

Proposition de plantes pour les espaces verts de Saint-Benoît (plantes comestibles à floraison printanière)

| Nom vernaculaire | Nom botanique | Cycle | Epoque floraison | Hauteur | Couleur | Parties utilisées | Usages alimentaires |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|---------------|--------------------|--|-----------------------------------|
| Agastache | <i>Agastache foeniculum</i> | Vivace | Juin à octobre | 0,50 à 1 m | Violet | Feuilles et fleurs | Tisanes, pâtisseries, sirop |
| Bleuet | <i>Centaurea cyanus</i> | annuel | mai-juin | 0,60 à 1m | Bleu, blanc | Fleurs | Salades |
| Bourrache blanche | <i>Borrago off. alba</i> | annuel | Mai à septembre | 0,50 à 0,70 | blanche | Fleurs et feuilles | Salades |
| Bourrache bleue | <i>Borrago off.</i> | annuel | Mai à septembre | 0,50 à 0,70 | bleue | Fleurs et feuilles | Salades |
| Buglosse off. | <i>Anchusa off</i> | vivace | Avril-oct. | 40-60cm | Bleue, blanc rose | fleurs | salades |
| Camomille flore pleno | <i>Chamaemelum nobile</i> | vivace | mai-aout | 30-60cm | blanc | fleurs | Vin, jus de fruit |
| Capucine | <i>Tropaeolum majus</i> | annuel | Juin à septembre | 20 à 40 cm | Rouge orangé | Fleurs | Salades |
| Consoude du Caucase | <i>Symphytum caucasicum</i> | vivace | Avril à juillet | 60 à 90 cm | bleu | Feuilles et fleurs | Tartes salées |
| Coquelicot | <i>Papaver rhoeas</i> | annuel | Avril à juillet | 40 à 70 cm | rouge | fleurs | Salades, sirops |
| Cosmos | <i>Cosmos sulphureus</i> | annuel | Mai à oct | 30cm | Jaune orange rouge | Fleurs | Salade |
| Géranium rosat | <i>Pelargonium graveolens</i> | vivace | Juillet à septembre | 60 à 80 cm | rose | Fleurs et feuilles | Pâtisseries Sirop |
| hélichryse | <i>Helichrysum italicum</i> | vivace | Juin à octobre | 50 à 70 cm | jaune | Fleurs et feuilles | Salade, huile |
| Lavande | <i>Lavandula angustifolia</i> | vivace | Mai à juillet | 0,80 à 1,10 m | violet | Fleurs | Pâtisseries |
| Lierre terrestre | <i>Glechoma hederacea</i> | vivace | Avril- mai | 10 à 30 cm | Bleu- violet | Fleurs et sommités | Salades |
| marjolaine | <i>Origanum majorana</i> | Annuel/vivace | Mai à juillet | 20 à 30 cm | blanc | Fleurs et feuilles | Cookies, sirop |
| Mauves | <i>Malva sylvestris</i> | vivace | Mai à août | 60 à 90 cm | Violet/mauve | fleurs | salades |
| Mélicot | <i>Melilotus off</i> | vivace | Juin à septembre | 0,80 à 1,10m | jaune | Sommités fleuries et feuilles | Salades pâtisseries pain |
| Menthe marocaine | <i>Mentha spicata</i> | vivace | Mai à août | 20 à 50 cm | blanc | feuilles | Sirops, pâtisseries, salades |
| Mertensia (plante à huitre) | <i>Mertensia maritima</i> | vivace | Mai à septembre | 10à 20 cm | bleu | Fleurs et feuilles | Tartines, sauce |
| Monarde | <i>Monarda didyma</i> | vivace | Juin à sapt | 80 à 90 cm | Rouge | Sommités fleuries et feuilles | Sirops, pâtisseries, salades, vin |
| Monnaie du pape | <i>Lunaria annua</i> | Vivace bisannuelle | Avril à juin | 0,60 à 1m | Blanc/mauve | Jeunes feuilles, jeunes fruits, fleurs | Salade plats cuisinés |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|------------------|------------------|-------------|------------------------------|-----------------------------------|--|
| Moutarde(s) | <i>Brassica juncea</i> | Annuel | Juin à septembre | 40 à 90 cm | Jaune | Sommités fleuries et feuilles | Salades plats cuisinés |
| Nepeta | <i>Nepeta cataria</i> | vivace | Juin à septembre | 20 à 40 cm | Violet pâle | Fleurs et feuilles | galettes |
| Nigelle | <i>Nigella damascena</i> | annuel | Mai à septembre | 40 à 60 cm | Bleue rose mauve blanc | Pétales et graines | Salades, plats cuisinés crackers |
| Onagre | <i>Oenothera biennis</i> | Vivace bisannuel | Juillet à sept. | 0,80-1,20m | jaune | Fleurs feuilles graines | Salade, tempura |
| Pâquerette | <i>Bellis perennis</i> | vivace | printemps | 10 à 20 cm | Blanc rose | Fleurs, boutons floraux, feuilles | Vinaigre, salades |
| Pavot de californie | <i>Eschscholzia californica</i> | annuel | Mai à aout | 30-40cm | orange | pétales | Sirop salade |
| Pensée | <i>Viola spp</i> | vivace | Mars à juin | 10 à 20cm | Violet | fleurs | Salades, fleurs cristallisées |
| Pimprenelle | <i>Sanguisorba minor</i> | vivace | Mai- juin | 20 à 70 cm | rouge | feuilles | salades |
| Primevère | <i>Primula off.</i> | vivace | février-mai | 10 à 20cm | jaune | Fleurs feuilles | Salades terrines végétales, farce, fleurs cristallisées |
| Reine des prés | <i>Filipendula off.</i> | vivace | Juin-juill. | 0,90-1,30cm | blanc | fleurs | Pâtisseries, crème, glace, sirop, vins |
| Roquette sauvage | <i>Diplotaxis erucoides</i> | vivace | Avril -sept | 15 à 30cm | blanc | Fleurs et feuilles | Salades plats cuisinés... |
| Rose des templiers | <i>Rosa gallica</i> | vivace | Mai- juin | 90 à 1,80 m | rouge | fleurs | Sirops, pâtisseries |
| Rose trémière | <i>Alcea rosea</i> | vivace bisannuel | Mai aux gelées | 1,50m-2,50m | Toutes couleurs | Fleurs et jeunes feuilles | Salades, dans du fromage, taboulé, bouchée, soupes, farces, chausson |
| Souci | <i>Calendula officinalis</i> | vivace | Avril à octobre | 20 à 50 cm | Jaune orangé | fleurs | Salades... |
| Tagetes (oeillet, pericon) | <i>Tagetes patula</i> | annuel | Juin à novembre | 50 cm | Jaune orange pourpre panaché | fleurs | salades |
| Violette odorante | <i>Viola odorata</i> | vivace | Mars à mai | 10 à 20 cm | violet | Fleurs et feuilles | Salades, sirops, confiseries |