

# Des plantes comestibles dans nos aménagements

Conférence de Danielle Mineau

## LISTE DES VÉGÉTAUX

### Fines herbes

Amarante 'Géant Doré' (*Amaranthus hypochondrius*) – Annuelle - feuilles et graines comestibles

Anis hysope (*Agastache foeniculum*) - Vivace et annuelle

Aneth (*Anethum graveolens*) - Annuelle

Basilic (*Ocimum basilicum*) Plusieurs variétés - Annuelle

Ciboulette à l'ail (*Allium tuberosum*) - Vivace

Fenouil (*Foeniculum vulgare* ou *officinale*) - Annuelle

Menthe pouliot (*Mentha pulegium*) - Vivace

Mertensie maritime (*Mertensia maritima*) - Vivace

Origan doré (*Origanum 'Aureum'*) - Vivace

Oseille vierge 'Bloody Dock' (*Rumex sanguinea* 'Bloody Dock') - Vivace

Pérille, Perilla rouge ou Shiso rouge (*Perilla frutescens* 'Purpurea') - Annuelle

Rue (*Ruta graveolens*) - Vivace

Thym (*Thymus sp.*) Plusieurs variétés dont *T. aureus* et *T. citriodorus* - Vivace et annuelle

### Légumes feuilles

Bettacarde 'Brights Lights' - Annuelle

Betterave rouge 'Bull's Blood' - Annuelle

Crambe à feuilles cordées (*Crambe cordifolia*) - Vivace

Crambe maritime ou chou marin (*Crambe maritima*) - Vivace

Épinard de Malabar rouge (*Basella rubra*) – Grimpante annuelle

Kale (*Cavolo laciniato*) Plusieurs variétés dont Starbor, Red Russian, Noir de Toscana, Black Magic - Annuelle

Laitue – Plusieurs variétés - Annuelle

### **Légumes fruits (annuels)**

Aubergine *Solanum melongena*

Concombre (*Cucumis sativus*)

Courges d'hiver, d'été et citrouilles (*Cucurbita*)

Haricot grimpant 'Scarlet Runner' (*Phaseolus vulgaris*)

Haricot grimpant 'Neckargold' (*Phaseolus vulgaris*)

Okra ou Gombo (*Hibiscus esculentus*)

Piment fort et Poivron doux (*Capsicum annuum*)

Tomate (*Solanum lycopersicum*)

### **Légumes fleurs**

Artichaut (*Cynara scolymus*) - Annuelle

### **Légumes tiges**

Asperge (*Asparagus officinalis*) - Vivace

Rhubarbe (*Rheum x hybridum*) - Vivace

### **Légumes bulbes**

Ail Music (*Allium sativum*)

Ciboule (*Allium fistulosum*)

Oignon égyptien (*Allium x proliferum*)

### **Petits fruits**

#### **Vivace**

Fraisier quatre-saisons (*Fragaria*)

#### **Arbustes et arbrisseaux**

Amélanchier (*Amelanchier* sp. )

Argousier (*Hippophae rhamnoides*)

Bleuetier en corymbe (*Vaccinium corymbosum*) Plusieurs variétés dont 'Patriot '

Camerisier (*Lonicera caerulea*, anciennement *L. edulis*) Plusieurs variétés

Sureau du Canada (*Sambucus canadensis*)

## **Grimpantes**

Kiwi (*Actinidia kolomikta*) (mâle et femelle)

Vigne à raisin de table – Plusieurs variétés dont ‘Montréal Blues’

## **Plantes répulsives**

### **Moustiques**

Citronelle (vivace)

Eucalyptus citron

Geranium citrosa

### **Chats**

Lavande (vivace)

Menthe Pouliot (vivace envahissante)

Plectranthus caninus

Rue (vivace)

### **Chiens et écureuils**

Rue (vivace)

## **Fleurs comestibles**

### **Annuelles**

Bourrache

Capucine

Souci ou Calendule

Tagetes tenuifolia

### **Vivaces**

Chrysanthème

Hémérocalle

Monarde

Œillets ‘Frosty Fire’, ‘Neon star’

Pâquerette (Bellis)

Pavot nudicole

Pensée  
Primevère  
Violette

## **Fines herbes**

### **Agastache foeniculum Anis hyssope**

Vivace z4

Plusieurs variétés annuelles aux fleurs colorées

Fleur bleue juin 07-09

Feuille en tisane au gout de réglisse

75 cm 30 cm

soleil

### **Aneth (anethum graveolens)**

Annuelle Fleurs en ombelle jaune. Beau massif

Apparence délicat vapoureux

50 cm 07-08

Soleil sol léger et bien drainé n'aime pas les sols lourds

Gout anisé Feuilles et graines viandes poissons marinades

### **Basilic Occimum basilicum**

Plusieurs variétés Siam Queen

Soleil

20 à 60 cm feuilles tailles variées

Vert, pourpre, feuilles lisse ou dÉcoupées.

### **Ciboulette à l'ail (Allium tuberosum)**

Vivace z 3

Feuillage plat élané vert bleuté

Fleur blanche tardive, Floraison de fin d'été

Bordure, Petite haie, massif

Ignorée des cerfs

### **Fenouil (Foeniculum vulgare ou officinalis)**

Fenouil bronzé

Infusion système digestif

### **Menthe pouliot (mentha pulegium)**

Vivace z 20 cm floraison bleuté juin à aout

Soleil mi-ombre Utilisée pour aromatiser les gommages, les bonbons des huiles essentielles tisane dessert, sorbet

Couvre sol intéressant Répulsif chats cerfs

### **Mertensia maritima**

Plante huître gout iodé, odeur d'huître. Zone 3b plante de rivage. Floraison estivale; feuille comestible grasse. Se mange crue, cuite, marinade.

### **Pérille ou Perilla rouge *Perilla frutescens*, (Shiso)**

H 90 cm L 30 cm

Secret le mieux gardé : légume feuille, aromatique, médicinale ornementale

Annuelle Feuillage pourpre (vert existe) Lamiacées.

Soleil Sol riche, humide et bien drainé. Plante mellifère attire les insectes pollinisateurs et les abeilles, dont on tire une huile essentielle qui soigne des problèmes cutanées, de peau..

L'espèce rouge est utilisée comme colorant alimentaire. Très connue en Asie, plante antiallergique connue pour soigner les problèmes de foie. Feuilles au goût légèrement sucré.

Se consomment crues ou cuites. Fleurs petites lavande.

### **Oseille vierge *Rumex sanguinea* Bloody Dock**

30 cm 30 cm vivace z 4

Soleil mi-ombre Belle feuille verte veiné de pourpre

Fleurs brune au printemps

Salade soupe, poisson

Ignorée des cerfs

### **Rue *Ruta graveolens***

Vivace z 4 90 cm 60 cm

Soleil

Feuillage à texture fine Fleurs jaunes

Chasse chats chiens écureuils

### **Thym divers**

## **Légume feuille**

### **Bettacarde, Brights Lights AAS Eldorado jaune Celebration**

Plusieurs couleurs, jaune rouge, orange, blanc,

H. 50 cm

L 20 à 30 cm

On récolte d'abord les feuilles extérieures. Saveur douce d'épinard.

Photo Danielle

### **Betterave rouge *Bull's Blood***

Feuille pourpre, verte veinée de pourpre.

### **Épinard de Malabar rouge (*Basella rubra*)**

H : 2 m grimpanche à tuteur Croissance assez rapide

Au plein soleil, Sol riche et humide

Supporte la chaleur Sensible au froid (tomate, concombre)

Feuilles épaisses, à surface lisse et lustrée, à saveur d'épinard et de betterave

Espèce tropicale, tolère mieux la chaleur que l'épinard standard. Tiges rouge violacé, feuilles vert foncé à dessous pourpre et fleurs blanches en grappes compactes.

Culture en pot et support.

On consomme surtout les jeunes feuilles plus tendres en crues ou cuites, Soupe et salade.

Semences solana

### **Kale (chou frisé Starbor, Red Russian, Noir de Toscana, Black Magic)**

(*Cavolo laciniato* Nero di Toscana)

### **Laitue**

Peu de semis à la fois Semis successifs

## **Légumes fruits**

### **Aubergine *Solanum melongena***

70 cm 45 cm

Soleil chaleur sol riche en compost profond

Feuillage grisâtre teinté de pourpre; tiges pourprées

Après 10 fleurs, pincer pour meilleure ramification.

Jolies fleurs comestibles

Fruits de forme et couleurs variées

### **Concombre citron (*Cucumis sativus*) et Courges**

Légumes fruits ronds et jaunes

2 à 3 m Vieille variété originaire de Russie (gros comme une pomme, savoureux, beaucoup de graines)

Soleil, protégé du vent Sol profond, meuble, (compost jeune) humide et drainé.

Arrosages constants sans excès.

Racines fragiles, Sensible au froid et aux maladies fongiques : bouillie soufrée (bordelaise) .

Ignorée des cerfs

Pot en jardin avec tuteur.

Récolte juillet à sept.

### **Haricot grimpant 'Scarlet Runner' (*Phaseolus vulgaris*)**

3 m tuteur , obélisque .

Fleurs rouges tout l'été, récolter les jeunes gousses, par temps sec, au fur et à mesure pour encourager la production de fleurs.

WH Perron

### **Haricot grimpant 'Neckargold' (*Phaseolus vulgaris*)**

Fleurs blanches Fèves jaunes

WH Perron

### **Okra Gombo**

Hibiscus annuel sans épine de 1 à 1.5 m de hauteur  
jeunes fruits, coupés en rondelles, se consomment crus ou cuits, comme légume et condiment, notamment dans la cuisine créole, africaine et japonaise.  
Épaissir les potages, sauces et ragoûts.  
Aime la chaleur, le soleil dans un sol humide et riche en compost en même temps que les cucurbitacées vers la mi-juin. Arrosages.  
juillet à octobre.

### **Piment fort Jalapno Cayanetta Basket of Fire**

### **Poivron doux**

#### **Capsicum**

30 et 60 cm

Piment sucré paprika

Récolte tardive séchage Ignorée des cerfs

Agréable à sécher, guirlande et offrir comme cadeau d'hotesse

### **Tomates**

## **Légumes bulbes**

### **Ail Music *Allium sativum***

75 cm à 100 cm

Annuelle bulbeuse Bulbe d'été

Soleil, Sol bien drainé

Plantation à l'automne

Planter minimum 5 à 7 bulbes pour créer un massif

Récolte fleurs en juin avant éclosion, Récolte des bulbes en juillet : cesser arrosage après mi-juin.

Ornemental en début d'été.

Tresser et offrir comme cadeau d'hotesse Ignorée des cerfs

### **Ciboule *Allium fistulosum***

30 - 50 cm

Soleil , mi-ombre sol léger sableux bien drainé

Fleurs blanches . Feuille assisonnent Rocaille

### **Oignon égyptien (*Allium x proliferum*)**

Vivace z. 4

Soleil

Sol pauvre bien drainé.

Plantation de bulbilles

Consommer les bulbilles, à récolter tôt ou tard



Variété à bulbilles rouges plutôt rare mais trouvable.

### **Amarante (Amaranthus sp.) Graine)**

Annuelle à semer directement au jardin.

80-180 cm

Plusieurs variétés ornementales ( **gangeticus Elephant Head** – 90 cm fleurs bourgogne)

Très spectaculaire au jardin et en fleur séchée. Feuillage rouge ou vert, fleurs orange, vertes rouges, érigées, retombantes. On consomme les jeunes feuilles en salade.

### **Hypochondrius Géant Doré.**

Semblable au Hot Biscuits, produit une abondance de graines récoltées en fin d'été : elles se mangent comme des céréales. Plus nutritives que le quinoa.

## **Petits fruits**

### **Fraisier 4 saisons**

Vivaces Fleurs et fruits tout l'été à fleurs blanches ou roses Toscana, rouges  
vivace patio

### **Amélanchier**

Arbrisseau

Floraison blanche et courte mai et juin.

Coloration automnale Fruits attire les oiseaux

Confiture

### **Argousier Hippophae rhamnoides (un dur à cuire)**

Zone 3 Végétolab

3-4 m. 3 m

Gros arbuste à feuillage gris, fruits orange vif comestible et persistants

Très épineux , Ignoré des cerfs

Plante dioïque : male et femelle requis.

Feuilles et les fruits , sont très riches en vitamines C, E, A, B1, B2, F, K et P, en protéines.

activité antioxydante est très élevée.

Sol pauvre, Résiste au sel, au vent, à la sécheresse.

Brise vent.

### **Bleuet**

Antioxydants contre maladies cardiovasculaires et tumeurs cancéreuse

Se congèlent bien

le «Spartan» est le plus fragile mais aussi le plus hâtif. Il produit à partir du 10 ou 15 juillet, une production qui s'étend sur cinq ou six semaines, comme les autres variétés. Le cultivar «Duke» est aussi très hâtif. «Patriot», de loin le plus cultivé au Québec, est normalement en fruits à partir du milieu ou de la fin juillet. Quant à «Elliot», il produit à partir de septembre jusqu'au gel.

Secret : un sol acide et la taille de 2 vieilles branches par année, en gardant deux jeunes rameaux par année. Meilleur temps pour les planter : maintenant.

**Camerise honeyberry.** (*Lonicera caerulea*, anciennement *L. edulis*)

chèvrefeuille arbustif originaire de la Russie, du Japon et de la Chine, aussi appelé chèvrefeuille bleu

H. 1,5 à 2 m de hauteur 1 m de diamètre

fleurs ivoire tôt au printemps suivis Fruits pourpre foncé, avec pruine blanche effet bleuté.

goût à la fois sucré et suret. Tarte, congélation, confiture.

soleil la mi-ombre) dans un sol bien drainé et relativement riche et humifères,. pH très variable, les sols riches en humus et les sols glaiseux.

Nécessite 2 ou 3 spécimens de préférence différents cultivars pour la

1 m pour utilisation en haie, 1,3 m pour arbustes individuels.

Peu de problèmes d'insectes : blanc en fin de la saison sans conséquence autre qu'esthétique.

vitamine C et en antioxydants. Pépinière ancestrale ([www.pepiniereancestrale.com](http://www.pepiniereancestrale.com))

**Kiwi** *Actinidia kolomikta*

Vivace originaire de la Sibérie. zone 3

Plantes grimpantes vigoureuses aux branches ligneuses volubiles autour d'un treillis

Ou gros arbuste 2 ou 3 m de hauteur et autant de largeur.

Abondantes petites fleurs discrètes blanches parfumées au printemps. Plante dioïque : Les

fleurs mâles et femelles requis. 1 mâle pour 9 femelles,

au soleil ou à l'ombre dans presque tout sol bien drainé, mais de préférence riche et plutôt humide, s. Un plant de kiwi peut facilement vivre de 150 à 200 ans.

*Actinidia kolomikta*, souvent comme plante ornementale, car ses feuilles sont souvent panachées : rose et vert blanc et vert chez le mâle 2 couleurs seulement cvchez la femelle coloration après 2-3 ans seulement.

**Raisin de table**

Plusieurs variétés dont qquns sans pépin

S ceps exigent une taille annuelle pour produire abondamment, du soleil à profusion, un bon apport de compost lors de la plantation, une fertilisation annuelle avec un fertilisant balancé (20-20-20), mais ils sont peu exigeants en ce qui concerne le sol. Montréal Blues le plus connu.

Attire les oiseaux et les rats laveurs. À protéger

**Arbres fruitiers palissés**

**Noisetiers**

Les grimpantes cultivées dans des bacs surmontés d'un treillis ou de fils peuvent servir d'écrans mobiles pour modifier à volonté des coins du patio, ajouter de l'intimité, de l'ombre, etc.

Le potager en carrés : une solution qui s'adapte à tous les besoins et à tous les espaces tout en minimisant l'entretien et les apports d'eau et d'engrais. Le carré de base, 1.2 m par 1,2 m est lui-même subdivisé en carré de 30 cm par 30 cm. Chacun des 16 carrés peut recevoir un ratio de plants de légumes selon la plante :

3 rangées de 3 plants de poireaux d'oignons ou d'échalottes

1 plant de tomate et 4 plants de basilic

1 plant d'aubergine et 4 plants de persil

1 plant de piment

Les outils amis du jardinier

La fourche à bêcher : pour retourner et ameublir la terre

La pelle ronde : pour creuser des trous, pour ajouter du compost, du fumier, de la terre.

Le rateau : pour préparer et égaliser les parcelles de culture.

La griffe à trois dents : pour aérer le sol et désherber

Agastache

Anise hysope

Amaranthe *Amaranthus* Red and Green Tails Hot biscuits)

Jeunes feuille <a consommer au goût légèrement sucré

*Salvia argentea*

Vivace z. 5

Sol sec et bien drainé.

Feuille de velours grisâtres

À consommer jeune feuille au goût fruité.

Couper la fleur sans tarder après la floraison sinon mort du plant.

Bourrache (*Borago officinalis*)