

HERBACÉES ET COUVRE-SOLS

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité	Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Acanthe à feuilles molles	<i>Acanthus mollis</i>	1 à 1,5	1	7	V	AF		x	x	x	x	Feuilles, fleurs et racines ont un usage médicinal.
Ail de Naples	<i>Allium neapolitanum</i>	0,3 à 0,5	0,2	7 à 8	V	AF		x	x		x	Feuilles et bulbes, consommés crus ou cuits, ont une douce saveur d'ail. Les fleurs peuvent être ajoutées crues dans les salades.
Ail des ours	<i>Allium ursinum</i>	0,4	Colonie	4	V	AF		x	x	x	x	Délicieux cru, en salade ou en pesto, ou cuit mais la cuisson fait perdre une partie des arômes. Contient beaucoup de vitamine C.
Ail trilobé	<i>Allium tricotum</i>	0,3	0,2	6	V	AF		x	x		x	Feuilles et bulbes se consomment crues ou cuits. La saveur est douce et sucrée, rappelant le poireau. Les fleurs, délicieuses en salade, ont une saveur d'oignon piquant.
Airelle rouge	<i>Vaccinium vitis-idea</i>	0,2 à 0,5	Colonie	5	V	AF	x					Les fruits, acidulés, se consomment crus ou cuits.
Alchémille	<i>Alchemille xanthochlore</i>	0,3	0,3	5	V	AF			x	x		Les jeunes feuilles se consomment crues ou cuites. Elles peuvent être utilisées en tisane et apparaissent souvent dans les mélanges de thé. La racine, astringente, se mange cuite.
Ancolie	<i>Aquilegium vulgaris</i>	0,5 à 1	0,5	4	V	AF		x	x			Les fleurs, riches en nectar, sont douces et délicieuses. Elles peuvent agrémenter salades et desserts ou être utilisées en tisanes. Les jeunes feuilles sont également comestibles.
Angélique des bois	<i>Angelica sylvestris</i>	0,6 à 2	1 à 1,5	5	V	AF	x		x	x	x	Feuilles, jeunes pousses et tiges s'utilisent crues pour aromatiser les salades, ou cuites comme légume. Les feuilles hachées adoucissent les préparations acides, en particulier la rhubarbe. Les tiges peuvent être confites au sucre. Les graines servent à aromatiser confiseries et pâtisseries. La racine se consomme cuite.
Anis hysope	<i>Agastache foeniculum</i>	0,3 à 0,6	0,4	8	V	AF		x	x		x	Feuilles et fleurs, à l'arôme anisé, se mangent crues ou cuites. Les feuilles se récoltent durant toute la période de croissance. On fait également un thé délicieux à partir des feuilles et/ou des fleurs.
Artichaut	<i>Cynara cardunculus var. Scolymus</i>	0,8 à 2	1 à 1,5	7	V	AF		x	x			On mange les bractées et le cœur des jeunes inflorescences, ainsi que les côtes des feuilles, une fois blanchies pour supprimer l'amertume. L'artichaut est un bon dépuratif du foie.
Asaret/Gingembre sauvage	<i>Asarum caudatum</i>	0,1 à 0,2	0,3 à +	7	V	AF				x		La racine peut être utilisée comme substitut du gingembre. Son odeur est piquante, entre le gingembre et le poivre. Les feuilles sont un substitut de thé.
Asperge	<i>Asparagus officinalis</i>	1 à 1,5	0,8	4	V	M/F			x			Les pousses de printemps, consommées crues que cuites, sont un légume bien connu.
Aspérule odorante	<i>Galium odoratum</i>	0,2	Colonie	4	V	AF			x			Les feuilles servent à agrémenter ou aromatiser différentes liqueurs et autres boissons comme le fameux vin de mai. L'arôme se développe lorsque la plante est séchée.
Aster	<i>Aster spp.</i>	0,3 à 1,5	0,4 à 0,6	6	V	AF		x	x			Jeunes feuilles et racines se consomment cuites, comme légumes. Les fleurs, crues, peuvent agrémenter salades ou être utilisées en tisanes. La plante entière a des vertus médicinales.
Bâton de Jacob	<i>Asphodeline lutea</i>	1 à 1,5	1	6 à 7	V	AF		x	x	x		Les fleurs sont comestibles crues. Jeunes pousses et feuilles se mangent cuites ainsi que les racines. Plante très appréciée des Grecs qui la cuisinait comme des pommes de terre.
Bette maritime	<i>Beta vulgaris subsp. maritima</i>	0,6	1,3	7 à 8	V	AF			x			Feuilles et cottes comestibles crues ou cuites. Cette sous-espèce de blette est adaptée aux bords de mer et supporte même d'être cultivée en milieu légèrement salé.
Blette	<i>Beta vulgaris</i>	0,3 à 1	0,4	6	B	AF			x			Feuilles et cottes sont comestibles crues ou cuites. Les racines de certaines espèces comme la betterave sont des légumes classiques des potagers.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité		Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Bourrache	<i>Borago officinalis</i>	0,5 à 1	0,8 à 1	7 à 8	A	AF			x	x			Les feuilles sont utilisées crues ou cuites. Les fleurs sont très décoratives en salade et donnent un arôme particulier, entre le concombre et l'huître, elles peuvent aussi être utilisées pour colorer les vinaigres.
Bruyère	<i>Calluna vulgaris</i>	0,3	0,3 à 0,5	5	V	AF			x	x			Les jeunes pousses servent à préparer du thé ou pour aromatiser la bière en remplacement du houblon. La plante a de nombreuses vertus médicinales.
Bugle rampante	<i>Ajuga reptans</i>	0,3	0,6	6	V	AF				x		x	Les jeunes pousses peuvent être consommées crues. Elles sont aromatiques et utilisées pour leurs vertus médicinales.
Bunias d'Orient	<i>Bunias orientalis</i>	0,8	0,3	6 à 7	V	AF			x	x			Feuilles et jeunes tiges sont consommées crues ou cuites, leur goût se rapproche de celui du chou. Les boutons floraux se mangent crus ou cuits à la manière des brocolis.
Camomille romaine	<i>Chamaemelum nobile</i>	0,2	0,3	4	V	AF			x	x		x	Fleurs et jeunes pousses sont utilisées pour aromatiser les plats mais, comme les autres camomilles, c'est surtout pour ses vertus médicinales qu'elle est connue.
Camomille sauvage	<i>Matricaria chamomilla</i>	0,2	0,2	6	A	AF			x	x		x	Feuilles et fleurs servent à aromatiser des plats mais c'est surtout en herboristerie que les fleurs sont utilisées pour leurs nombreuses vertus. Elle est la plus douce des différentes espèces de camomilles (les autres sont amères).
Campanule raiponce	<i>Campanula rapunculus</i>	1	0,3	4	B	AF				x	x		Jeunes pousses et feuilles s'utilisent en salade. Les racines peuvent être râpées et mangées crues pour profiter de leur saveur délicate ou consommées cuites.
Campanule vivace	<i>Campanula lactiflora</i>	0,5 à 1	0,8	7	V	AF			x	x			Les fleurs se consomment crues, alors que les feuilles peuvent aussi bien être mangées crues que cuites.
Canneberge	<i>Vaccinium spp.</i>	0,2	Colonie	2	V			x		x			Le fruit se consomme cru ou cuit. Sa richesse en pectine en fait un composant intéressant des confitures. On peut faire un thé à partir des feuilles.
Cardamine des prés	<i>Cardamine pratensis</i>	0,4 à 0,5	0,3	4	V	AF			x	x	x	x	Feuilles et jeunes pousses sont comestibles crues ou cuites. Fleurs et boutons floraux peuvent se manger crues. La plante a des vertus médicinales.
Cardons	<i>Cynara cardunculus</i>	0,5 à 2	1 à 1,5	6 à 7	V	AF			x	x			Comme pour l'artichaut, on mange les jeunes inflorescences. Sur le cardon, c'est plus habituellement les côtes des feuilles qui sont consommées, blanchies pour réduire l'amertume.
Cerfeuil musqué	<i>Myrrhis odorata</i>	0,6 à 1	0,4	5	V	AF		x		x		x	Les racines se consomment cuites. Les graines (qui sont en réalité des fruits) sont aromatiques.
Châtaigne (ou noix) de terre	<i>Bunium bulbocastanum</i>	0,6	0,4	6	V	AF		x		x	x		La racine (tubercules), petite et difficile à récolter, peut être consommée crue ou cuite. Graines et fleurs peuvent être utilisés comme aromate en remplacement du cumin. Les feuilles, crues ou cuites, peuvent remplacer le persil.
Chénopode bon-Henri	<i>Chenopodium bonus-henricus</i>	0,6	0,4	5	V	AF		x	x	x	x		Feuilles et jeunes pousses peuvent se manger crues ou cuites, les fleurs se consomment plutôt cuites. Les graines, de petite taille mais assez faciles à récolter, peuvent être moulues et mélangées à de la farine pour faire du pain ou d'autres préparations.
Chervis	<i>Sium sisarum</i>	1,2	0,3	4 à 5	V	AF					x		La racine, crue, a un goût entre la carotte et le panais avec une saveur noisette en plus. Elle peut être cuite au four, bouillie ou ajoutée à des soupes. Torrifiée, elle a été utilisée comme substitut du café.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité		Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Chicorée	<i>Cichorium intybus</i>	1 à 1,5	0,5 à 0,8	3	V	AF			x	x	x		Les feuilles, bien que pouvant être mangées cuites, sont généralement consommées fraîches en salade. La racine peut aussi être cuite comme du panais, ou torréfiée et utilisée en substitut du café.
Choux vivaces	<i>Brassica oleracea var.</i>	0,6 à 1	0,6 à 1	6 à 8	V	AF			x	x			Il existe de nombreuses variétés de choux qui sont vivaces comme le brocoli Nine Star, le chou de Daubenton, le chou fourrager Tree Collards... On en consomme les inflorescences ou les feuilles, crues ou cuites. Certaines variétés comme le Daubenton ne produisent pas de graines, on les multiplie donc plutôt par bouturage.
Ciboule/Oignon gallois	<i>Allium fistulosum</i>	0,3 à 0,5	0,2	5 à 6	V	AF			x	x			Le bulbe, à forte saveur d'oignon, peut être utilisé cru en salade, cuit comme légume, ou pour aromatiser des plats cuisinés. En climat doux, les feuilles sont disponibles tout l'hiver. Les fleurs ont une douce saveur d'oignon.
Ciboule de Chine	<i>Allium tuberosum</i>	0,3 à 0,5	0,2	5	V	AF			x	x			Feuilles et fleurs sont excellentes cuites ou fraîches, en salade. Très utilisée en cuisine asiatique, elle mériterait d'être plus connue en Europe.
Claytone de Sibérie	<i>Claytonia sibirica</i>	0,15	Colonie	3	A	AF			x	x		x	Feuilles et tiges tendres et croquantes. Elle a des vertus diurétiques.
Consoude	<i>Symphytum spp.</i>	0,2 à 1,2	0,3 à 1,5	4	V	AF				x	x	x	Les feuilles sont comestibles crues ou cuites, en quantités raisonnables car la plante contient des alcaloïdes toxiques à forte dose. La plante entière a des vertus médicinales, notamment cicatrisantes. La consoude est une très bonne accumulatrice de minéraux, notamment de potasse et c'est une bonne attractive pour la faune auxiliaire.
Coqueret/Amour en cage	<i>Physalis alkekengi</i>	0,6	Colonie	6	V	AF		x					Les fruits sont comestibles à pleine maturité. Légèrement acidulés et sucrés, il agrémentent salades de fruits et autres desserts.
Cornouiller du Canada	<i>Cornus canadensis</i>	15 à 20	Colonie	2	V	AF		x					Les fruits sont généralement utilisés cuits, en confiture, en mélange avec d'autres fruits. La plante est un bon couvre-sol et gagne rapidement du terrain.
Cousteline	<i>Reichardia picroides</i>	0,5 à 0,8	0,3	8 à 9	V	AF				x	x		Les feuilles, mangées crues ou cuites, ont un goût de concombre et sont délicieuses en salade. La racine se consomme aussi, crue ou cuite.
Crambe maritime	<i>Crambe maritima</i>	0,8	0,6	5	V	AF			x	x	x		Jeunes feuilles, pousses et fleurs se consomment crues ou cuites à la manière des épinards. Elles ont un goût rappelant la noisette. La racine, riche en amidon, peut être mangée cuite.
Cresson de fontaine	<i>Nasturtium officinale</i>	0,3	Colonie	6	V	AF				x			Feuilles et pousses, de saveur piquante, se consomment cuites mais sont généralement ajoutées crues aux salades. Attention au risque de parasites, tel la douve, dans les régions où il y a beaucoup d'élevage.
Crosne du Japon	<i>Stachys affinis</i>	0,45	Colonie	5	V	AF				x	x		Les tubercules, à la saveur douce de noisette, se mangent crus ou cuits. En période de famine, les feuilles ont aussi été mangées, cuites.
Dorine	<i>Chrysplenium opositifolium</i>	0,15 à 0,3	0,5 à +	4 à 5	V	AF				x			Les feuilles sont comestibles crues. Elles sont douces et craquantes.
Échinacée	<i>Echinacea purpurea</i>	0,8	0,4	7	V	AF					x	x	La racine est utilisée en herboristerie familiale.
Égopode/Herbe aux goutteux	<i>Aegopodium podagraria</i>	0,3 à 0,6	Colonie	3 à 4	V	AF		x	x	x			Les jeunes feuilles se consomment crues en salade ou cuites comme des épinards. Fleurs et fruits peuvent parfumer huiles et boissons.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité		Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Épilobe en épis	<i>Epilobium angustifolium</i>	1 à 2	1	3	V	AF			x	x	x		Jeunes feuilles et pousses se mangent crues en salade, en marinades ou cuites comme légumes. La racine se consomme crue, cuite ou séchée et réduite en poudre. Les tiges florales se mangent crues ou cuites lorsque les fleurs sont en bouton.
Faux sceau de Salomon	<i>Smilacina racemosa</i>	0,9	0,6	4 à 5	V	AF		x		x	x		Les fruits, à la saveur douce-amère, sont comestibles crus ou cuits. Attention, crus et en grande quantité, ils peuvent être laxatifs. Les jeunes pousses se mangent crues ou cuites comme des asperges. La racine peut être mangée cuite après avoir macérée dans de l'eau pour adoucir le goût.
Fenouil vivace	<i>Foeniculum vulgare</i>	1,5	1	3 à 4	V	AF		x	x	x			Feuilles et tiges sont utilisées en cuisine. Fleurs et graines sont utilisées comme aromate.
Fougère d'Allemagne/ Plume d'autruche	<i>Matteuccia struthiopteris</i>	1 à 1,2	0,5 à +	2	V	AF				x			Les jeunes frondes se consomment cuites.
Fraisier	<i>Fragaria moschata</i>	0,2 à 0,3	Colonie	6	V	AF		x					Le fruit a une saveur douce et sucrée. Il peut être séché ou cuisiné de nombreuses façons.
Fraisier des Indes	<i>Duchesnea indica</i>	0,15	Colonie	6	V	AF		x		x			Les fruits comestibles crus ont peu de goût mais sont couverts de graines croustillantes. Les feuilles au goût assez doux sont consommées crues en salade.
Fraisier sauvage	<i>Fragaria vesca</i>	0,2 à 0,3	Colonie	5	V	AF		x	x	x	x		Les fruits, crus ou cuits, sont parfois meilleurs que la fraise cultivée. Les jeunes feuilles peuvent être rajoutées dans les salades ou cuites comme légumes. La racine a été utilisée comme substitut du thé en Chine.
Gaillet blanc	<i>Galium mollugo</i>	1	0,6 à +	3	V	AF				x		x	Les jeunes feuilles, comestibles crues, ont une texture et une saveur agréable. Elles ont des vertus médicinales reconnues et sont utilisées en tisane.
Gaulthérie rampante	<i>Gaultheria procumbens</i>	0,2	colonie	4	V	AF		x	x				Les fruits sont fortement aromatiques mais ont un parfum de désinfectant. Ils peuvent être cuisinés en tartes, confitures... Les feuilles peuvent être séchées et utilisées sous forme de thé.
Gingembre rustique	<i>Zingiber mioga</i>	0,5 à 1	0,6	6	V	AF				x	x		Rhizomes, jeunes pousses et boutons floraux sont comestibles.
Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	0,3 à 0,5	0,3	6	V	AF					x	x	Le ginseng est une médicinale fameuse en Asie. La racine peut se mâcher ou être utilisée en tisane pour profiter de ses vertus toniques et adaptogènes (entre autres). Les racines sont récoltées sur des plantes dau moins 6 ans.
Gotu kola	<i>Centella asiatica</i>	0,2	Colonie	8	V	AF				x		x	Les feuilles se mangent crues ou cuites. Cette plante est une médicinale de grande importance en Orient.
Guimauve officinale	<i>Althea officinalis</i>	1,2 à 2	0,8 à 1	3	V	AF			x	x	x	x	Feuilles et fleurs sont comestibles crues. Les racines, très riches en mucilages, sont utilisées cuites, notamment pour préparer la pâte de guimauve.
Hémérocalle fauve	<i>Hemerocallis fulva</i>	1 à 1,2	Colonie	4	V	AF			x	x	x		Il en existe de nombreuses variétés, toutes sont comestibles. Les fleurs sont bonnes crues en salade mais aussi frites. Tubercules et jeunes feuilles sont consommés cuits.
Hosta	<i>Hosta spp.</i>	0,3 à 1	1	4 à 6	V	AF				x			Les jeunes feuilles de toutes les espèces d'hostas peuvent être mangées crues, et les autres, plutôt cuites. Bon couvre-sol des zones d'ombre.
Hydraste du Canada	<i>Hydrastis canadensis</i>	0,5	0,3	3	V	AF					x	x	L'hydraste est une médicinale reconnue à l'action anti-inflammatoire et antibiotique.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité		Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Immortelle d'Italie	<i>Helichrisum italicum</i>	0,3 à 0,7	1	8	V	AF			x	x		x	Les feuilles sont comestibles, plutôt crues pour ne pas perdre l'arôme. Feuilles et fleurs sont utilisées en herboristerie.
Jacinthe des Indiens	<i>Camassia quamash</i>	0,8	0,2	3 à 4	V	AF					x		C'est le bulbe qui se consomme. Il peut être utilisé cru mais a une texture gommeuse pas toujours appréciée. Une fois cuit, il développe une saveur sucrée proche de la châtaigne. Il peut aussi être séché, réduit en poudre et utilisé comme épaississant ou mélangé à de la farine.
Lavande	<i>Lavandula</i> spp.	0,5 à 0,8	0,8	4	V	AF			x	x		x	Feuilles, pétales et sommités fleuries peuvent être mangées crues dans les salades. Les fleurs séchées sont ajoutées dans les tisanes pour leur arôme puissant et leurs vertus médicinales tout aussi puissantes.
Lierre terrestre	<i>Glechoma hederacea</i>	0,2 à 0,3	Colonie	6	V	AF			x	x		x	Fleurs et surtout feuilles sont utilisées crues ou cuites. Elles ont un saveur légèrement amère et aromatique. Le lierre terrestre a été utilisé pour aromatiser la bière de la même manière que le houblon. La plante a des vertus médicinales importantes.
Livèche	<i>Levisticum officinale</i>	1 à 2	0,5 à 1	5	V	AF		x		x	x	x	Plante à l'arôme proche du céleri mais en plus fort. Feuilles et racines sont utilisées en cuisine. Graines et feuilles séchées sont utilisées comme aromate.
Lotus sacré	<i>Nelumbo nucifera</i>	1 à 2	1 à 2	5	V	AF			x	x	x		Toutes les parties se mangent, y compris la racine. Pédoncules et jeunes feuilles se consomment comme des épinards, et les étamines, séchées, peuvent aromatiser les tisanes. Les graines se mangent crues, grillées, séchées ou éclatées comme du popcorn. En Chine, la pâte de graines est un ingrédient courant des pâtisseries.
Lupin vivace	<i>Lupinus perennis</i>	0,6	0,6	4	V	AF		x					Les graines, cuites, sont consommées comme légumes. Il existe différentes façons de les préparer, bouillies, rôties... Mais attention, les graines contiennent des alcaloïdes toxiques : pour les éliminer, il faut les faire tremper dans de l'eau salée pendant 2 semaines. Plante fixatrice d'azote.
Luzerne	<i>Medicago sativa</i>	0,8	0,2	5	V	AF		x		x		x	Feuilles et jeunes pousses sont comestibles crues ou cuites ou séchées, comme légume ou en tisane. Les graines sont très utilisées en graines germées et connues sous le nom d'alfalfa. La luzerne a des vertus médicinales. Plante fixatrice d'azote.
Massette	<i>Typha latifolia</i>	1 à 2	Colonie	3	V	AF				x	x		Jeunes pousses et tiges se consomment crues ou cuites. Les rhizomes, très riches en amidon, se mangent cuits après avoir été pelés ou séchés puis réduits en farine.
Mauve sylvestre	<i>Malva sylvestris</i>	0,8	0,5	5	V	AF		x	x	x			Feuilles et fruits comestibles crus ou cuits, les fruits peuvent être conservées au vinaigre. Les fleurs égayent les salades. La plante est mucilagineuse et a donc des vertus adoucissantes.
Mélicot	<i>Melilotus officinalis</i>	1 à 2	1,5	5	B	AF		x	x	x	x		Racines et jeunes pousses se consomment cuites. Les jeunes feuilles peuvent être mangées crues en salade. Fleurs et graines sont utilisées comme aromates. Plante fixatrice d'azote.
Mélisse	<i>Melissa officinalis</i>	0,5 à 0,8	0,3 à 0,5	6	V	AF			x	x		x	Les jeunes feuilles sont délicieuses en salade. Feuilles et fleurs aromatisent boissons et tisanes. On peut notamment en faire une excellent limonade. Les feuilles ont des vertus médicinales.
Menthe	<i>Mentha</i> spp.	0,2 à 1	Colonie	6	V	AF			x	x		x	Feuilles et fleurs sont délicieuses et donnent de la fraîcheur aux plats. Elles sont intéressantes pour leur vertus médicinales et leur intérêt pour la faune sauvage.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité	Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Millepertuis perforé	<i>Hypericum perforatum</i>	1	0,3	2 à 3	V	AF		x			x	Les fleurs ont des grandes vertus médicinales, notamment sur les troubles nerveux. Les fleurs peuvent aussi être utilisées en thé.
Mitsuba	<i>Cryptotaenia japonica</i>	0,6 à 1	0,6	7 à 8	V	AF	x		x	x	x	Feuilles et tiges sont consommées crues ou cuites. La cuisson doit être courte pour conserver l'arôme qui se rapproche du persil ou du céleri. La racine peut de même être consommée crue ou cuite. La graine peut servir de condiment.
Œillet	<i>Dianthus</i> spp.	0,2 à 0,8	0,5	5	V	AF		x	x			Feuilles et fleurs de nombreuses espèces d'oeillets sont comestibles et peuvent aromatiser les plats. Ils ont aussi des vertus médicinales.
Oignon patate	<i>Allium cepa</i> var. <i>Agregatum</i>	0,3 à 0,5	0,2	5	V	AF			x			Les bulbes, à la saveur d'oignon, se consomment crus, en salade ou comme légume. Les feuilles ont une forte saveur et peuvent être mangées crues ou cuites. Les fleurs agrémentent les salades.
Oignon rocambole	<i>Allium cepa</i> var. <i>Proliferum</i>	0,5	0,2	7	V	AF		x	x			Feuilles et bulbes se consomment crus ou cuits. La plante, au lieu de fleurir, produit des bulbilles qui permettent de multiplier rapidement la plante.
Onagre	<i>Oenothera biennis</i>	1,5	0,5	5	B	AF	x	x	x	x		La racine se mange cuite comme des salsifis. Les jeunes pousses mucilagineuses peuvent être consommées en petite quantité. Fleurs et boutons se mangent crus, en salade, pickles...
Origan	<i>Origanum vulgare</i>	0,4	0,4	4	V	AF		x	x		x	Une plante méditerranéenne, très simple à cultiver en terrain chaud, sec et ensoleillé. Feuilles et fleurs sont très aromatiques.
Orpin remarquable	<i>Sedum spectabile</i>	0,2 à 0,8	0,5 à 1	5	V	AF			x		x	À consommer cru, en salade, du printemps à l'automne. Le suc des feuilles a des vertus cicatrisantes.
Ortie	<i>Urtica dioica</i>	0,5 à 1,2	0,5 à +	3	V	M/F			x		x	Les jeunes feuilles se mangent crues en pesto ou cuites en soupe, tarte, omelettes. L'ortie a des vertus médicinales, notamment toniques et reminéralisantes.
Oseille de l'Oregon	<i>Oxalis oregana</i>	0,2	Colonie	7	V	AF		x	x			Les feuilles, à la saveur acidulée très agréable, se consomment crues ou cuites. Les fleurs, comestibles aussi, décorent joliment les salades.
Oseille des bois	<i>Oxalis acetosella</i>	0,2	Colonie	3	V	AF		x	x			Les feuilles, à la saveur acidulée très agréable, se consomment crues ou cuites. Les fleurs, comestibles aussi, agrémentent joliment les salades.
Oseille	<i>Rumex</i> spp.	0,6 à 1,2	0,5 à 0,8	4	V	AF			x			Généreuses et simples à cultiver, les oseille sont riches en acide oxalique qui leur donne une certaine acidité. À consommer avec parcimonie en raison d'une légère toxicité.
Oxyrie à deux stigmates	<i>Oxyria digyna</i>	0,5	0,3 à 0,4	2	V	AF			x			Feuilles et jeunes tiges se consomment en salade ou cuites. Elles ont une texture fondante et un arôme citronné. Comme pour les oseille, leur consommation doit être modérée.
Peltaire/Cresson à l'ail	<i>Peltaria alliacea</i>	0,3	0,3	6	V	AF		x	x			Les feuilles ont une saveur ailée et peuvent être consommées crues, mais en quantité limitée, ou cuites. Les fleurs se mangent crues, en salade.
Petite pervenche	<i>Vinca minor</i>	0,15	Colonie	5 à 6	V	AF		x	x	x	x	La plante n'a pas d'utilisation alimentaire, hormis les fleurs qui peuvent décorer certains desserts. Feuilles, fleurs et racine sont utilisées pour traiter différents troubles de la santé.
Petite pimprenelle	<i>Sanguisorba minor</i>	0,5	0,3	5	V	AF			x			Les plus jeunes feuilles se consomment crues en salade, elles ont un goût de concombre. Les feuilles plus âgées peuvent être cuites.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité	Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Pétasite du japon	<i>Petasites japonicus</i>	0,6 à 1	1,5 à +	4 à 5	V	AF		x	x			Les pétioles, pouvant mesurer plus d'un mètre, sont consommés cuits, comme la rhubarbe. Les boutons floraux, cuits, sont très appréciés au Japon.
Pissenlit	<i>Taraxacum</i> spp.	0,4	0,4	5	V	AF		x	x	x	x	Voici une plante sur laquelle tout est utilisable. Les feuilles en salade de printemps sont excellentes, elles peuvent aussi être cuites, ce qui supprime l'amertume. Les racines, séchées ou pas, sont médicinales et torréfiées, elles sont un substitut du café. Avec les fleurs, on peut préparer liqueurs, confitures, etc.
Plantain	<i>Plantago</i> spp.	0,3 à 0,45	0,3 à 0,4	5	V	AF		x	x			Tous les plantains sont comestibles mais les meilleurs sont P. lanceolata et P. major. On consomme les jeunes feuilles, crues ou cuites. Les inflorescence de P. lanceolata ont un délicieux goût de champignon.
Poireau perpétuel	<i>Allium ampeloprasum</i>	0,3	0,2	7	V	AF		x	x			Ce poireau sauvage de petit diamètre forme rapidement des touffes assez fournies de l'automne au printemps.
Pois de terre	<i>Vigna subterranea</i>	0,5	0,5	9	A	AF				x		Les graines, savoureuses, ont un délicieux goût d'arachide. La plante étant gélique, elle peut être cultivée comme une annuelle.
Poivre de Chine	<i>Houttuynia cordata</i>	0,25	Colonie	7	V	AF			x	x	x	Aussi appelé «coriandre des bois» en raison de son arôme. Les rhizomes sont aussi consommés crus ou cuits. Elle a aussi des vertus médicinales. À cultiver en zone humide de préférence.
Potentille ansérine	<i>Potentilla anserina</i>	0,3	Colonie	5	V	AF			x	x		La racine est consommée crue ou cuite. Elle peut également être séchée et réduite en poudre pour être mélangée à de la farine, dans des soupes ou d'autres préparations. Les jeunes pousses sont comestibles crues. On peut faire un thé à partir des feuilles séchées.
Primevère acaule	<i>Primula vulgaris</i>	0,2	0,3	6	V	AF		x	x			Jeunes feuilles et fleurs sont comestibles crues ou cuites, dans les salades ou comme légumes. On peut utiliser les fleurs pour faire du sirop, du thé, ou les faire fermenter dans de l'eau pour produire un vin très agréable.
Pulmonaire officinale	<i>Pulmonaria officinalis</i>	0,3	0,3 à +	4	V	AF			x		x	Les feuilles, comme pour toutes les plantes de la famille des Borraginacées, sont comestibles, crues ou cuites. La plante, riche en mucilages, a des vertus médicinales et est utilisée pour traiter les affections pulmonaires... d'où son nom.
Raifort	<i>Armoracia rusticana</i>	0,6 à 1	0,5	5	V	AF				x	x	Les racines ont un goût piquant très prononcé. On peut les râper pour en faire des sauces, les faire macérer au vinaigre, etc. En France, c'est avec le raifort qu'on prépare le fameux wasabi.
Raisin d'Amérique	<i>Phytolacca americana</i>	2 à 4	1 à 2	4	V	AF			x			La plante adulte est toxique mais les jeunes pousses de printemps sont comestibles, à condition d'être bien préparées : faites-les bouillir, remplacez la première eau de cuisson et refaites bouillir 10 minutes. Elles ont un délicieux goût d'asperge. On peut faire une encre à partir des fruits.
Ramie	<i>Boehmeria nivea</i>	1 à 1,8	1 à +	7	V	AF	x		x	x		Feuilles et racines se consomment plutôt cuites et en préparation comme légume. Les graines fournissent de l'huile. La plante est aussi utilisée pour ses vertus médicinales. La ramie est surtout connue pour produire une fibre de grande qualité pour la production de tissus et de papier.
Réglisse	<i>Glycyrrhiza</i> spp.	0,5 à 1,5	1	7	V	AF				x		La racine peut être utilisée comme arôme dans les confiseries, pâtisseries, glaces, boissons... Elle est également utilisée en médecine. Plante fixatrice d'azote.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité		Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Reine des prés	<i>Filipendula ulmaria</i>	1	0,6	2	V	AF			x	x		x	On peut utiliser les fleurs et les feuilles en tisane ou en liqueurs, pour leurs vertus médicinales ou simplement pour profiter de leur arôme envoûtant.
Rhubarbe	<i>Rheum spp.</i>	1	1,5	6	V	AF				x			On consomme uniquement les pétioles, en pâtisserie, confiture...
Ronce de Chine	<i>Rubus tricolor</i>	0,6 à +	Colonie	6	V	AS		x					Les fruits, consommés crus ou cuits, ressemblent à de petites framboises.
Ronce du Népal	<i>Rubus nepalensis</i>	0,3	Colonie	7	V	AS		x					Les fruits, aussi délicieux crus que cuits, doivent être utilisés rapidement après récolte. Ronce non épineuse qui s'étale rapidement.
Ronce fraise	<i>Rubus illecebrosus</i>	0,6	Colonie	6	V	AF		x					Petit fruit consommé cru ou cuit, savoureux s'il est consommé bien mûr. Bon pouvoir couvre-sol.
Roquette vivace	<i>Diplotaxis tenuifolia</i>	0,5 à 0,8	1	6 à 7	V	AF			x	x		x	Feuilles et fleurs sont mangées crues. Elles servent à agrémenter les salades et sont généralement trop fortes pour être appréciées seules.
Saponaire officinale	<i>Saponaria officinalis</i>	1	1	4	V	AF						x	La saponaire s'utilise en médecine comme expectorant mais elle est surtout connue comme substitut du savon.
Sarriette rampante	<i>Satureja spicigera</i>	0,1 à 0,3	0,5 à 1	6	V	AF			x	x		x	Plante méditerranéenne assez classique aux fleurs et feuilles très aromatiques.
Sarrasin vivace	<i>Fagopyrium dibotrys</i>	0,8 à 1,5	Colonie	6	V	AF		x		x			Les feuilles, crues ou cuites, peuvent être consommées comme des épinards. La graine se mange germée ou cuite comme une céréale.
Sceau de Salomon	<i>Polygonatum spp.</i>	0,6 à 2	0,2 à 0,3	4 à 5	V	AF				x			Les jeunes pousses de printemps se mangent cuites. La racine peut aussi être consommée, cuite, après un temps de macération dans l'eau pour enlever l'amertume.
Scorsonère	<i>Scorzonera hispanica</i>	1 à 1,2	0,3	4	V	AF			x	x	x		La plante est généralement cultivée comme une annuelle pour sa racine qui est consommée cuite. Les jeunes pousses se mangent crues, de même que les boutons floraux. La racine, torréfiée, est un substitut du café.
Solidage	<i>Solidago virgaurea ou canadensis</i>	1 à 2	Colonie	5	V	AF			x	x		x	Les feuilles et tiges fleuries de <i>S. canadensis</i> sont consommées cuites ou en thé. Les deux espèces ont des vertus médicinales, surtout anti-inflammatoires, et sont utilisées pour traiter les infections urinaires.
Souchet comestible	<i>Cyperus esculentus</i>	0,4	0,3	8	V	AF					x		Les tubercules se mangent crus, ou séchés et réduits en poudre. Ils ont une délicieuse saveur de noix.
Souci	<i>Calendula officinalis</i>	0,5	0,3 à 0,5	6	A	AF			x	x		x	Feuilles et fleurs, qui se mangent crues, confèrent aux plats une douceur et un côté légèrement salé. Les pétales servent à colorer et à aromatiser riz et autres plats. On peut faire un thé à partir des pétales, moins amers que les feuilles.
Stellaire graminée	<i>Stellaria graminea</i>	0,5	Colonie	4	V	AF				x			Les jeunes pousses, récoltées du printemps à l'été, sont mangées en salade ou après une légère cuisson.
Tanaisie	<i>Tanacetum vulgare</i>	0,5 à 1,5	Colonie	6	V	AF			x	x		x	Feuilles et fleurs peuvent être utilisées pour aromatiser différents plats mais en petite quantité en raison de sa forte amertume. Elle a aussi des vertus médicinales, c'est notamment un bon vermifuge. Cette plante est aussi très intéressante pour ses propriétés insectifuges.
Thym luisant	<i>Thymus nitens</i>	0,1 à 0,3	0,1 à 0,5	4	V	AF			x	x		x	Les feuilles et les fleurs, nombreuses, sont comestibles. La plante est plutôt utilisée comme aromate.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Cycle (Vivace/ Annuelle/ Bisannuelle)	Fertilité		Fruit/ Graine	Fleurs	Feuille/ Pousse comestible	Racine ou tubercule	Aromatique et/ou médicinale	Particularités
Topinambour	<i>Helianthus tuberosus</i>	2	1 à +	4	V	AF					x		Les tubercules se mangent cru ou cuits.
Tussilage	<i>Tussilago farfara</i>	0,2	0,2	6 à 7	V	AF			x	x	x	x	Boutons floraux et jeunes feuilles sont consommées crues, elles rajoutent un côté aromatique aux salades. Les jeunes feuilles peuvent être mangées cuites, on peut les blanchir pour supprimer l'amertume. Les feuilles séchées et en poudre peuvent remplacer le sel. Feuille, fleur et racine peuvent être utilisées pour leurs vertus médicinales.
Udo	<i>Aralia cordata</i>	1,5	1 à +	5	V	AF				x	x		Les jeunes pousses, consommées crues ou cuites, ont une agréable saveur citronnée. La racine est consommée cuite. En chine, la racine est consommée comme substitut du ginseng.
Valériane	<i>Valeriana officinalis</i>	1,5	0,5 à 1	5	V	AF		x		x	x	x	Graines et feuilles peuvent être utilisées comme condiment mais c'est surtout ses propriétés médicinales qui sont utilisées. La valériane est une des grandes plantes du sommeil.
Valériane rouge	<i>Centranthus ruber</i>	1	0,5	7	V	AF			x	x			Les jeunes feuilles et les racines sont consommées cuites, comme légumes.
Vanille d'eau	<i>Aponogeton distachyos</i>	1 à 1,5	Colonie	9	V	AF			x	x	x		Les tubercules, d'une grande délicatesse, sont consommés rôtis. Les fleurs, à l'arôme vanille, servent à aromatiser les plats et les jeunes pousses sont consommées cuites. Il s'agit d'une plante aquatique, il faudra lui fournir une profondeur d'un mètre pour éviter que la souche gèle l'hiver.
Violette odorante	<i>Viola odorata</i>	0,15	0,2 à +	6	V	AF			x	x		x	Jeunes feuilles et boutons floraux sont consommés crus ou cuits. Les feuilles à la saveur douce les rend facile d'utilisation en salade. Les feuilles cuites peuvent servir d'épaississant dans les soupes. Les fleurs peuvent être utilisées pour colorer et aromatiser des confiseries. La plante a de plus des vertus médicinales.
Yacon/Poire de terre	<i>Polymnia sonchifolia</i>	1 à 2	0,6 à 0,8	8	V	AF					x		Les tubercules, croquants et doux, se mangent cru ou cuits, en plats sucrés ou salés.