

Atelier N°9

Plantes amies et utiles,
aromates, fleurs comestibles
adventices & macérations



Nos partenaires



Ville de
Differdange



Parc naturel
HAUTES FAGNES EIFEL
Naturpark
HOHES VENN EIFEL



JARDIN
RESSOURCES



natagora



I. Les fleurs comestibles



Bourrache



Hémérocalle



Soucis



Mauve de Mauritanie



Capucine



Tagetes citron



Rose trémière



Cosmos



Monarde



Les fleurs de légumes





Fleurs de pois



Fleurs de haricot



Fleurs de pois



Fleurs de radis



Graines de radis



Fleurs de romanesco



Fleurs de chou



Fleurs de brocoli



Fleurs de ciboulette



Fleurs de fenouil



Fleurs d'oignon



Fleurs de poireaux



Ailette ou ail frais



Fleurs de courgette



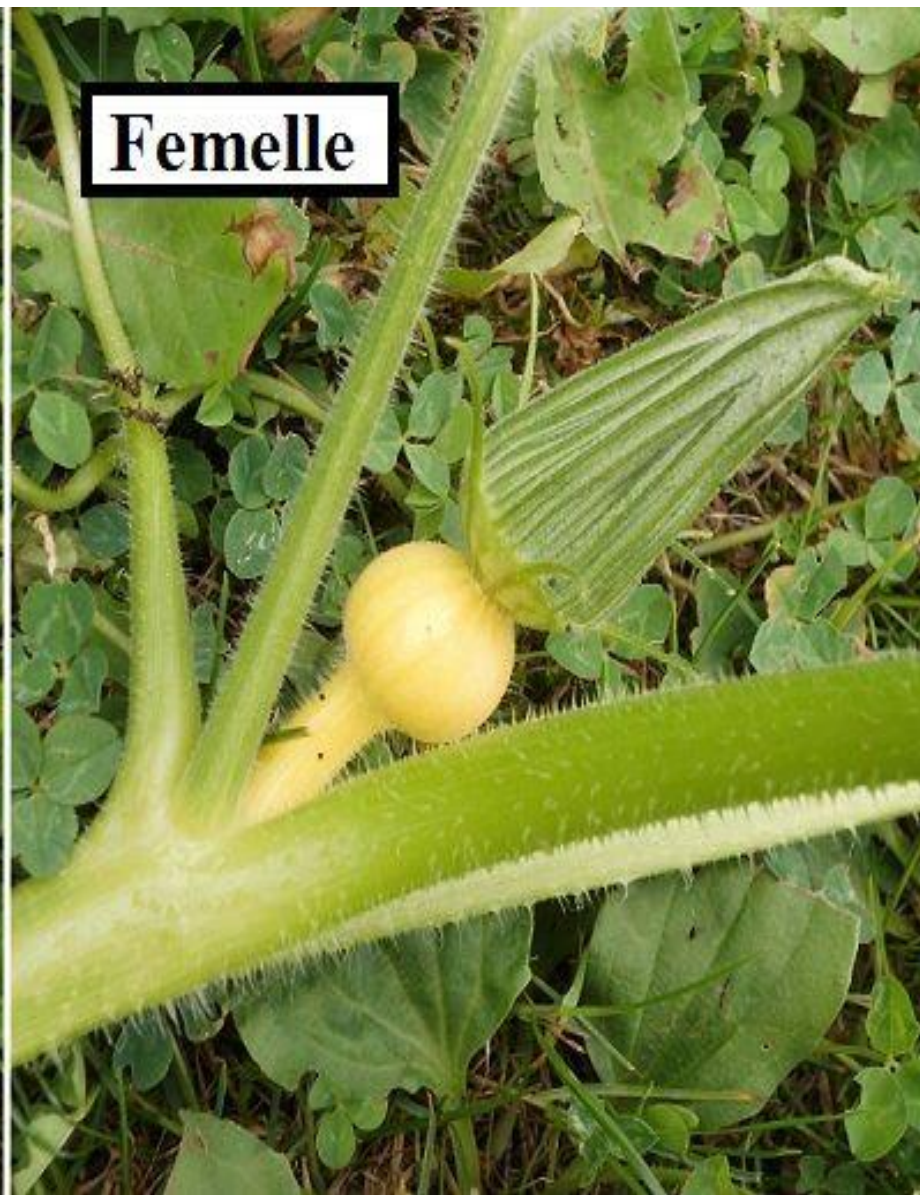
Mâles

Femelles

Mâle



Femelle



Les plantes sauvages comestibles



Les plantes sauvages comestibles



Cardamine hirsute



Pissenlit



Plantain



Pâquerette



Fleur de pensée



Trèfle rose

→ Consommer son désherbage



Mouron des oiseaux



Jeune Chénopode blanc



Ortie



Oseille sauvage

Les plantes amies



Les plantes amies

→ Protection des serres



Quelques plantes utiles

→ La consoude



→ La rue des jardins



→ L'absinthe



→ La mélisse officinale



→ La prêle



→ L'ortie



→ Le souci – *calendula officinalis*



→ La bourrache: le pain des abeilles



→ Plantes utiles dans le jardin



Orties



Consoude



Sureau



Rhubarbe



Tanaisie



Chélidoine



Millepertuis



Sauges

Adventices = bio-indicatrices



Mouron
=
Sols équilibrés



Bourse à pasteur
=
Blocage P et K



Echinochloa
=
Excès de MO



Chiendent

=

Excès de nitrate et
potasse, sols déstructurés



Galinsoga

=

Carence en MO
animale ou en N



Cirse des champs

=

Engorgement des
sols en eau et en
MO



Renoncule rampante
=
Compactage des sols



Rumex
=
Engorgement en eau et
en MO, blocage des
oligo-éléments et P



Ortie
=
Excès de MO végétale ou
animale



Chénopode blanc
=
MO animale mal
décomposée



Plantain
=
Tassements et
compactages



Lamier pourpre
=
Excès d'N et de MO

Quelques adventices

→ Galinsoga



→ Rumex

(patience à feuilles obtuses)



→ Mouron



→ Chiendent



→ Chénopode(chou gras)



→ Bourse à Pasteur



→ Achillée millefeuille



→ Renouée des oiseaux



→ Renouée persicaire



→ Lierre terrestre



→ Cardamine hirsute



→ Oxalis corniculé (oxalide ou oseille)



→ Oxalis dressée



→ Oxalis de montagne



→ Laiteron piquant



→ Onagre



→ Renoncule rampante ou bouton d'or



→ Liseron



→ Chardon



→ Camomille sauvage



→ Pissenlit



→ Chicorée



→ Mercuriale



→ Sénéçon



→ Amarante



→ La morelle noire



→ Le panic pied-de coq



→ La berce commune, des prés,
grande berce, berce spondyle

→ La berce du Caucase



→ La ciguë

Cela peut paraître contradictoire mais beaucoup de plantes toxiques sont également médicinales, une fois employées à faible dose, elles sont au contraire bénéfiques.

Utilisée en homéopathie: pour lutter contre les vertiges, douleurs, troubles urinaires, dépression.



•**Confusion avec la carotte sauvage**

Les tiges : celles de la ciguë sont lisses alors que celles de la carotte sont velues

Les feuilles de la ciguë sont divisées trois fois, les dernières se terminant en pointe à l'extrémité.

- Le feuillage de la carotte est divisé beaucoup plus de fois.
- La ciguë a une odeur évoquant l'urine ; ce n'est pas le cas de la carotte !



Carotte (Daucus carota)

Petite ciguë (Aethusa cynapium)

→ Le gaillet gratteron- plaque madame



→ La digitale



→ L'oseille sanguine

Comestible

→ L'oseille sauvage



→ Le plantain lancéolé



→ Le plantain major
(grand plantain)



→ Le plantain corne de cerf



Les aromatiques



Les aromatiques épices, aromates et condimentaires



- Destinées à l'usage alimentaire
- Parfois médicinales mais ne sont pas des traitements thérapeutiques
- Pas d'utilisation excessive dans les préparations
- Réalisation d'huiles essentielles et de parfums

3 familles principales :



Alliacées



Apiacées



Lamiacées

→ Les alliées :

l'ail

l'ail des ours

l'échalote

l'oignon

la ciboulette

le poireau

l'asperge



→ Les apiacées

l'aneth

l'angélique

la carotte

le céleri à côtes

le céleri-rave

le fenouil

le persil

le cerfeuil

le persil tubéreux

le cerfeuil tubéreux

le carvi

la coriandre



→ Les lamiacées

le basilic

le thym

la lavande

la mélisse

la menthe

la sauge

l'hysope

l'origan

la marjolaine

le romarin

la sarriette

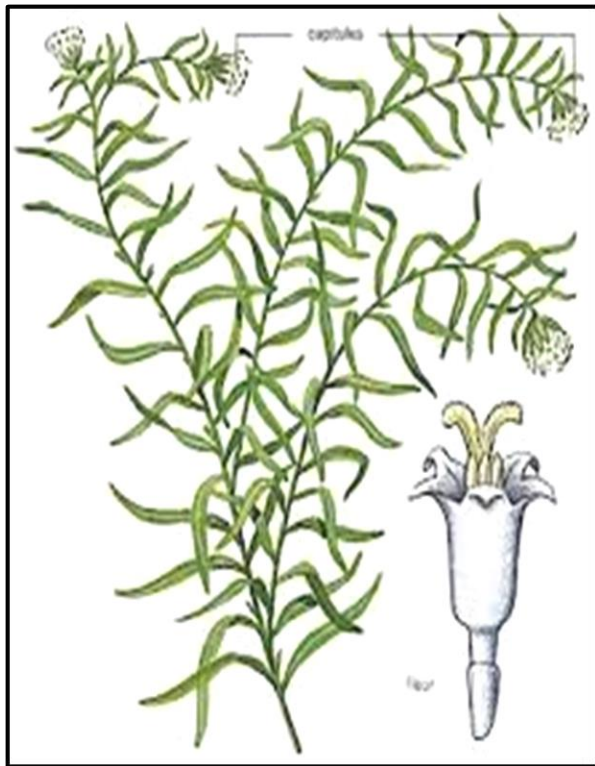
le crosne du Japon



→ Astéracées (Composées):

l'estragon

le génépi: *Artemisia annua*, l'armoise annuelle ou absinthe chinoise



Le thym antibiotique d'exception

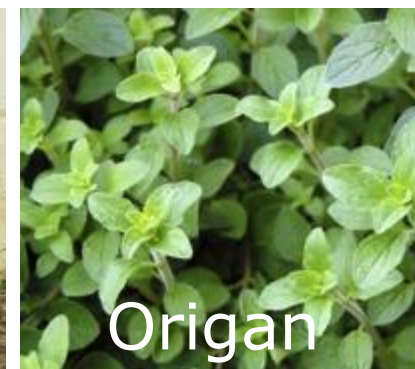
Thym commun (*thymus vulgaris*) : le classique pour la cuisine. Variété très résistante, se cultive partout.

Thym citron (*thymus x citriodorus*) : une espèce résistante, au parfum citronné.

Thym serpolet (*thymus serpyllum*) : plus petite, cette espèce forme des tapis de 10/15cm de hauteur. Un goût plus léger que le thym commun. Il supporte moins bien le froid et l'humidité.



→ Quelques plantes aromatiques





→ Les médicinales

- Contiennent un ou plusieurs principes actifs permettant de soigner les maladies
- Usage par des spécialistes ou sous contrôle médical
- Une histoire de dosage
- Huiles essentielles
- 40 000 espèces de plantes médicinales connues (dont 75% en Indonésie)



→ Quelques médicinales de chez nous



Hypericum perforatum
Millepertuis

- antidépresseur
- cicatrisant
- soins des brûlures
- analgésique
- anti-inflammatoire



Borrago officinalis
Bourrache: le pain des abeilles

- Prépare la peau au soleil
- Rend la peau souple
- Retarde le vieillissement de la peau
- Atténue les rhumatismes



Calendula officinalis
Soucis des jardins

- Antimicrobienne
- Antivirale
- cicatrisante



Salvia officinalis
Sauge

- Maux de gorges
- Régulation de la transpiration
- Gingivite
- Désinfection des plaies



Chelidonium majus
Chélidoine verrue

- Soins des verrues
- Soins du foie
- Soins des yeux



Symphytum officinale
Consoude

- Astringente (facilite la cicatrisation)
- Adoucissante
- Cataplasme sur fracture, foulure, psoriasis, crevasses ou gerçures



Plantago lanceolata
Plantain

- Appliquer en frais sur les piqûres, brûlures, blessures à cicatriser



Rumex acetosa
Oseille sauvage

- Coupe faim





Ruta graveolens,

Rue:

- atténue les courbatures,
- entorses,
- luxations,
- tendinite



Nigella sativa,

Nigelle:

- détoxifiant,
- stimule la régénération cellulaire,
- renforce le système immunitaire,
- détruit les bactéries



Tanacetum vulgare

Tanaïs: Agit comme vermifuge



Fraises sauvages :
Régule le transit intestinal en cas de diarrhée



Myrtilles
Vaccinium myrtillus



→ Gemmothérapie



→ Cassis (anti-inflammatoire)



→ Figuier
(maux de tête)



→ Framboisier
(règles douloureuses)



Les plantes mellifères



Les plantes mellifères

Bourrache



Verge d'or



Marjolaine



Consoude



Lierre terrestre



Grande aunée



Tanaisie



Pavot de Californie



Phacélie



Coquelicot



Rose Trémière



Sédums



Aubépines



Bourdainne



Cerisier grappes



Chèvrefeuille



Eglantier



Houx



Merisier



Néflier



Prunelier



Saules



Sorbier



Troëne



Viorne



Fruitiers cultivés (prunier)



Tilleul



Erables



Merisier



Pommier sauvage



Noisetier



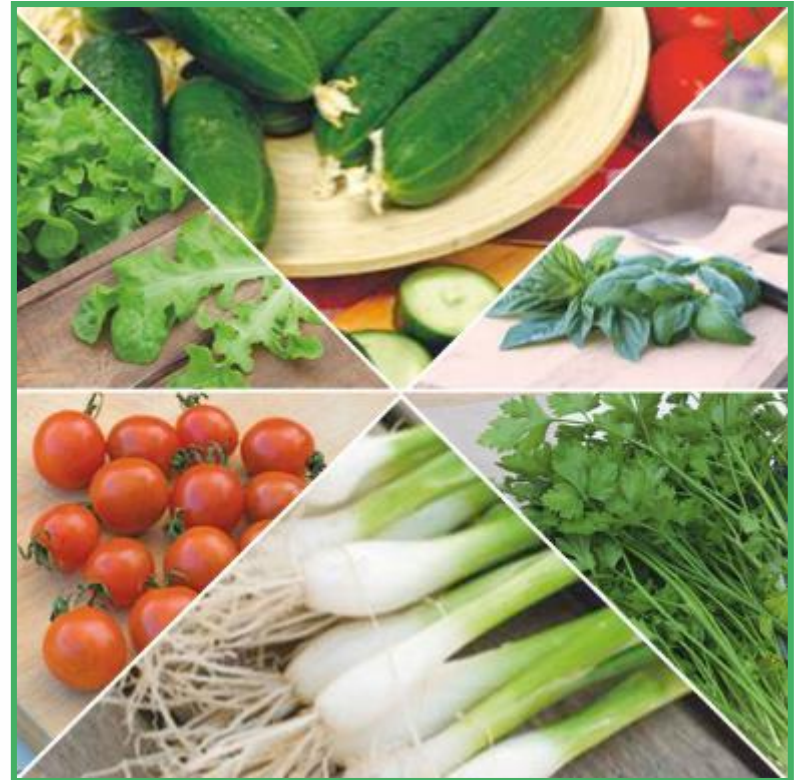
Châtaigner



Fruitiers



Association des cultures



Projet Noé/Noah

Associations de cultures

→ Associations spécifiques



+



+



+



+



→ Vitesse de croissance



&



&



&



&



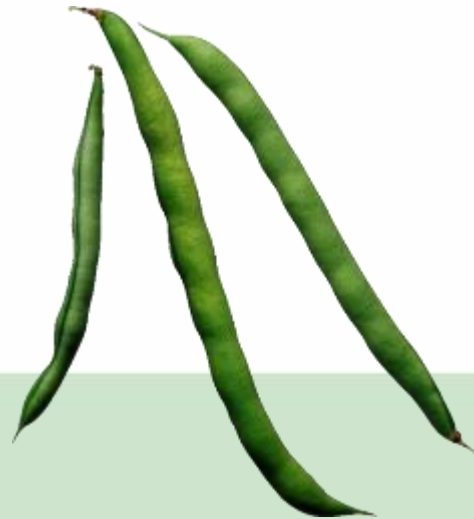
&



→ Espace de culture utilisé



&



Méthode
MILPA

→ Interactions bénéfiques connues



&



&



&



Autres avantages des associations

Présence de nombreux auxiliaires : Les différentes fleurs associées attirent énormément d'auxiliaires

Diminution de l'espace total de culture : la densification permet de produire plus sur de plus petite surfaces

Interactions fortes : les mélanges d'odeurs, la symbiose des systèmes racinaires, rendent les plantes moins sensibles aux maladies cryptogamiques et aux attaques de ravageurs

Couvert végétal presque permanent : amenant une vie du sol active et diminuant le désherbage

Poésie : la beauté et l'harmonie du jardin dans un mélange de couleurs



→ Plantes à Biomasse

Topinambour



Fève des marais



Miscanthus



Tournesol



Les préparations

Projet Noé/Noah

Les préparations

→ Conditions de récoltes



Plants sains



Jeunes et sauvages (pas horticoles)



Loin des routes ou surfaces traitées



Récolte à la fraiche, en respectant le lieu de récolte,
JAMAIS APRÈS LA PLUIE

Hacher les végétaux le plus finement possible

Lune montante

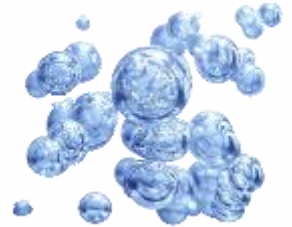


1 kg de plante fraiche / 10l eau de pluie
100 à 250 g de plantes séchées suivant les cas



→ Macérations, extraits fermentés ou purins

- Faire tremper les végétaux (hachés) dans un seau en inox ou en plastique à température ambiante une à deux semaines ...couvrir.
- Remuer tous les jours
- Lorsque les bulles disparaissent le mélange est prêt
- Diluer pour utilisation suivant recette



Filterer, conserver quelques semaines dans le noir



→ Décoctions

- Trempage 24h dans de l'eau de pluie. Plonger la plante dans l'eau qui frémit et porter à ébullition douce pendant 10 à 20 min.(couvercle fermé)
- Laisser refroidir couvercle fermé
- Filtrage et utilisation sous 48h



→ Infusions

- Plonger les plantes dans l'eau froide, chauffer mais arrêter dès que l'eau frémit
- Couvrir, laisser infuser jusqu'à refroidissement ou jusque 45°C
- Plus douce que les extraits ou décoction → intéressant pour traiter un problème dans la journée
- Filtrage et utilisation sous 48h



Astuces filtres :

1. Vieux bas collants
2. Vieux t-shirt fin
3. Voile de forçage usagé



Exemples testés :

Macération d'ortie : 1 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines, dilué à 25% pour arrosage aux pieds (tomates, poivrons, aubergines, concombres...)

Macération de consoude : 1 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines, dilué à 25-30 % pour arrosage aux pieds (tomates, poivrons, aubergines, concombres...)

Macération de prêle et absinthe : 1 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines, utiliser pur (rouille sur poireaux)

Macération de feuilles de rhubarbe : 1 fois par jour pendant 3 jours de suite, utiliser pur (chenilles du chou)

Macération de prêle : 1 fois par semaine pendant 2 ou 3 semaines. Utiliser pur contre mildiou existant

Macération de tanaïsie : 1 ou 2 fois suivant résultats , pur sur acariens

Macération d'ail : écraser 2 ou 3 éclats d'ail, mélanger avec un peu d'eau (à l'œil), et laisser macérer 2 jours. Utiliser pur en vaporisateur sur jeunes plantules contre la fonte des semis (pythium). Utilisation également contre l'oidium

Préparation de bicarbonate + savon noir : une c à soupe de bicarbonate+ une noix de savon dans 2 litres d'eau de pluie. Arroser ou vaporiser sur feuillage une fois semaine pendant 2 semaines. Filtre de protection contre l'oidium sur la mâche

Décoction ou infusion de feuilles de menthe : arroser pur sur feuillage contre les pucerons mais en préventif

Décoction ou infusion de feuilles de mélisse : arroser pur à l'endroit où viennent les fourmis idéalement en préventif ou directement sur le nid

→ Exemples : Purins macérations

Absinthe: répulsif



Consoude: engrais

Ortie: engrais



Fougère: répulsif

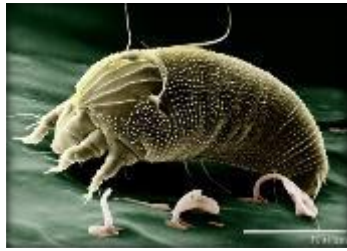


Tanaisie: insecticide



→ Exemples : Purins macérations

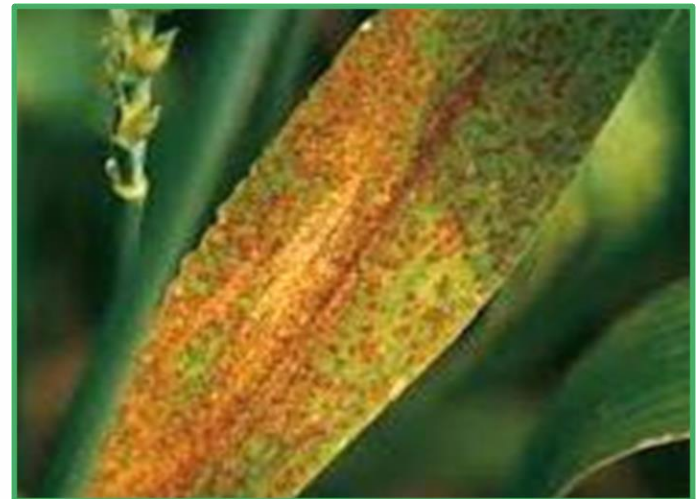
Ail: insecticide et curatif contre le pythium, l'oïdium



Prêle et absinthe



La rouille



→ Exemples : Décoctions et macérations

Orties



Oïdium



Moniliose



Prêles



Rhubarbes



Navet



→ Exemples : Infusions et décoctions

Absinthe: Répulsif



Ciboulette



Ortie



Menthe: répulsif

Mélisse: répulsif

Bernard Bertrand • Jean-Paul Collaert • Eric Petiot



Les plantes au secours des plantes

PURIN D'ORTIE & COMPAGNIE

Préface Michel Lis



EDITIONS DE TERRAN

Seconde édition augmentée

→ Désherbant

5L eau

+ 1kg sel iodé

+ 200ml de vinaigre blanc

ou eau de cuisson des pommes de terre

ou eau de cuisson des pâtes (bouillante)

ou purin d'ortie pur (attention à l'excès d'azote engendré)



→ Conditions d'utilisations

- gants
- pantalon
- t-shirt ou pull à longues manches
- masque simple



Répétition 7 à 10 jours
SAUF
si grosse pluie.

Merci de votre attention



Projet Noé/Noah