myfood®

GUIDE
DE RECONNAISSANCE ET D'UTILISATION DES PLANTS

MISE A JOUR : AOUT 2024

myfood

SOMMAIRE

CHOUX 4
LEGUMES FEUILLES 5
LAITUES 9
AROMATES 12
LEGUMES FRUITS 15
LEGUMES RACINES 17

Des photos montrent chaque produit maraîcher au stade d'envoi et à maturité pour faciliter leur identification. Les informations de culture et de consommation suivent cette légende :

- *Période de plantation*
- *Module à privilégier*
- *Exposition*
- *Résiste au gel*
- *Sensible à la montaison*
- *Pollinisation manuelle nécessaire*
- *Temps avant récolte*
- *Parties à consommer*
- *Idées de recettes*

Qu'est ce que la montaison ?
Lorsque la température devient élevée dans la serre ou qu'il y a une alternance de chaud et de froid, le plant a tendance à s'allonger pour former des fleurs. Il reste comestible avant la formation des fleurs, mais ne le sera plus ensuite.

SAVEZ-VOUS

PLANTER LES CHOUX ?

Chou brocoli
Camélia

- Janvier - Août
- Bacs perma, tours
- Mi ombragé à ensoleillé
- A maturité entre 80 et 115 jours de croissance
- Bouquet
- Crumble, gratin potage, rôtis

Chou brocoli
Covina

- Avril - Août, Octobre
- Bacs perma, tours
- Mi ombragé à ensoleillé
- A maturité entre 80 et 115 jours de croissance
- Bouquet
- Crumble, gratin potage, rôtis

Chou brocoli
Santee

- Avril - Juillet
- Tours
- Mi ombragé à ensoleillé
- A maturité entre 80 et 115 jours de croissance
- Mini bouquet
- Crumble, gratin potage, rôtis

Chou cabus pointu
Caraflex

- Février - Septembre
- Bacs perma, tours
- Mi ombragé à ensoleillé
- A maturité entre 80 et 115 jours de croissance
- Feuilles et pomme
- En salade, farcis

Chou cabus pointu
Kalibos

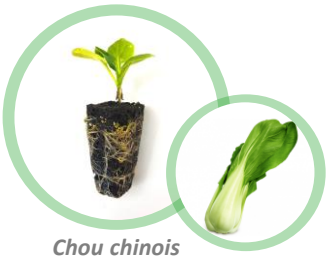
- Février - Septembre
- Bacs perma, tours
- Mi ombragé à ensoleillé
- A maturité entre 80 et 115 jours de croissance
- Feuilles et pomme
- En salade, farcis

Chou chinois
Mizuna

- Avri- octobre
- Bacs perma, tours
- Mi ombragé, Nord
- A maturité entre 80 et 115 jours de croissance
- Feuilles
- Poêlé avec ail et beurre, en wok, en salade

SAVEZ-VOUS

PLANTER LES CHOUX ?



Chou chinois
Tah tsai (Taïsaï)

- *Août - Septembre*
- *Bacs perma, tours*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *A maturité entre 80 et 115 jours de croissance*
- *Tiges, feuilles*
- *Poêlé avec ail et beurre en wok, en salade*

Chou chinois
Joi choi

- *Toute l'année*
- *Bacs perma, tours*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *A maturité entre 60 et 90 jours de croissance*
- *Tiges, feuilles*
- *Poêlé avec ail et beurre en wok, en salade*

Chou de milan
Cantasa

- *Janvier - Juillet*
- *Bacs perma, tours*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *A maturité entre 60 et 90 jours de croissance*
- *Feuilles, pomme*
- *Mijoté, farcis, en chips*

Chou-fleur
Verde di Macerata

- *Juin – Juillet*
- *Bacs perma, tours*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *A maturité entre 80 et 115 jours de croissance*
- *Tiges, feuilles*
- *En gratin, velouté, râpé puis poêlé au beurre, en croquette*

Chou kale
Palmier nero di Toscana

- *Avril – Juillet*
- *Bacs perma, tours*
- *Mi ombragé*
- *A maturité entre 80 et 115 jours de croissance*
- *Feuilles*
- *En salade avec des avocats et des agrumes, en pesto, en wok*

Chou rave
Korist

- *Janvier – Juillet*
- *Bacs perma, tours*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *A maturité entre 80 et 115 jours de croissance*
- *Bulbe*
- *Rémoulade, en tian avec des courgettes et tomate séchées*

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FEUILLES

Artichaut
Impérial star

- *Mai - Septembre*
- *Bacs perma*
- *Ensoleillé*
- *2-3mois*
- *Cœur, base des feuilles du bulbe*
- *En vinaigrette, rôtis, en tapenade*

Céleri à couper
Afina

- *Février - Juin*
- *Bacs perma, tours*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *1 mois*
- *Tiges, feuilles*
- *En velouté*

Céleri branche
Tango

- *Mars - Juillet*
- *Bacs perma, tours*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *1 mois*
- *Tiges, feuilles*
- *En tarte avec du gouda, en salade sauce thaïlandaise*

Épinard
Géant d'hiver
Septembre - Novembre

- *Bacs perma, en semi direct*
- *Ombragé*
- *1 mois*
- *Pousses, feuilles*
- *En lasagnes avec saumon et ricotta, en feuilles de brick*

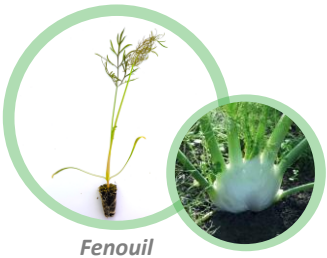
Fenouil
Orion

- *Avril à août*
- *Bacs perma*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *80-90 jours*
- *Bulbe (hors-sol)*
- *Braisé, en pancake salé avec feta*

Fenouil
Préludio

- *Janvier à août*
- *Bacs perma*
- *Mi ombragé à ensoleillé*
- *75 jours*
- *Bulbe (hors-sol)*
- *En salade*

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FEUILLES



Fenouil
Rondo

Février - Septembre

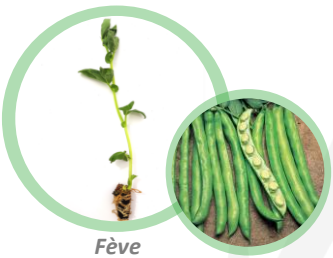
Bacs perma

Mi ombragé à ensoleillé

70-80 jours

Bulbe (hors-sol)

Braisé, en pancake salé avec feta



Fève
Aguadulce

Février - Mai

Bacs perma, tours

Mi ombragé

60 jours – gousses de 30 cm

Pousses, fruits (écossés)

En velouté avec cumin, en salade avec ciboulette

Fève
Major bio

Février - Mai

Bacs perma, tours

Mi ombragé

60 jours, gousses de 20cm

Pousses, fruits (écossés)

En velouté avec cumin, en salade avec ciboulette

Haricot
Purple Queen

Mars - Août

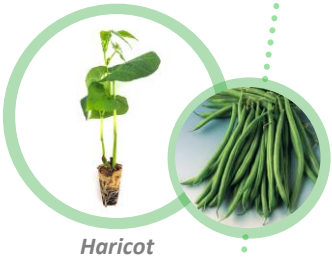
Bacs perma, tours

Mi ombragé

55-65 jours

Pousses, fruits (équeutés)

En fagots, en poêlée avec lard et tomate



Haricot
Soliman

Mars - Août

Bacs perma, tours

Mi ombragé

55-60 jours

Pousses, fruits (équeutés)

En fagots, en poêlée avec lard et tomate

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FEUILLES

Moutarde de Chine
Red giant

Janv–Fev, Avr-Juill, Oct-Dec

Bacs perma, tours

Ombragé

55 jours

Feuilles

En tarte avec du thon , en salade

Oignon blanc
De Lisbonne

Fev-Juin, Sept

Bacs perma

Ombragée

2 à 3 mois

Feuilles, bulbe

En tarte, en pickles, en salade

Oignon/ Ciboule
Parade

Fev à octobre

Bacs perma, tours

Ombragée

A partir de 100 jours

Feuilles, bulbe

En tarte, en pickles, en salade

Oignon rouge
Lunga rossa di Firenze

Fev à avril

Bacs perma, tours

Ombragée

5 mois

Feuilles, bulbe

En tarte, en pickles, en salade

Oseille
De Belleville

Avril – Sept

Bacs perma, tours

Ombragée

5 mois

Feuilles

En velouté, omelette, en salade, en sauce, en tarte

Oseille sanguine

Avril – Juin

Bacs perma, tours

Ombragée

5 mois

Feuilles

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FEUILLES

Poirée
Bright light

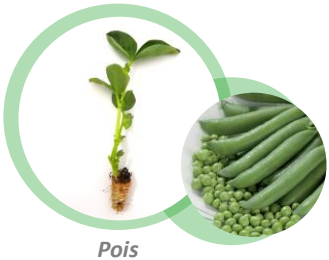
- Mars - septembre
- Bacs perma, tours
- Ensoleillé
- 1 à 2 mois
- Feuilles
- En cake salé, en gratin, poêlée au beurre

Poirée
Rhubarb chard rubis

- Mars - septembre
- Bacs perma, tours
- Ensoleillé
- 1 à 2 mois
- Feuilles
- En cake salé, en gratin, poêlée au beurre

Poirée
Verte à couper

- Mars - septembre
- Bacs perma, tours
- Ensoleillé
- 1 à 2 mois
- Feuilles
- En cake salé, en gratin, poêlée au beurre



Pois
(tous)

- Avril - Juin
- Bacs perma
- Ensoleillé
- 3 à 4 mois
- Fruit
- En risotto, en salade, en velouté, avec des carottes

Pourpier d'hiver
Claytone cuba

- Mars à août
- Bacs perma, tours
- Mi ombragé à ensoleillé
- 50 à 90 jours
- Feuilles
- En salade, au four, en soupe, en omelette

Pourpier doré
Golden

- Février à septembre
- Bacs perma, tours
- Mi ombragé à ensoleillé
- 50 à 90 jours
- Feuilles
- En salade, en soupe, en omelette

RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE LAITUES

Chicorée Chioggia
Botticelli

Juin – Juillet
Bacs perma, tours
Ombragé
3 mois
Feuilles
En salade, à la crème

Chicorée Chioggia
Leonardo

Juin – Juillet
Bacs perma, tours
Ombragé
3 mois
Feuilles
En salade, à la crème

Chicorée scarole
Nuance

Août – Septembre
Bacs perma, tours
Ombragé
3 mois
Feuilles
En salade, à la crème

Cresson
De fontaine

Août à février
Bacs perma, tours
Ombragé
3 mois
Feuilles
En quiche avec ricotta et chèvre, en soupe, en tapenade

Cresson
De jardin

Mars à août
Bacs perma, tours
Ombragé
3 mois
Feuilles

Laitue batavia rouge
Marinski

Janvier à août
Bacs perma, tours
Mi ombragé à ensoleillé
10 semaines
Feuilles
En salade avec bleu et cranberries, en wrap

RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE LAITUES

Laitue batavia verte

Impression

Févr – Sept, Mai-Août

Bacs perma, tours

Mi ombragé à ensoleillé

10 semaines

Feuilles

En salade avec bleu et cranberries, en wrap

Laitue feuille de chêne

Cerbiatta

Janv - Sept

Bacs perma, tours

Mi ombragé à ensoleillé

10 semaines

Feuilles

En salade, en soupe froide avec asperges

Laitue pommée

Analotta

Mai - Juillet

Bacs perma, tours

Mi ombragé à ensoleillé

10 semaines

Feuilles

En salade, avec du houmous

Laitue romaine

Jeluna

Février - Juillet

Bacs perma, tours

Mi ombragé à ensoleillé

10 semaines

Feuilles

En salade avec féta, olives et tomates

Laitue rougette

Catelaine

Novembre - Juillet

Bacs perma, tours

Mi ombragé à ensoleillé

10 semaines

Feuilles

En salade, braisée et gratinée au parmesan

Mâche

Vit

Mars à septembre

Bacs perma, tours

Mi ombragé à ensoleillé

3 à 8 semaines

Feuilles

En salade avec figues et burrata

RECONNAÎTRE

SES PLANTS DE LAITUES

Mesclun

Mars-Juillet

Bacs perma, tours

Ombragé

2 mois

Feuilles

En salade, en velouté

Roquette
Sauvage

Mars-Mai, Août-Décembre

Bacs perma, tours

Ombragé

2 mois

Feuilles

En salade avec fenouil et parmesan, sur des pizzas

RECONNAÎTRE SES PLANTS D'AROMATES

Ache des montagnes (Livèche)

- *Mars – Septembre*
- *Bacs perma, tours*
- *Ombragé*
- *2 mois*
- *Feuilles*
- *En velouté*

Aneth
Thalia

- *Avril - Juillet*
- *Bacs perma, tours*
- *Ombragé*
- *2 mois*
- *Feuilles*
- *Avec du saumon, dans une sauce dip pour crudités*

- *Mars - Juillet*
- *Bacs perma, tours*
- *Ombragé*
- *1 mois*
- *Feuilles*
- *En salade avec tomate et mozzarella, en pesto*

Bourrache
A fleurs bleues

- *Avril - Juin et Oct – Nov*
- *Bacs perma*
- *Ombragé ou ensoleillé*
- *1 mois*
- *Jeunes feuilles, fleurs*
- *En décoration de salades (fleurs), en sauce*

Camomille
Officinale

- *Mars - Août*
- *Bacs perma*
- *Ombragé ou ensoleillé*
- *1 mois*
- *Fleurs*
- *Tisane, infusion, inhalation*

Cerfeuil d'hiver
Massa

- *Mai – Octobre*
- *Bacs perma*
- *Ombragé ou ensoleillé*
- *45 jours*
- *Feuilles*
- *En flan de carottes, en lasagnes chèvre*

RECONNAÎTRE SES PLANTS D'AROMATES

Ciboulette

Mars – Octobre

Bacs perma, tours

Ombragé ou ensoleillé

85 à 100 jours

Feuilles

En sauce à la crème, écrasé de pommes de terre

Coriandre
Atlas

Mars – Juillet

Bacs perma, tours

Ombragé ou ensoleillé

40 à 100 jours

Feuilles

Avec des crevettes sautées, en velouté carotte coco

Mélisse
Citronnelle

Avril – Juin, Sept – Nov

Bacs perma

Ombragé ou ensoleillé

40 à 100 jours

Feuilles

En tisane avec de la lavande, infusé en crème, en cake

Menthe
Spicata

Mai, juin

Bacs perma

Ombragé ou ensoleillé

85 à 100 jours

Feuilles

En infusion, dans une salade de fruits

Persil frisé
Vert foncé

Février – Octobre

Bacs perma, tours

Ombragé ou ensoleillé

90 jours

Feuilles

En salade, en taboulé, falafels

Persil plat
Laica

Février – Octobre

Bacs perma, tours

Ombragé ou ensoleillé

90 jours

Feuilles

En salade, taboulé, falafels

RECONNAÎTRE SES PLANTS D'AROMATES

Sauge
Officinale

- *Mars – Mai, Sept – Nov*
- *Bacs perma*
- *Ombragé ou ensoleillé*
- *85 à 100 jours*
- *Feuilles*
- *Beurre de sauge, dans une sauce*

Thym
D'hiver

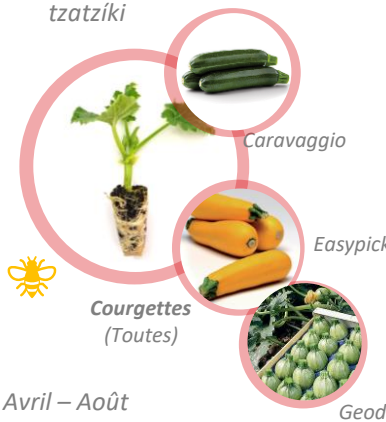
- *Mars – Mai,*
- *Bacs perma*
- *Ombragé ou ensoleillé*
- *85 à 100 jours*
- *Feuilles, bulbe*
- *En infusion, dans une sauce, sur une pizza*

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FRUITS

- Février à mai
- Bacs perma, tours
- Ensoleillé
- 70 jours
- Fruit
- En tian, en ratatouille, grillées, en caviar d'aubergine

- Avril – Juillet
- Bacs perma, tours
- Ensoleillé
- 40 à 60 jours
- Fruit
- En salade, en verrine, tzatzíki

- Mai – Juillet
- Bacs perma, tours
- Ensoleillé
- 70 jours
- Fruit
- En pickles, en salade, sandwich



- Avril – Août
- Bacs perma
- Ensoleillé
- 70 jours
- Fruit
- En tarte avec de la ricotta, farcies, en tian, en ratatouille

RECONNAÎTRE SES PLANTS DE LÉGUMES FRUITS

Melon
Funambule

Mars à juin

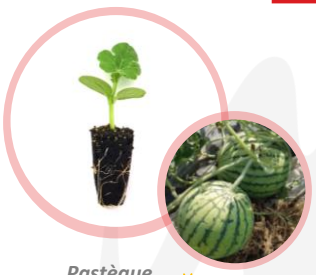
Bacs perma, tours

Ensoleillé

3 mois

Fruit

Cru en entrée ou en dessert, en verrine



Pastèque
Nanoor

Mai – juin

Bacs perma, tours

Ensoleillé

4 à 5 mois

Fruit

En salade de fruits, en jus, en salade avec fêta et oignon rouge

Buddy

Poivrons
(Tous)

Elsa

Flynn

Février – Avril

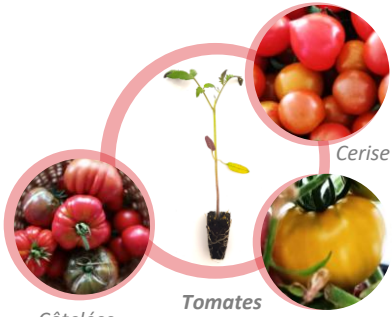
Bacs perma, tours

Ensoleillé

3 mois

Fruit

En mousse avec de la ricotta, fajitas, cake salé



Cerise

Côtelées

Tomates
(Toutes)

Yellowgold

Février – mai

Bacs perma, tours

Ensoleillé

3 à 5 mois suivant les variétés précoces ou tardives

Fruit

En tarte, en salade avec du basilic, farcies, en gaspacho

RECONNAÎTRE
SES PLANTS DE LEGUMES RACINES

Betterave
Noire d'Egypte

Betterave
Bull's blood

- *Février à juillet*
- *Bacs perma, en semis direct*
- *Ensoleillé*
- *70 jours*
- *Bulbe*
- *en mousse, salade, soupe*

Carotte
Nantaise

- *Janvier - juin*
- *Bacs perma, en semis direct*
- *Ensoleillé*
- *70 jours*
- *Tubercules et fanes*
- *salade, en dip, à la crème, en gratin*

Pommes de Terre

- *Février – mars, septembre - octobre*
- *Bacs perma, kit tubercules*
- *Ensoleillé*
- *70 jours*
- *Tubercules*
- *Gratin Dauphinois, purée, frites, poêlées*

Radis
Noir d'hiver

- *Avril - septembre*
- *Bacs perma, en semis direct*
- *Ensoleillé*
- *70 jours*
- *Bulbe*
- *Gratin Dauphinois, râpé, soupe*