



PERMABONDANCE

Plantes herbacées indispensables du jardin

Nom commun	Nom latin	Végétation	Intérêts
Achillée Millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	Vivace	Aromatique et médicinale
Arroche	<i>Atriplex hortensis</i>	Pérenne	Différentes couleurs, feuilles comestibles
Artichaut	<i>Cynara scolymus</i>	Vivace	Comestible cuit ou cru (jeune), ornemental
Asperge	<i>Asparagus officinalis</i>	Vivace	Précoces et délicieuses
Berce commune	<i>Heracleum sphondylium</i>	Bisannuelle ou vivace	Feuilles et boutons comestibles, médicinale
Blette	<i>Beta vulgaris</i>	Bisannuelle et pérenne	Feuilles, cardes, repousses, jeunes tiges florales
Bourrache	<i>Borago officinalis</i>	Pérenne	Feuilles & fleurs comestibles & médicinales, mellifère
Capucine	<i>Tropaeolum</i>	Pérenne	Feuilles et fleurs comestibles
Ciboule, cive	<i>Allium fistulosum</i>	Vivace	Feuilles comestibles
Ciboulette	<i>Allium schoenoprasum</i>	Vivace	Aromatique
Consoude	<i>Symphytum officinale</i>	Vivace	Comestible, mellifère, bio-accumulatrice
Courge	<i>Cucurbita sp.</i>	Annuelle	Très bonne conservation à température ambiante
Egopode	<i>Aegopodium podagraria</i>	Vivace	Feuilles comestibles. Peut être envahissant.
Epinard Bon-Henri	<i>Chenopodium bonus-henricus</i>	Vivace	Feuilles comestibles
Epinard-en-arbre	<i>Chenopodium giganteum</i>	Pérenne	Feuilles comestibles
Fenouil vivace	<i>Foeniculum vulgare</i>	Vivace	Feuilles comestibles, graines aromatique
Fraisier	<i>Fragaria</i>	Vivace	Fruits
Hémérocalle	<i>Heemerocallis</i>	Vivace	Fleurs comestibles, jeunes pousses cuites à l'eau
Lierre	<i>Hedera helix</i>	Vivace	Excellent pour la faune (insectes et oiseaux)
Livèche	<i>Levisticum officinale</i>	Vivace	Aromatique, mellifère
Mâche	<i>Valerianella locusta</i>	Pérenne	Feuilles comestibles
Mauve	<i>Malva sp.</i>	Bisannuelle ou vivace	Comestible, médicinale, ornementale
Menthe	<i>Mentha sp.</i>	Vivace	Aromatique
Nigelle	<i>Nigella sp.</i>	Pérenne	Très jolie, graines aromatiques
Ortie	<i>Urtica sp.</i>	Vivace	Aliment très riche, peut être envahissante
Oseille	<i>Rumex sp.</i>	Vivace	Feuilles comestibles
Persil	<i>Petroselinum crispum</i>	Vivace	Aromatique
Physalis	<i>Physalis sp.</i>	Pérenne ou vivace	Bons fruits
Pimprenelle	<i>Sanguisorba sp.</i>	Vivace	Feuilles comestibles, médicinale
Plantain	<i>Plantago sp.</i>	Vivace	Comestible (feuilles, boutons), médicinale
Pomme de terre	<i>Solanum tuberosum</i>	Pérenne	Féculent de récolte et conservation facile

Pourpier	<i>Portulaca sp.</i>	Pérenne	Feuilles comestibles
Pourpier d'hiver	<i>Claytonia perfoliata</i>	Pérenne	Feuilles comestibles
Raifort	<i>Armoracia rusticana</i>	Vivace	Condimentaire
Rhubarbe	<i>Rheum</i>	Vivace	Cardes cuites comestibles
Roquette	<i>Eruca sativa ou Diplotaxis tenuifolia</i>	Pérenne	Feuilles comestibles, salade d'hiver
Rose trémière	<i>Alcea rosea</i>	Vivace	Fleurs et feuilles, comestibles et médicinales
Sauge	<i>Salvia officinalis</i>	Vivace	Aromatique et médicinale
Soucis	<i>Calendula sp.</i>	Pérenne	Feuilles et fleurs médicinales et comestibles
Tanaisie	<i>Tanacetum sp.</i>	Vivace	Médicinale, condimentaire
Topinambour	<i>Helianthus sp.</i>	Vivace	Tubercules comestibles crus et cuits

Vivace = reste en terre, disparaît sous terre en hiver et réapparaît quand c'est le moment pour elle.

Pérenne = se resème d'elle-même pour peu qu'on la laisse monter en graine.

Annuelle = fait son cycle de vie en une année et ne se resème pas spontanément, ou difficilement.

Bisannuelle = fleurie la deuxième année après la plantation.

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