

PLANTES UTILES

pour le jardinier

Utiles au jardin comme en cuisine !



Ortie Siveique

Dans le jardin

Garde-manger pour les prédateurs du puceron
S'utilise en purin (suivant la dilution, insecticide ou amendement)

En cuisine

Tarte, soupes, etc.

Feuilles riches en vitamines (B2, B5, B9, C, K), en minéraux (fer, magnésium, silice) et en oligo-éléments (cuivre, zinc). L'ortie a 6 fois plus de vitamines C que l'orange et plus de protéines que le soja

Chenopode blanc

Dans le jardin

Courant sur les terrains fraîchement binés

En cuisine

Ses feuilles se dégustent en salade ou se préparent comme des épinards

Feuilles riches en vitamines (A et C), en protéines complètes et en plusieurs minéraux



Pissenlit

Dans le jardin

Une des premières fleurs du printemps pour le plaisir des yeux et le régal des papilles des butineurs et des cuisiniers curieux

En cuisine

Salade, confiture et vin de pissenlit

Feuilles riches en provitamine A, calcium, magnésium, fer, vitamines C et B et fibres

Astuce : avant d'arracher une nouvelle pousse, essayez de la reconnaître...
Sinon, vous risquez de passer à côté d'un trésor ! Autrefois, nombre de « mauvaises herbes » étaient cultivées ou cueillies par l'homme.

ADHÉREZ
À LA

Charte des Habitants
« Je jardine au naturel »

www.loireoceane.fr



animé par