

LES FLEURS QUE NOUS ALLONS SEMER

Bleuet des champs
Centaurea cyanus

Cette plante sauvage a plusieurs noms vernaculaires tels que bleuet mais aussi jacée ou barbeau ! La fleur est comestible et aussi utilisée en médecine pour les yeux ou la peau. C'est un véritable piège à pucerons qui va attirer les abeilles, les papillons, les chrysopes et les coccinelles.

**Chrysanthème comestible**
Chrysanthemum coronarium

Les belles fleurs jaunes de cette plante se consomment en salade et les feuilles sont délicieuses sautées à la poêle ou cuites en bouillon ! Les fleurs attirent particulièrement les abeilles et les syrphes.

**Bourrache officinale**
Borago officinalis

On la cultivait autrefois pour la déguster en salade, ou cuite comme des épinards mais aussi en tisane ou comme condiment. Elle est aussi reconnue pour ses vertus médicinales. C'est une plante riche en nectar pour abeilles et hyménoptères. Elle repousse les limaces et étouffe les mauvaises herbes !

**Souci des jardins**
Calendula officinalis

Ses jeunes fleurs orangées se consomment en salade et même en confiture ! Les pétales sont utilisés comme colorant pour le beurre, les sirops ou le riz. Le souci, ou calendula, est une plante cicatrisante. Les fleurs vont attirer les punaises et les syrphes mais vont faire fuir les pucerons !

