



Cuisinez les
plantes de
votre jardin

Les **Artisans** du Végétal



Menu

3

NOS BOISSONS

Cocktail de l'Autan.....	3
Mocktail de l'Autan.....	3
Liqueur de Sureau.....	4
Cocktail poire, sauge et champagne.....	5
Sirop de menthe.....	6
Sirop de verveine citronnelle.....	6

10

NOS ENTRÉES

Carpaccio de St Jacques à la lavande.....	10
Tartare de légumes et capucines.....	11
Soupe froide de bourraches et yaourt.....	12



16

NOS DESSERTS

Crème dessert à la verveine.....	16
Mousse chocolat blanc au fuchsia.....	17
Truffes chocolat oeillet de l'Inde.....	18
Infusions & tisanes.....	19



7

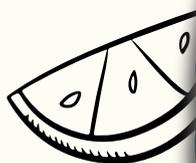
NOS AMUSES BOUCHES

Beurre de fleurs.....	7
Canapés de pensées.....	8
Tartare de truite du Tarn aux bégonias.....	9

13

NOS PLATS

Salade de soucis.....	13
Fleurs de courgettes farcies.....	14
Poulet à la crème d'ail de tulbaghia.....	15



Les producteurs Tarnais, Aveyronnais et Haut-Garonnais ont souhaité se regrouper pour créer Couleurs de l'Autan. Couleurs pour les couleurs de nos plantes et Autan pour ce vent qui caractérise notre climat.

Depuis, chaque année nous vous proposons des plantes réunissant les caractéristiques de nos couleurs et de notre vent.

Avec le succès des émissions culinaires, nous nous sommes aperçus que cuisiner était devenu une activité « tendance ». C'est alors que nous avons eu l'idée de cuisiner les plantes produites dans nos serres et pépinières.

Nous avons sélectionné celles qui sont adaptées à notre climat et à nos couleurs : faciles à cultiver. Nous vous proposons des recettes accessibles à tous, pleines de couleurs et de saveurs.

NOS COCKTAILS

La région de l'Autan, située dans le sud-ouest de la France, vallonnée entre plaines et coteaux est riche en traditions, elle offre une gastronomie authentique avec des produits locaux de qualité. Parmi eux, les vignobles, notamment ceux de Gaillac, produisent des vins réputés, tandis que les vergers offrent une large variété de fruits.

Un terroir généreux à découvrir au fil des saisons !



Cocktail de l'Autan

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 32cl de pétillant de Gaillac
- 12cl de crème de framboise
- 4cl de sirop de verveine
- Glaçons framboise
- 4 fleurs de fuschia

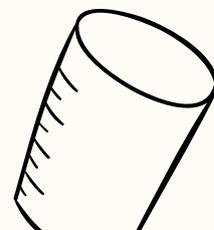
- 1 Préparez les glaçons framboise : placez une framboise dans chaque compartiment d'un bac à glaçons, remplissez d'eau et laissez congeler pendant quelques heures.
- 2 Dans un shaker, mélangez la crème de framboise et le sirop de verveine. Versez ce mélange dans des verres à cocktail. Ajoutez délicatement le pétillant de Gaillac, en le versant lentement pour préserver les bulles.
- 3 Ajoutez un glaçon framboise dans chaque verre pour apporter une touche rafraîchissante. Décorez avec une fleur de fuchsia sur le rebord du verre. Dégustez immédiatement, bien frais !

Mocktail de l'Autan

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 32cl de pétillant de framboise
- 4cl de sirop de verveine
- Glaçons framboise
- 4 fleurs de fuschia

Mêmes étapes que pour le cocktail avec alcool : remplacez simplement le pétillant de Gaillac par du pétillant de framboise et ne pas mettre de crème de framboise.



La fleur de sureau

Naguère méprisé, le sureau revient en force au jardin pour la beauté de sa floraison en grands capitules blancs, et l'agrément de ses baies noires, si bonnes en confitures.

Liqueur de fleur de sureau

Ingrédients :

- 10 à 15 ombelles de fleurs de sureau (bien parfumées)
- 1 litre d'alcool neutre (vodka ou eau-de-vie à 40°)
- 500 g de sucre
- 500 ml d'eau
- 1 citron (zeste et jus)

- 1 Dans un grand bocal hermétique, placez les fleurs de sureau. Ajoutez le zeste du citron et son jus. Versez l'alcool par-dessus, fermez le bocal et laissez macérer à l'abri de la lumière pendant 3 à 4 semaines. Remuez de temps en temps.
- 2 Filtré l'alcool infusé à l'aide d'un linge fin ou d'une passoire. Dans une casserole, faites chauffer l'eau et le sucre jusqu'à complète dissolution (sans faire bouillir). Laissez refroidir, puis ajoutez ce sirop à l'alcool filtré.
- 3 Versez la liqueur dans des bouteilles propres et hermétiques. Laissez reposer au minimum 2 semaines avant de déguster pour que les arômes s'harmonisent.

Plein soleil à mi ombre



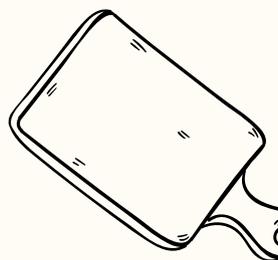
Gel à partir de -20°



Arrosage modéré



Floraison de mai à juin



Spritz St Germain

Ingrédients : (pour 4 verres)

- 20 cl de prosecco
- 20 cl d'eau pétillante (ou soda type Perrier)
- 12 cl de liqueur Saint-Germain (liqueur de fleur de sureau)
- 4 grandes tranches de citron jaune ou de citron vert
- 1 citron (zeste et jus)



La sauge



Sous Charlemagne, la sauge était cultivée obligatoirement dans les abbayes pour ses vertus médicinales. Un vieux dicton en Italie disait : « celui qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin ».

Elle pousse dans une terre sèche, bien drainée et légère. Repiquez les jeunes plants d'avril à mai ou de septembre à octobre dans un emplacement chaud et ensoleillé.



Cocktail poire, miel, sauge ananas et champagne

Ingrédients : (pour 1 verre)

- 1 poire Williams
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel
- 3 à 4 feuilles de sauge ananas (ou de la sauge classique)
- 100 ml de champagne ou de vin pétillant
- Eau pétillante (pour une version sans alcool)
- Tranches de poire et feuilles de sauge pour la garniture

- 1 Coupez la poire en morceaux. Dans une petite casserole, faites-la chauffer avec 1 cuillère à soupe de miel et environ 50 ml d'eau. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 à 10 minutes pour ramollir la poire et en extraire les saveurs.
- 2 Écrasez la poire à l'aide d'une fourchette. Si vous aimez une texture plus lisse, vous pouvez passer cette purée au tamis ou la mixer. Laissez refroidir.
- 3 Dans un verre, ajoutez les feuilles de sauge ananas. Versez de l'eau chaude dessus (environ 50 ml) et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
- 4 Dans un shaker, mélangez la purée de poire et miel, l'infusion de sauge ananas, et un peu de jus de citron. Ajoutez le champagne ou le vin pétillant. Ajoutez des glaçons et secouez légèrement pour bien refroidir la boisson.
- 4 Versez le cocktail dans des verres. Garnissez avec des tranches fines de poire et quelques feuilles de sauge. Dégustez.

Plein soleil



Gel à partir de -20°



Arrosage faible



Floraison de mai à août



NOS COCKTAILS

Les sirops sont des concentrés sucrés et aromatisés, parfaits pour rehausser boissons et desserts.

Très appréciés en été pour préparer des rafraîchissements, ils peuvent aussi être utilisés en pâtisserie ou pour parfumer des cocktails.

Les sirops se conservent au réfrigérateur pendant environ 1 mois. Si vous ajoutez du jus de citron, ils peuvent se conserver jusqu'à 3 mois.



Sirop de menthe

Ingrédients : (pour 600-700 ml)

- 100 g de feuilles de menthe fraîche
- 500 ml d'eau
- 500 g de sucre
- Le jus d'un demi-citron

- 1 Dans une casserole, portez l'eau à ébullition. Ajoutez les feuilles de menthe hachées dans l'eau bouillante. Retirez la casserole du feu et laissez infuser pendant environ 30 minutes à 1 heure, en couvrant la casserole pour conserver les arômes.
- 2 Après l'infusion, filtrez le mélange. Remettez le liquide filtré dans la casserole et ajoutez le sucre. Faites chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Ne laissez pas bouillir.
- 3 Ajoutez le jus d'un demi-citron, pour prolonger la conservation du sirop et mélangez bien.
- 4 Laissez le sirop refroidir complètement. Versez-le dans une bouteille ou un bocal stérilisé et fermez hermétiquement.



Sirop de verveine citronnelle

Ingrédients : (pour 600-700ml)

- 50 g de feuilles de verveine fraîche
- 50 g de citronnelle fraîche
- 500 ml d'eau
- 500 g de sucre
- Le jus d'un demi-citron

Mêmes étapes que pour le sirop de menthe : remplacez la menthe par des feuilles de verveine hachées et de la citronnelle coupée en morceaux.

NOS AMUSES BOUCHES

La rose



La rose, symbole de beauté et de passion, ne séduit pas seulement par son parfum envoûtant, mais aussi par ses pétales comestibles.

Utilisés en cuisine, elles apportent une touche florale et raffinée aux desserts, infusions et confitures. Leur saveur subtile, légèrement sucrée, se marie parfaitement avec le miel ou le chocolat. En plus d'être un plaisir pour les papilles, les pétales de rose possèdent des vertus apaisantes et antioxydantes.

Beurre de fleurs

Ingrédients : (pour 1 plaquette de 250g)

- 250 g de beurre doux (de préférence bio et artisanal)
- 1 poignée de fleurs comestibles (violettes, pensées, capucines, pétales de rose, fleurs de ciboulette, bourrache...)
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de miel ou de citron

- 1 Sortez le beurre du réfrigérateur et laissez-le à température ambiante jusqu'à ce qu'il soit bien mou.
- 2 Rincez délicatement les fleurs et séchez-les sur un papier absorbant. Retirez les parties dures si nécessaire. Coupez finement les pétales et mélangez-les avec le beurre à l'aide d'une fourchette ou d'un mixeur. Ajoutez une pincée de sel, du miel ou du citron selon vos goûts.
- 3 Déposez le beurre sur du papier sulfurisé et roulez-le en boudin. Placez-le au réfrigérateur au moins 1 heure avant de l'utiliser.



Plein soleil

Gel à partir de -20°

Arrosage modéré

Floraison de juillet à août



| La pensée

Les petites pensées sont très résistantes au froid. Elles fleurissent tout l'automne et tout l'hiver, c'est un régal pour les yeux et pour les papilles !

Plantez vos pensées à l'automne ou au début du printemps. Vous pourrez en profiter jusqu'aux premières grosses chaleurs.

Pensées cristallisées

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 25 g de blanc d'oeuf
- 100 g de fleurs de pensées
- 50 g de sucre en poudre

- 1 Fouettez légèrement le blanc d'œuf à la fourchette pour le rendre plus fluide (sans le faire mousser).
- 2 À l'aide d'un pinceau fin, appliquez une fine couche de blanc d'œuf sur chaque fleur. Saupoudrez les fleurs de sucre en poudre ou les tremper directement dans le sucre pour une couverture plus épaisse.
- 3 Déposez les fleurs sur une grille ou du papier sulfurisé et laissez-les sécher à température ambiante pendant 12 à 24 heures, jusqu'à ce qu'elles deviennent bien rigides et croquantes. Conservez-les dans une boîte hermétique à l'abri de l'humidité pendant plusieurs jours.



Canapés de pensées

Ingrédients : (pour 6 personnes)

- Des tranches de pain aux noix
- Des filets d'anchois à l'huile d'olive
- Une boîte d'œufs de saumon ou de lump
- Une boîte de tarama
- Des petites pensées de printemps

- 1 Détaillez des canapés de la forme désirée.
- 2 Enroulez un filet d'anchois.
- 3 Garnissez l'intérieur de tarama puis d'œufs. Décorez d'une fleur de pensée.

Plein soleil à mi ombre



Gel à partir de -20°



Arrosage modéré



Floraison de septembre à mai



| Le bégonia

Les bégonias sont des plantes ornementales appréciées pour leur floraison abondante et leur feuillage décoratif.

Les bégonias sont comestibles, leurs fleurs et feuilles ont une saveur acidulée due à leur teneur en acide oxalique.

Plein soleil à mi ombre



Gel à partir de -0°



Arrosage modéré



Floraison de mai à décembre



Tartare de truite du Tarn au citron vert, aneth et bégonia

Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 200 g de filet de truite du Tarn bien frais
- 1 citron vert (jus et zeste)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais ciselé
- 4-5 fleurs de bégonia
- Sel et poivre
- Quelques baies roses

- 1 Dans un bol, mélangez la truite, coupée en petits dés, avec le jus et le zeste du citron vert, l'huile d'olive, la crème fraîche, l'aneth ciselé, du sel et du poivre.
- 2 Couvrez et laissez reposer au frais pendant 20 à 30 minutes pour que les saveurs se mélangent bien.
- 3 Juste avant de servir, incorporez délicatement les pétales de bégonia coupés en fines lamelles. Gardez-en quelques-uns pour la décoration.
- 4 Disposez le tartare dans un emporte-pièce sur une assiette, puis décorez avec des baies roses et des pétales de bégonia entiers. Servez bien frais avec du pain grillé, des blinis ou une salade verte croquante.



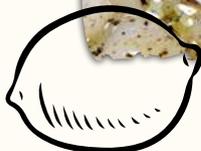
| La lavande

Elle forme des boules généreusement fleuries quand vient l'été. Son parfum puissant, reconnaissable entre tous, est très apaisant.

Plantez-la après les dernières gelées en l'exposant au soleil dans un sol drainant et rajoutez du sable dans le fond du trou pour que l'eau ne reste pas au contact des racines.

Après l'hiver, fin mars, taillez la lavande aux deux tiers et donnez lui une forme de boule.

Carpaccio de Saint-Jacques à la lavande



Ingrédients : (pour 6 personnes)

- 12 noix de coquilles Saint-Jacques sans le corail
- Le jus de deux citrons frais
- Fleur de sel, poivre du moulin
- Huile d'olive à la lavande
- Vinaigre balsamique

- 1 Emincez le plus finement les noix de Saint-Jacques bien froides et fraîches. Disposez-les sur les assiettes.
- 2 Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive à la lavande puis la fleur de sel et un tour de moulin à poivre.
- 3 Disposez un filet de vinaigre balsamique.

Plein soleil



Gel à partir de -18°



Arrosage faible



Floraison de juin à août



Tailler souvent



| La capucine

Plein soleil



Gel à partir de 0°



Arrosage modéré



Floraison de mai à octobre



La capucine naine vous assure une large végétation avec des couleurs vives.

Au potager, on l'utilise pour attirer les pucerons qui ne vont plus sur les haricots!

Tartare de légumes et capucines

Ingédients : (pour 2 personnes)

- 20 à 30 fleurs et feuilles de capucine (bien lavées)
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 avocat
- 1 petit oignon rouge
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame ou de tournesol
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Quelques feuilles de basilic (facultatif)

- 1 Coupez le concombre et les tomates en petits dés. Coupez la chair de l'avocat en petits morceaux. Emincez finement l'oignon rouge.
- 2 Lavez et séchez bien les fleurs et les feuilles de capucine. Vous pouvez les couper en petits morceaux ou les laisser entières pour les ajouter directement dans le tartare.
- 3 Dans un grand bol mélanger tous les légumes et les capucines. Mélangez délicatement pour ne pas écraser l'avocat.
- 4 Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre au mélange. Mélangez délicatement. Vous pouvez ajouter des graines de sésame ou de tournesol pour donner du croquant.
- 5 Servez le tartare frais, garni de quelques feuilles de basilic pour ajouter encore plus de fraîcheur et de saveur.



| La bourrache

La bourrache est appréciée tant pour ses qualités ornementales que pour ses bienfaits.

Autrefois appelée « plante du courage », elle était utilisée pour apaiser le stress et la fatigue. Facile à cultiver, elle attire aussi les pollinisateurs, rendant les jardins plus vivants et dynamiques.

Soupe froide de bourrache et yaourt

Ingrédients :

- 30 à 40 feuilles de bourrache fraîches (bien lavées)
- 1 concombre
- 1 yaourt nature à la grecque
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 verre d'eau bien froide ou de bouillon de légumes froid

- 1 Mixez les feuilles de bourrache, le concombre, le yaourt nature, l'ail, le jus de citron, et l'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir une soupe bien lisse. Ajoutez l'eau froide ou le bouillon et le yaourt.
- 2 Salez et poivrez. Ajoutez quelques feuilles de menthe. Mettez la soupe au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de la servir pour qu'elle soit bien fraîche.
- 3 Servez la soupe froide, en la décorant avec quelques fleurs de bourrache, des feuilles de menthe fraîches et un filet d'huile d'olive.



Plein soleil à mi ombre



Gel à partir de -5°



Arrosage modéré



Floraison de juillet à novembre



| Le souci

Ce souci est compact et a une floraison très longue recouvrant toute la période du printemps et de l'été, il peut se cultiver en pot.

Il forme une boule de fleurs orange vif très décorative. Bonne résistance aux maladies

Salade de souci, roquette et fromage de chèvre

Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 1 poignée de pétales de souci frais
- 100 g de roquette
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 1 poignée de noix (noix de pécan, noisettes ou noix de Grenoble)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

- 1 Lavez et séchez bien la roquette et les pétales de souci. Dans un grand saladier, disposez la roquette et les pétales de souci.
- 2 Dans un petit bol, mélangez le miel, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Ajoutez le fromage de chèvre émietté dans le saladier. Ajoutez les noix grossièrement hachées ou entières, selon votre choix.
- 3 Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients. Servez immédiatement.



Plein soleil



Gel à partir de -5°



Arrosage faible



Floraison de juin à novembre

La fleur de courgette



Les fleurs de courgettes, délicates et dorées, sont une véritable gourmandise en cuisine. Appréciables pour leur saveur douce et légèrement sucrée. Riches en vitamines et en antioxydants, elles allient plaisir et bienfaits nutritionnels.

Fragiles, elles doivent être consommées rapidement après la cueillette.

Flours de courgettes farcies à la mozzarella et aux herbes

Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 8 à 10 fleurs de courgette fraîches
- 125 g de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 cuillère à soupe de câpres hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Zeste de citron

- 1 Lavez délicatement les fleurs de courgette et retirez le pistil à l'intérieur. Égouttez la mozzarella et coupez-la en petits morceaux.
- 2 Dans un bol, mélangez la mozzarella avec les feuilles de basilic hachées, les câpres, le sel, le poivre et le zeste de citron.
- 3 Remplissez chaque fleur de courgette avec le mélange de mozzarella et herbes. Faites attention de ne pas trop les remplir, car elles risqueraient de se déchirer lors de la cuisson.
- 4 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Déposez délicatement les fleurs farcies dans la poêle et faites-les cuire pendant 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes. Servez les fleurs de courgette immédiatement, accompagnées d'une petite salade verte.



Plein soleil

Gel à partir de 0°

Arrosage modéré

Fructification de juillet à novembre



| Le tulbaghia

Apprécié pour ses fleurs délicates en ombelles violettes et son feuillage finement aromatique, il est aussi prisé en cuisine pour son goût rappelant l'ail.

Résistant à la sécheresse, il trouve sa place dans les jardins méditerranéens et les potagers, où il repousse naturellement certains insectes.

Poulet à la crème d'ail de tulbaghia et citron

Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 2 blancs de poulet fermier
- 10 tiges de tulbaghia (feuilles et fleurs)
- 2 gousses d'ail
- 1 citron jaune (jus et zeste)
- 15 cl de crème fraîche entière
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- Sel et poivre

- 1 Hachez finement les feuilles de tulbaghia et émincez l'ail. Réservez quelques fleurs pour la décoration. Prélevez le zeste et le jus du citron.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une poêle. Faites dorer les blancs de poulet 5 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Réservez-les dans une assiette.
- 3 Préparez la crème d'ail de tulbaghia : dans la même poêle, faites revenir l'ail et le tulbaghia hachée pendant 1 minute à feu doux. Ajoutez le jus de citron et mélangez bien. Incorporez la crème fraîche et laissez mijoter 2-3 minutes pour que les saveurs se diffusent. Salez et poivrez.
- 4 Remettez les blancs de poulet dans la sauce et laissez cuire encore 5 minutes à feu doux. Dressez dans une assiette, nappez de sauce, ajoutez quelques zestes de citron et parsemez de fleurs de tulbaghia.



Plein soleil



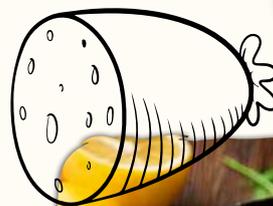
Gel à partir de -20°



Arrosage modéré



Floraison de juillet à novembre



| La verveine

Au Moyen-âge, cette plante était considérée comme une plante sainte. Les Romains et les Celtes l'employaient comme plante « magique » et l'utilisaient comme philtre d'amour et porte-bonheur.

Mettez les plants en terre entre mars et mai, dans un emplacement ensoleillé et chaud toute l'année. Elle apprécie les sols riches, légers, frais et bien drainés.



Crème dessert à la verveine citronnelle

Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 500 ml de lait
- 1 à 2 branches de verveine citronnelle fraîche (ou 2 cuillères à soupe de feuilles séchées)
- 100 g de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

- 1 Dans une casserole, faites chauffer le lait avec les branches de verveine citronnelle, péalablement coupées. Laissez chauffer doucement jusqu'à ce que le lait frémit, sans le faire bouillir. Retirez la casserole du feu et laissez infuser pendant 10 à 15 minutes. Filtrez le lait pour retirer les feuilles et les branches de verveine.
- 2 Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et la maïzena jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne lisse. Versez lentement le lait infusé dans le mélange d'œufs tout en continuant à fouetter pour éviter de cuire les œufs. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux tout en remuant constamment jusqu'à ce que la crème épaississe, environ 5 à 7 minutes.
- 3 Une fois que la crème a bien épaissi, retirez-la du feu. Ajoutez l'extrait de vanille et mélangez bien. Versez la crème dans des ramequins. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez-les au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour qu'elles prennent bien.
- 4 Servez la crème dessert bien fraîche. Vous pouvez la décorer avec quelques feuilles de verveine citronnelle, des zestes de citron ou même des fruits frais pour un joli contraste.

Plein soleil



Gel à partir de -1°



Arrosage modéré



Floraison de août à septembre



| Le fuchsia

Tout l'été, le fuchsia vous offrira de magnifiques fleurs rouges et violettes en forme de clochettes. Il n'aime pas le vent et a besoin d'un sol riche en matière organique et humifère.

Vous pouvez rabattre les tiges en automne pour une floraison plus abondante l'année suivante. Vous pouvez les utiliser en jardinière ou dans vos massifs.

Plein soleil à mi ombre



Gel à partir de -3°



Arrosage modéré



Floraison de juin à septembre



Mousse chocolat blanc au fuchsia

Ingrédients : (6 personnes)

- Une poignée de fleurs de fuchsia
- 200 g de chocolat blanc pur beurre de cacao
- 150 g de crème fraîche fluide
- 3 oeufs
- Une pincée de sel fin

- 1 Faites fondre le chocolat au bain-marie. Remuez et laissez tiédir.
- 2 Montez la crème puis incorporez la délicatement à l'aide d'une spatule dans le chocolat.
- 3 Battez les blancs en neige avec le sel. Ajoutez les à la masse. Ajoutez des fleurs de fuchsia.
- 4 Disposez dans des coupes et mettez-les au moins deux heures au réfrigérateur. Décorez de fleurs fraîches.



L'oeillet d'Inde

Redécouvrez un des classiques des massifs de nos grands-mères.

Avec cette annuelle vous verrez apparaître de grosses fleurs colorées et parfumées dans votre jardin. Vous pouvez l'associer avec le bleu d'une sauge patens par exemple. Enlevez régulièrement les fleurs fanées pour allonger la période de floraison.

Arrosez directement au pied, sans mouiller les fleurs et les feuilles. Attention aux excès d'eau.

Plein soleil

Gel à partir de 0°

Arrosage modéré

Floraison de avril à septembre



Truffes chocolat Oeillet d'Inde



Ingrédients : (1 plateau de truffes)

- 20 g de feuilles d'oeillets d'Inde
- 125 g de crème fraîche
- 220 g de chocolat au lait
- 40 g de beurre demi-sel, sans cristaux de sel
- Cacao en poudre

- 1 Chauffez la crème. Ajoutez les feuilles. Infusez 4 minutes puis passez au tamis.
- 2 Remettez la crème parfumée à chauffer puis incorporez, hors du feu et à l'aide d'une spatule, le chocolat concassé. Remuer jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.
- 3 Ajoutez le beurre salé coupé en petits dés et tempéré, remuez.
- 4 Laissez reposer quelques heures au frais dans un récipient hermétiquement clos.
- 5 À l'aide d'une petite cuillère ou avec la paume de la main, moulez les truffes puis trempez les dans le cacao.



NOTRE CARTE

| Infusions & tisanes



Tonifiante

Menthe verte

- Stimule le coeur et l'ensemble du système nerveux
- Facilite la digestion et soulage du mal des transports
- Bactéricide

Récoltez les feuilles de menthe de préférence le matin. Coupez les tiges juste au dessus de deux feuilles, cela permettra à la plante de se ramifier et de produire de nouvelles feuilles bien tendres.



Réconfortante

Sauge ananas

- Facilite la digestion, soulage les ballonnements, crampes et autres troubles digestifs.
- Effet calmant : réduit stress et anxiété
- Anti-inflammatoires

La sauge ananas se récolte du printemps à l'automne, avant les premières gelées. Cueillez les feuilles ou coupez des tiges entières pour stimuler la repousse. Conserver les feuilles séchées dans un bocal hermétique. Vous pouvez aussi les congeler pour préserver leur arôme fruité.



Protectrice

Hysope anisée

- Antiseptique
- Antispasmodique
- Renforcement du système immunitaire
- Facilite la digestion
- Riche en antioxydants et vitamines

L'hysope anisée se récolte en été, juste avant la floraison, pour préserver son arôme. Les feuilles et fleurs peuvent être utilisées fraîches ou séchées. En infusion, en cuisine ou en aromatisation de desserts et liqueurs, son goût doux rappelant l'anis et la réglisse est très apprécié.

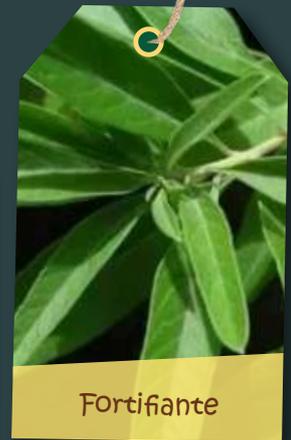


Apaisante

Thé de l'immortalité

- Antioxydant
- Stimule la circulation sanguine
- Renforcement du système immunitaire
- Relaxation et gestion du stress
- Améliore le sommeil et la clarté mentale
- Énergisant

Le Jiaogulan est une plante grimpante facile d'entretien, il préfère un sol riche, humide et une exposition mi-ombragée. La récolte s'effectue en été en coupant les jeunes feuilles et tiges.



Fortifiante

Verveine d'Argentine

- Anti-inflammatoire
- Renforcement du système immunitaire
- Facilite la digestion
- Anti-inflammatoire
- Relaxation et gestion du stress

La verveine d'Argentine est une plante aromatique aux feuilles fines et au parfum anisé. Elle se récolte en été, avant la floraison, pour préserver ses arômes. Facile d'entretien, elle préfère un sol bien drainé et une exposition ensoleillée

Nos services +



Docteur plantes

- Diagnostic maladie
- Soins spécifiques



E-coach jardin

- Conseils vidéos de professionnels par mail ou sur chaîne TV



Conseil & aménagement

- Mise en scène, croquis, plans 3D



Livraison

- Aide au chargement



Pédagogie

- Visite d'entreprise
- Formation / Stages de jardinage



Terreau / Paillage / Amendement

- Sélection rigoureuse de produits professionnels



Location Gardiennage

- Hivernage plantes



Chèque cadeau

- Montant au choix

RETROUVEZ NOUS SUR NOTRE CHAÎNE YOUTUBE !



Vous avez aimé ce cahier de jardinage ?
Parlez-en à vos amis !

Retrouvez notre collection complète sur
www.lesartisansduvegetal.com



Les conifères



Les plantes aromatiques



Les plantes bien-être



Bien choisir son arbre



Vivaces & graminées



Les fondamentaux du jardinage



Petit guide écologique



Les bonnes associations



Cultivez vos fruits et dégustez-les !



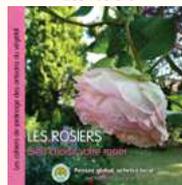
Cultivez les plantes de votre jardin



L'art du potager



Haies fleuries



Les rosiers



Jardin parfumé