pollinisateurs de s'alimenter en été et à l'automne.

**A tester** : Dans des sablés salés au parmesan !



### THYM

**Description** : Plante aux feuilles persistantes très petites, fines, au revers grisâtre, résistantes aux sécheresses et au froid.

**Conditions** : Exposition plein soleil, en évitant les sols humides et argileux.

**Propriétés** : Antiseptique très efficace, il est utilisé pour lutter contre les infections respiratoires. À consommer à chaque changements de saisons!

**A tester** : Dans un cake, avec du citron et du miel !



# LES FLEURS





## LES FLEURS

### BLEUET

**Description:** Cette plante, très répandue dans les champs fleurie de juin à septembre, produit en été des fleurs bleues ou violettes pouvant atteindre 80cm de haut.

**Propriétés:** les décoctions de bleuet sont connues pour contres les conjonctivites et autres irritations des yeux.

**A tester:** les fleurs attirent certains prédateurs comme les syphes dont les larves permettent de lutter contre les pucerons



### BOURRACHE OFFICINALE

**Description :** Elle se caractérise par ses fleurs d'un bleu lumineux, qui sont regroupées en grappes. Très mellifère pour les abeilles et autres pollinisateurs de vos jardins.

**Conditions :** sol riche, profond, humifère, calcaire, bien drainé avec une exposition à mi-ombre sans trop de chaleur ni de soleil brulant.

**Propriétés :** Anti-oxydante en tisane (30g fleurs séchées/litre)

**A tester :** Goût iodé: Ajouter les fleurs crues finement coupées à une salade de fenouil! Ou écraser les jeune feuilles sur des toast grillés et beurrés

### CAPUCINE

**Description:** La capucine possède de nombreuses vertus : c'est une fleur très belle, délicieuse à déguster et qui joue un rôle fort utile au potager.

Il faut la planter à l'écart de vos légumes car elle attire les pucerons... qui délaisseront ainsi votre potager ou au minimum vous préviendra d'une potentielle attaque !

**Propriété:** plante comestible, les fleurs de capucine se croquent en salade ou comme décoration sur l'assiette. Le goût poivré des graines et des jeunes feuilles relève [sauce](#) et marinades.





## LES FLEURS

### MELANGE DE COSMOS:

**Description:** Fleurs dans les tons rouges ou blancs en passant par le rose, pouvant atteindre jusqu'à 1m50 de hauteur. La floraison s'étale de juin à octobre.

**Propriétés:** fleurs comestibles, ajoutant de la couleurs à vos salades ou autres plats.



### Œillet d'Inde

**Description:** Il faut la planter près des pieds de tomates d'aubergines et de poivrons. L'œillet d'Inde ou rose d'Inde sécrète par ces racines une substance qui éloigne les nématodes, petits vers s'attaquant aux racines.

La rose d'Inde attire aussi d'excellents pollinisateurs comme les syrphes permettant également de lutter contre les pucerons.

### SOUICIS

**Description:** produisant de nombreuses fleurs passant du jaune à l'orange vif, malgré leur nom, les soucis sont des fleurs très faciles à cultiver et se ressèment d'une année sur l'autre.

**Propriétés:** plante refuge pour de nombreux prédateurs permettant de limiter la pression de certains ravageurs. La fleur est également comestible, légèrement épicée.



### TOURNESOL

**Description:** Grande plante au port dressé pouvant atteindre 2m de haut. Fleur bien connue, appelée également « soleil » de part sa forme et sa couleur. Nourrie les abeilles lorsqu'elle est chargée en pollen mais également les oiseaux, plus tard, lorsqu'elle est chargée de Graines de Soleil.

**LES DATES DE LIVRAISON DES PLANTS AINSI QUE LES TARIFS  
SONT SPÉCIFIÉS SUR LE BON DE COMMANDE A TÉLÉCHARGER**

**LES COMMANDES SONT A EFFECTUER PAR EMAIL A L'ADRESSE :  
[contact@grainesdesoleil.net](mailto:contact@grainesdesoleil.net)**

**Merci pour votre intérêt et votre confiance !**

