



**GUIDE
DE RECONNAISSANCE
ET D'UTILISATION
DES PLANTS**

MISE A JOUR : OCTOBRE 2022

SOMMAIRE

CHOUX	4
LEGUMES FEUILLES (A → H)	6
LEGUMES FEUILLES (M → R)	9
LAITUES	12
AROMATES	15
LEGUMES FRUITS	18
LEGUMES RACINES	22

Pour chaque type de produits maraîchers sont disponibles des informations concernant des idées de recettes et des indications sur quelles parties de chaque plant il est possible de manger, leur période et leur lieu de plantation.

Des photos sont disponibles des plants au stade d'envoi aux pionniers ainsi qu'au stade mature afin de faciliter leur reconnaissance.

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE CHOUX

OÙ, QUAND LES PLANTER, LES RÉCOLTER? COMMENT LES MANGER?



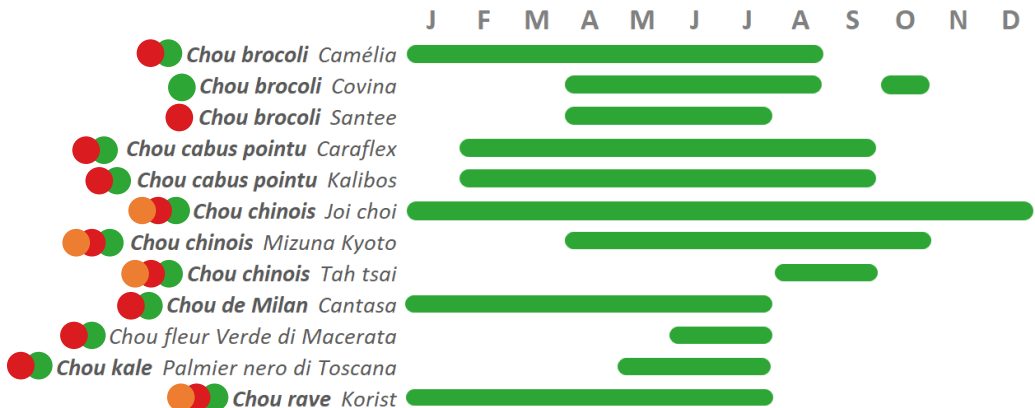
COMMENT CUISINER VOS CHOUX?

- **Chou brocoli** : crumble, gratin brocoli et du chou fleur ou encore sauté avec une viande blanche
- **Chou pointu** : en salade ou farcis avec des lardons
- **Chou chinois** : poêlés à l'ail et au beurre, en wok, en salade
- **Choux de Milan** : « perdrix en robe de milan », en mijoté de haricot cannelloni et chou ou encore en tarte
- **Chou fleur** : en gratin, velouté, râpé puis poêlé au beurre, en croquette
- **Chou kale** : « wok de chou kale au porc », en salade avec des avocats et des agrumes, en pesto
- **Chou rave** : en salade avec des carottes et des pommes, en tian avec courgettes et tomates séchées ou rémoulade

QUELLE.S PARTIE.S MANGER ?

Pour Caraflex, Kalibos et Cantasa vous pouvez manger feuilles et pomme, le bulbe pour le Korist, les feuilles pour le chou kale, le bouquet pour Santee, Camélia, Covina et di Macerata, tiges et feuilles pour Joi choi et Tah tsai

EMPLACEMENT ET PÉRIODE DE PLANTATION CONSEILLÉS



RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE CHOUX



Chou brocoli
Camélia



Chou brocoli
Covina



Chou brocoli
Santee



Chou cabus pointu
Caraflex



Chou cabus pointu
Kalibos



Chou chinois
Mizuna



Chou chinois
Tah tsai (Taïsaï)



Chou chinois
Joi choi



Chou de milan
Cantasa



Chou fleur
Verde di Macerata



Chou kale
*Palmier nero di
Toscana*



Chou rave
Korist

RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE CHOUX



Chou brocoli
Camélia



Chou brocoli
Covina



Chou brocoli
Santee



Chou cabus pointu
Caraflex



Chou cabus pointu
Kalibos



Chou chinois
Mizuna



Chou chinois
Tah tsai (Taïsai)



Chou chinois
Joi choi



Chou de milan
Cantasa



Chou fleur
Verde di Macerata



Chou kale
Palmier Nero di Toscana



Chou rave
Korist

RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE LEGUMES FEUILLES (A → H)

OÙ, QUAND LES PLANTER, LES RÉCOLTER? COMMENT LES MANGER?

COMMENT CUISINER VOS LÉGUMES FEUILLES?



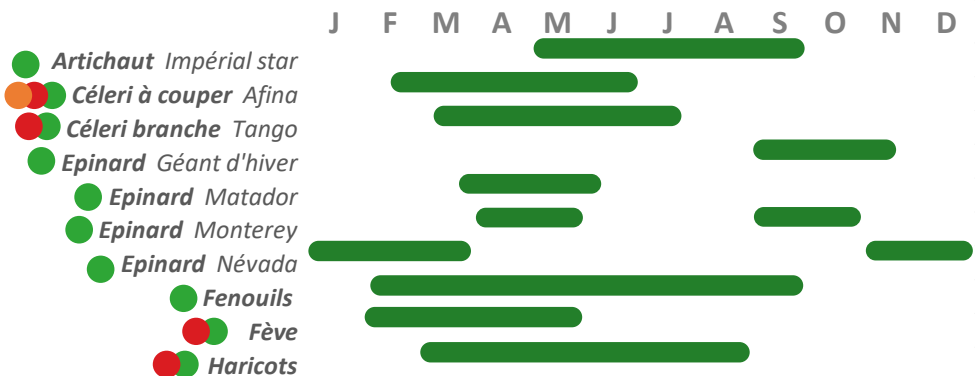
- **Artichaut** : en vinaigrette, en purée ou encore « poivrade »
- **Céleri à couper** : En velouté
- **Céleri branche** : en tarte avec du gouda, en salade sauce thaïlandaise
- **Épinard** : au beurre, à la crème, en boulettes avec de la mascarpone et de la ricotta, « trempette chaude artichaut, épinard, ricotta »
- **Fenouil** : à la grecque avec du poulpe poché, en jus avec pommes et carottes, en émincé avec de l'huile d'olive et citron, en salade
- **Fève** : en velouté avec du cumin, en salade avec de la ciboulette
- **Haricot** : en fagots de avec de la viande, en salade, à la poêle

À l'exception des **artichauts**, **céleris** et **fenouils**, tous ces légumes feuilles peuvent être mangés au stade de jeunes pousses. Pour le **céleri branche**, les **épinards**, la **moutarde de Chine** on préférera les feuilles dans l'assiette.

QUELLE.S PARTIE.S MANGER?

Seul le cœur et la couche intérieure des feuilles du bulbe de l'**artichaut** sont comestibles. Concernant le **fenouil**, on déguste le bulbe (hors sol) et les feuilles qui peuvent être utilisées comme fines herbes.

EMPLACEMENT ET PÉRIODE DE PLANTATION CONSEILLÉS



RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FEUILLES



Artichaut
Impérial star



Céleri à couper
Afina



Céleri branche
Tango



Epinard
(Tous types)



Fenouil
Orion



Fenouil
Préludio



Fenouil
Rondo



Fève
Aguadulce



Fève
Major bio



Haricot
Purple Queen



Haricot
Soliman

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FEUILLES



Artichaut
Impérial star



Céleri à couper
Afina



Céleri branche
Tango



Epinard
(Tous types)



Fenouil
Orion



Fenouil
Préludio



Fenouil
Rondo



Fève
Aguadulce



Fève
Major bio



Haricot
Purple Queen



Haricot
Soliman

RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE LEGUMES FEUILLES (M→R)

OÙ, QUAND LES PLANTER, LES RÉCOLTER? COMMENT LES MANGER?

COMMENT CUISINER VOS LÉGUMES FEUILLES?



- **Moutarde de Chine** : en tarte avec du thon, en salade
- **Oignon** : en tarte avec de la tomate, haché dans un guacamole (oignon rouge), en pickles, en salade
- **Oseille** : en velouté, soupe, omelette, « salade herbes ricotta et oseille sanguine », en ceviche de pétoncle
- **Petits pois** : en risotto, avec des carottes, en salade, en velouté
- **Poirée (blette)** : en cake salé avec feta et olives, en pizza, au beurre, en gratin
- **Pois croquants** : cuit avec du wasabi
- **Pourpier** : en salade avec radis parmesan et tomate, au four avec de la patate douce et de la grenade
- **Radis** : en tian de légumes, carpaccio, salade

QUELLE.S PARTIE.S MANGER?

Les pourpiers et oignons ne peuvent pas être mangés en micropousses, pour les autres n'hésitez pas!

On préférera les feuilles des pourpiers, poirées, oseille et moutarde. Pour le radis et les oignons, les feuilles peuvent être mangées en plus du bulbe (hachées finement pour les oignons façon herbes aromatiques). Enfin pour les pois le « fruit » se cuisine plus aisément.

EMPLACEMENT ET PÉRIODE DE PLANTATION CONSEILLÉS



RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FEUILLES



Moutarde de Chine
Red giant



Oignon blanc
De Lisbonne



Oignon/Ciboule
Parade



Oignon rouge
Lunga rossa di Firenze



Oseille
De Belleville



Oseille sanguine



Poirée
Bright light



Poirée
Rhubarb chard rubis



Poirée
Verte à couper



Pois
(tous)



Pourpier d'hiver
Claytone cuba



Pourpier doré
Golden

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FEUILLES



Moutarde de Chine
Red giant



Oignon blanc
De Lisbonne



Oignon/Ciboule
Parade



Oignon rouge
Lunga rossa di Firenze



Oseille
De Belleville



Oseille sanguine



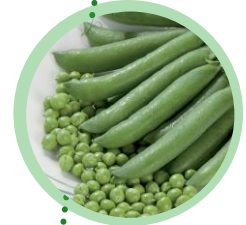
Poirée
Bright light



Poirée
Rhubarb chard rubis



Poirée
Verte à couper



Pois nain
Jumbo



Pois mangetout
Norli



Pourpier d'hiver
Claytone cuba



Pourpier doré
Golden

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LAITUES

QUAND LES PLANTER? COMMENT LES MANGER?



COMMENT CUISINER VOS LAITUES?

- **Chicorée** : lieu jaune et chicorée à l'orange, Puccia avec chicorée et pancetta, Chicorée à la crème
- **Cresson** : lasagne cresson saumon, quiche ricotta chèvre et cresson, Soupe cresson et pommes de terre, gaspacho cresson et tapenade olives noires
- **Laitues batavia** : salade au bleu raisins et cranberries, wrap saumon crudités
- **Feuille de chêne** : soupe froide feuille de chêne fane de radis et asperges, salade
- **Laitue pommée** : houmous à la laitue pommée, salade
- **Laitue romaine** : salade romaine fêta olive et tomates, salade de lentilles aux œufs sur laitue romaine
- **Laitue rougette** : rougettes braisées et gratinées au parmesan, salade de rougette aux radis tomate et persil
- **Mâche** : salade mâche aux Saint Jacques, salade mâche figue et burrata
- **Mesclun** : velouté de mesclun, salade d'été
- **Roquette** : pizza valentina, salade roquette fenouil et parmesan

EMPLACEMENT ET PÉRIODE DE PLANTATION CONSEILLÉS



RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE LAITUES



*Chicorée Chioggia
Botticelli*



*Chicorée Chioggia
Leonardo*



*Chicorée scarole
Nuance*



*Cresson
De fontaine*



*Cresson
De jardin*



*Laitue batavia
rouge
Marinski*



*Laitue batavia verte
Fripone*



*Laitue feuille de
chêne
Cerbiatta*



*Laitue pommée
Analotta*



*Laitue romaine
Jeluna*



*Laitue rougette
Catelaine*



*Mâche
Vit*



Mesclun



*Roquette
Sauvage*

RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE LAITUES



*Chicorée Chioggia
Botticelli*



*Chicorée Chioggia
Leonardo*



*Chicorée scarole
Nuance*



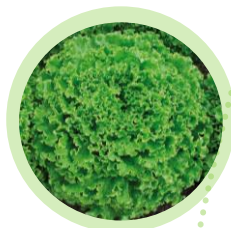
*Cresson
De fontaine*



*Cresson
De jardin*



*Laitue batavia
rouge
Marinski*



*Laitue batavia verte
Fripone*



*Laitue feuille de
chêne
Cerbiatta*



*Laitue pommée
Analotta*



*Laitue romaine
Jeluna*



*Laitue rougette
Catelaine*



*Mâche
Vit*



Mesclun



*Roquette
Sauvage*

RECONNAÎTRE

SES PLANTS D'AROMATES

OÙ, QUAND LES PLANTER, LES RÉCOLTER? COMMENT LES MANGER?

COMMENT CUISINER VOS AROMATES ?

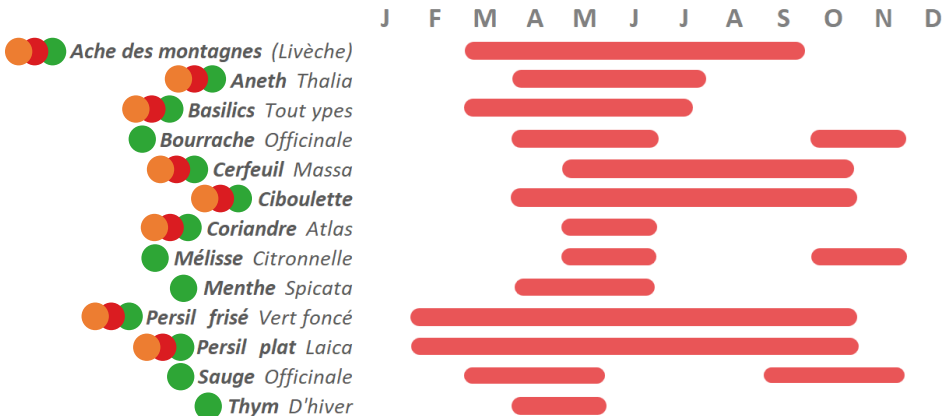
- **Ache des montagnes** : en velouté
- **Aneth** : toast saumon, sauce à la crème pour légumes crus type dips
- **Basilic** : en salade, pesto
- **Bourrache** : en salade, soupe, gratin
- **Cerfeuil d'hiver** : en flan de carotte, moules au beurre de cerfeuil, en lasagne chèvre et herbes
- **Ciboulette** : avec un écrasé de pomme de terre, en sauce à la crème
- **Coriandre** : avec des crevettes sautées et du citron vert, en velouté à la carotte et coco
- **Mélicse** : en tisane avec de la lavande, cake, infusé en crème
- **Menthe** : en infusion, salade de fruits
- **Persil** : en taboulé, falafels
- **Sauge** : en beurre de sauge, tagliatelle, sauce
- **Thym** : en infusion, sauce



QUELLE.S PARTIE.S MANGER?

Ce sont les feuilles qui sont consommées pour le basilic, ciboule, ciboulette, coriandre, persil et thym.

EMPLACEMENT ET PÉRIODE DE PLANTATION CONSEILLÉS



RECONNAÎTRE SES PLANTS D'AROMATES



*Ache
des montagnes*



*Aneth
Thalia*



*Basilic
(Tous)*



*Bourrache
A fleurs bleues*



*Camomille
Officinale*



*Cerfeuil d'hiver
Massa*



Ciboulette



*Coriandre
Atlas*



*Mélisse
Citronnelle*



*Menthe
Spicata*



*Persil frisé
Vert foncé*



*Persil plat
Laica*



*Sauge
Officinale*



*Thym
D'hiver*

RECONNAÎTRE SES PLANTS D'AROMATES



*Ache
des montagnes*



*Aneth
Thalia*



*Basilic
Citron*



*Basilic
Thai siam Queen*



*Basilic
(autres)*



*Bourrache
A fleurs bleues*



*Camomille
Officinale*



*Ceifeuil d'hiver
Massa*



Ciboulette



*Coriandre
Atlas*



*Mélisse
Citronnelle*



*Menthe
Spicata*



*Persil frisé
Vert foncé*



*Persil plat
Laica*



*Sauge
Officinale*



*Thym
D'hiver*

RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE LÉGUMES FRUITS

OÙ, QUAND LES PLANTER, LES RÉCOLTER? COMMENT LES MANGER?

COMMENT CUISINER VOS LÉGUMES FRUITS ?



- **Aubergine** : grillées, en caviar d'aubergine, tian et ratatouille
- **Concombre** : en salade, verrine, tzatziki, boisson detox, « concombre sauté à la ciboulette »
- **Cornichon** : en pickles, langue sauce tomate et cornichon, salade, sandwich
- **Courgette** : farcies, en tian, ratatouille, « curry de courgette lait de coco », voire en cake chocolat courgette
- **Melon** : en verrine, cru en entrée ou en dessert, en salade de fruit
- **Pastèque** : en salade de fruits, jus, confiture, salade fête oignon rouge pignon de pin, en brochettes apéritives et fromage de chèvre voire grillées ou rôties
- **Poivron** : en mousse de poivron et ricotta, riz sauté poivron chorizo tomate, fajitas, cake salé et poivrons marinés
- **Tomate** : en gaspacho, salade basilic, tomates farcies, tarte tomate oignon et tomates rôties

QUELLE.S PARTIE.S MANGER?

Ces plants ne se dégustent pas au stade de micropousses!
N'en consommer que les fruits.

EMPLACEMENT ET PÉRIODE DE PLANTATION CONSEILLÉS



RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FRUITS



Concombre
(tous)

Cornichon
(tous)



Aubergine
(toutes)

Courgette
(toutes)



Tomate
(toutes)



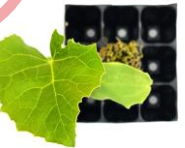
Poivron
(tous)



Pastèque
Pépita



Melion
Artémis



RECONNAÎTRE SES PLANTS

DE LÉGUMES FRUITS (A → C)



*Aubergine
Amalia*



*Aubergine
Black beauty*



*Aubergine
Lucilla*



*Aubergine
Shakira*



*Aubergine
Baluroi*



*Aubergine
Nerea*



*Concombre
Flamingo*



*Concombre
Katrina*



*Concombre
La diva*



*Concombre
Picolino*



*Cornichon
Amour*



*Cornichon
Diamant*



*Courgette
Caravaggio*



*Courgette
De Nice*



*Courgette
Easpick*



*Courgette
Geode*

RECONNAÎTRE SES PLANTS

DE LÉGUMES FRUITS (M→T)



Melon
Artémis



Pastèque
Pépita



Poivron 🍌
Elsa



Poivron 🍌
Flynn



Poivron 🍌🌶️
Yolo wonder



Tomate
Amapola



Tomate
Andine cornue



Tomate
Country taste



Tomate
Défiant



Tomate
Green zebra



Tomate
Marmolada



Tomate
Sakura

RECONNAÎTRE

SES PLANTS D'E LEGUMES RACINES

OÙ, QUAND LES PLANTER, LES RÉCOLTER? COMMENT LES MANGER?

COMMENT CUISINER VOS LEGUMES RACINES ?

- **Betterave** : en mousse, salade, soupe
- **Carotte** : salade, en dip, à la crème, en gratin
- **Pomme de terre** : gratin Dauphinois, purée, frites, poêlées, etc.
- **Radis** : gratin Dauphinois, râpé, soupe



QUELLE.S PARTIE.S MANGER?

Le bulbe ou la racine du tubercule. Pour les betteraves bull's blood les feuilles se consomment. Les fanes de carottes et radis se consomment aussi.

EMPLACEMENT ET PÉRIODE DE PLANTATION CONSEILLÉS



*Betterave
Noire d'Egypte*



*Carotte
Nantaise*



*Radis
Noir d'hiver*



*Betterave
Bull's blood*



Pommes de Terre