

Atelier N°9

Plantes amies et utiles,
aromates, fleurs comestibles
& 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





Fleurs de petit pois



Fleurs de haricot



Fleurs de chou



Fleurs de radis



Graines de radis



Fleurs de ciboulette



Ailette ou ail frais



Fleurs d'oignon



Fleurs de poireaux



Fleurs de courgette

II. Les plantes sauvages comestibles



Cardamine hirsute



Pissenlit



Plantain



Pâquerette



Fleur de pensée



Trèfle rose

→ Consommer son désherbage



Mouron des oiseaux



Jeune Chénopode blanc



Ortie



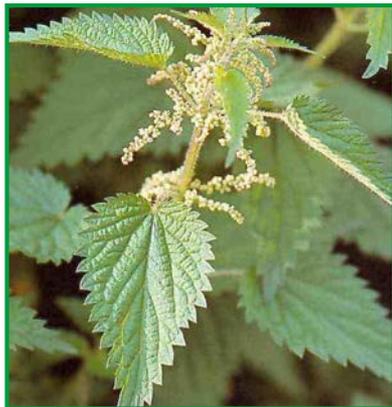
Oseille sauvage

III. Les plantes amies

→ Protection des serres



→ Plantes utiles dans le jardin



Orties



Consoude



Sureau



Rhubarbe



Tanaisie



Chélidoine



Millepertuis



Sauges

→ Quelques plantes aromatiques



→ 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

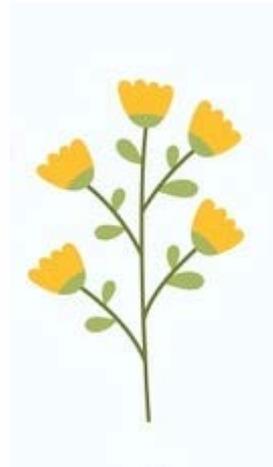


Plantago lanceolata
Plantain

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



Rumex acetosa
Oseille sauvage



- Coupe faim



Vaccinium myrtillus
Myrtilles

- Régule le transit intestinal en cas de diarrhée

IV. Les plantes mellifères

Bourrache



Verge d'or



Marjolaine



Consoude



Lierre terrestre



Grande aunée



Tanaisie



Pavot de Californie



Phacélie



Coquelicot



Rose Trémière



Sédums



Aubépines



Bourdaine



Cerisier grappes



Chèvrefeuille



Eglantier



Houx



Merisier



Néflier



Prunelier



Saules



Sorbier



Troëne



Viorne



Fruitiers cultivés (prunier)



Tilleul



Erables



Merisier



Noisetier



Châtaigner



Pommier sauvage



V. Associations de cultures

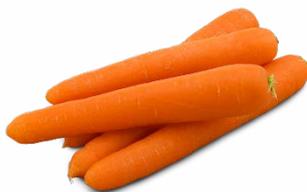
→ Associations spécifiques



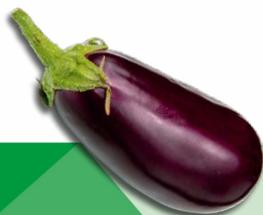
+



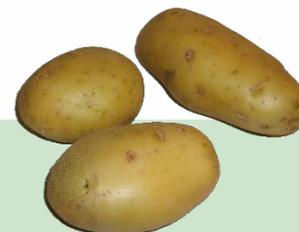
+



+



+



→ Vitesse de croissance



&



&



&



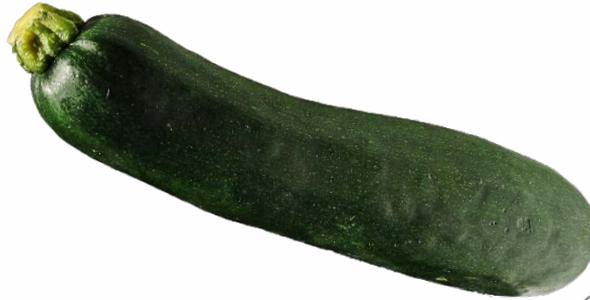
&



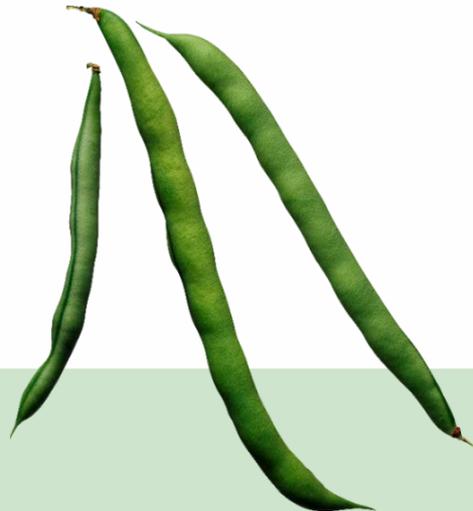
&



→ Espace de culture utilisé



&



→ Interactions bénéfiques connues



&



&



&



→ Plantes à Biomasse



VI. 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

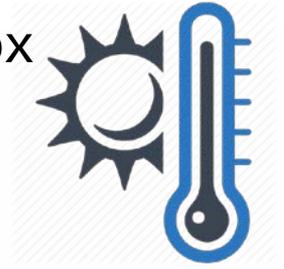


1 kg de plante fraiche / 10l eau de pluie
100 à 250 g de plantes séchées suivant les cas



→ Macérations, extraits fermentés ou purins

- Faire tremper les végétaux dans un seau en inox ou en plastique à température ambiante une à deux semaines



- Remuer tous les jours



- Lorsque les bulles disparaissent le mélange est prêt



Filtrer, conserver quelques semaines dans le noir

→ Décocions

- Trempage 24h dans de l'eau de pluie. Plonger la plante dans l'eau qui frémit et porter à ébullition douce pendant 20 à 30 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



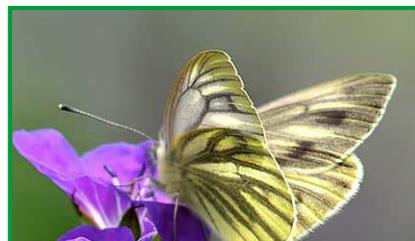
Astuces filtres :

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



→ Exemples : Purins

Absinthe: répulsif



Consoude: engrais



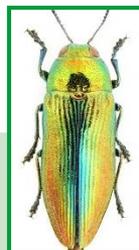
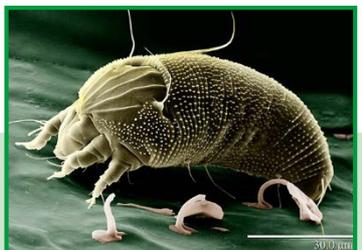
Ortie: engrais



Fougère: répulsif



Tanaisie: insecticide



→ Exemples : Décoctions

Orties



Oïdium



Moniliose



Prêles



Rhubarbes



Navet



→ Exemples : Infusions

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 (20l/m²)



Province
de Liège

Agriculture

Merci de votre attention



☙ Cultiver un potager, ce n'est pas seulement produire ses légumes, c'est apprendre à s'émerveiller du mystère de la vie ☙

☘ Pierre Rabhi ☜



Projet Noé/Noah

Interreg 
Grande Région | Großregion
NOE-NOAH
Fonds européen de développement régional / Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



Wallonie