



PERMABONDANCE

Fleurs communes comestibles des jardins

Nom commun	Nom latin	Partie(s) consommée(s)
Bourrache	<i>Borago officinalis</i>	Fleurs et feuilles
Capucine	<i>Tropaeolum sp.</i>	Fleurs, feuilles, boutons, graines vertes
Chrysanthème comestible	<i>Glebionis coronaria</i>	Fleurs
Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i>	Pétales, feuilles, graines
Cosmos	<i>Cosmos sp.</i>	Fleurs
Hémérocalle (lys d'un jour)	<i>Heemerocallis sp.</i>	Fleurs, boutons Jeunes pousses cuites, jeunes tubercules cuits
Marguerite	<i>Leucanthemum vulgare</i>	Fleurs et feuilles
Mauve	<i>Malva sp.</i>	Fleurs, feuilles et fruits verts
Onagre (belle de nuit)	<i>Oenothera sp.</i>	Fleurs, boutons, graines Tiges et fruits cuits Feuilles et racines de la 1ère année
Pâquerette	<i>Bellis perennis</i>	Fleurs, boutons, feuilles
Pensée	<i>Viola sp.</i>	Fleurs
Pissenlit	<i>Taraxacum sp.</i>	Fleurs, boutons, feuilles, racines
Pivoine	<i>Paeonia sp.</i>	Pétales
Primevère	<i>Primula sp.</i>	Fleurs et feuilles
Rose	<i>Rosa sp.</i>	Pétales, fruits après gelées
Rose trémière	<i>Alcea rosea</i>	Fleurs
Soucis (calendula)	<i>Clendula officinalis</i>	Fleurs et feuilles
Tagète (oeillet d'Inde)	<i>Tagetes sp.</i>	Pétales, feuilles, graines
Violette	<i>Viola sp.</i>	Fleurs et feuilles

Sans précision = se mange cru ou cuit

Ce document est sous licence CC BY-NC-SA.
 Vous pouvez modifier et adapter ce document.
 Aucun usage commercial ne peut en être fait.
 Vous devez préciser l'auteur original et partager votre création sous cette même licence.



Timothée Jeannotat - www.permabondance.ch - contact@permabondance.ch