

Soyez prêts

Nourrir une famille de 4 à 5 personnes toute l'année

Les herbacées

Espèce	Valeur	Quantité	Semis successifs	Parties comestibles	Transformation
Amarante	Incontournable	12		Feuilles, graines	Farine
Aneth		24	6 semis au printemps	Feuilles, fleurs, graines	Congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre
Basilic		100	2 semis à la fin du printemps	Feuilles, fleurs, pousses	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre
Bourrache		24		Feuilles, fleurs, tiges	Congélation, séchage (tisane, épice)
Camomille		18	Allemande : 1 semis à la fin du printemps et 1 semis à la fin de l'été	Fleurs	Séchage (tisane, épice)
Capucine		24		Feuilles, fleurs, graines	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre
Cataire		2		Feuilles	Séchage
Ciboulette		60		Feuilles, fleurs, tiges	Congélation, séchage (tisane, épice)
Consoude		3		Feuilles, pousses	Congélation, séchage (tisane, épice)
Cresson	Incontournable	100	5 semis au printemps	Feuilles, fleurs	
Échinacée		12		Fleurs, racines	Séchage (tisane, épice)
Lavande		12		Feuilles, fleurs	Marinade, séchage (tisane, épice), vinaigre
Menthe		3		Feuilles	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice)
Millepertuis		6		Fleurs	Séchage (tisane, épice)
Molène		6		Feuilles, fleurs	Séchage (tisane, épice)
Monarde		9		Feuilles, fleurs	Congélation, séchage (tisane, épice)
Origan		4		Feuilles	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice)
Ortie		6		Feuilles	Congélation, séchage (tisane, épice)
Oseille		6		Feuilles	Marinade, congélation
Persil		18		Feuilles	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice)
Pissenlit				Feuilles, fleurs, pousses, racines	Marinade, séchage (tisane, épice)
Plantain		4		Feuilles	Séchage (tisane, épice)
Sauge		2		Feuilles	Congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre
Souci		12		Fleurs	Séchage (tisane, épice)
Thym		6		Feuilles, fleurs	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre

Printemps = 1er semis en avril ou au début mai **Fin du printemps** = 1er semis au début juin **Fin de l'été** = 1er semis en août