



Consoude - *Symphytum officinale* 25 graines



En savoir plus:

La consoude est rustique, utile et très facile à cultiver

La consoude (*Symphytum officinale*) fait partie de la **famille des Boraginacées, tout comme la bourrache**. Elle peut atteindre une **hauteur de 80 cm**. Elle possède des **grandes feuilles épaisses et velues**. **Les fleurs, en forme de clochettes durent tout l'été** et ont une couleur qui varie du blanc au mauve. **C'est une plante rustique, robuste, sauvage et vivace** qui présente de nombreux atouts et ne demande, par contre, pas beaucoup d'entretien. Si vous envisagez **planter la consoude dans un pot**, vous devrez veiller à ce qu'il soit assez profond. En effet les racines s'épanouissent au plus bas sous la surface du sol.

Quels sols pour cultiver la grande consoude ?

Elle aime **tous les types de sols à condition qu'ils soient profonds, riches et humides**. La robustesse de **la plante s'adaptera aux températures froides (-20°) aussi bien qu'à une chaleur tropicale**. En cas de sécheresse, il faudra veiller à bien arroser la plante. Les plantes en pots seront arrosées plusieurs fois par semaine, surtout si elles sont exposées au soleil. **Choisissez bien l'endroit idéal** où placez vos consoudes car il **sera très difficile les déplacer** en raison de leurs profondes racines.

Où et quand semer les consoudes

Semez les graines de mars à septembre, par poquets de 4 ou 5 graines en laissant un espace



Découvrir les conseils de Fabien ? Scannez le QR code ci-contre pour retrouver une série de vidéos conseil, les actualités du moment, les travaux du mois, ... et bien d'autres informations utiles quel que soit votre niveau.



de plus ou moins 30 cm entre chaque poquet. **Eclaircissez en gardant les plants les plus vigoureux et repiquez au printemps suivant.** Vous pouvez également les semer en pot pour faciliter le repiquage. Laissez un espace libre de **60 cm entre chaque plante.** Veillez à garder la terre humide pendant la croissance de vos consoude. Après 2 années en pleine terre, les racines seront assez vigoureuses et profondes pour aller chercher l'eau elles-mêmes dans le sol.

Cultivez de la consoude, Graines-Semences vous dévoile tous ses atouts :

- **Idéale plante engrais, activateur de croissance pour de nombreuses plantes potagères,** elle enrichit le sol en minéraux et oligo-éléments (purin de consoude) ;
- **Très mellifère,** ses nombreuses fleurs **attirent les insectes pollinisateurs** ;
- **Les feuilles et les racines sont** utilisées comme plante médicinale pour aider à la cicatrisation des plaies, la consolidation des fractures, soigner les entorses, les ecchymoses, les douleurs articulaires et musculaires ;
- **Tout comme la bourrache, elle est revenue au goût du jour en gastronomie et fait partie des « légumes oubliés ».** Les feuilles sont appréciées pour leur saveur qui rappelle celle du poisson. Jeunes, elles peuvent être mangées en salade ou mélangées à un mesclun. Moins jeunes, elles peuvent se cuisiner comme les épinards, à la crème, dans un potage, sur une quiche, en beignets... Les tiges et les cardes des plus grosses feuilles seront cuites comme les cotes de blettes ou les cardons ;

Coupez la plante une fois par an pour l'utiliser en paillage, nourrir votre compost. Séchez les feuilles, congelez-les, faites des réserves. Rien ne se perd dans la consoude. Après chaque coupe, n'oubliez pas d'arroser pour l'aider à reprendre les années suivantes.

Encore des questions à propos de la grande consoude?

Graines & Semences, **leader en vente en ligne de graines, d'engrais et d'accessoires de qualité pour votre jardin**, est à votre service pour toute question ou précision. Contactez notre service clients sans engagement. Nous sommes là pour vous aider.

Caractéristiques:

Type de graines Graines reproductibles et non traitées

Nom botanique (latin) *Symphytum officinale*

Famille botanique Boraginacées

Type de plantes Plante condimentaire, aromatique et/ou médicinale

Exposition Soleil à mi-ombre

Hauteur 60 cm à 80 cm

Couleur Mauve

Mois de semis et plantation Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre



Découvrir les conseils de Fabien ? Scannez le QR code ci-contre pour retrouver une série de vidéos conseil, les actualités du moment, les travaux du mois, ... et bien d'autres informations utiles quel que soit votre niveau.



Mois de floraison Mai, Juin, Juillet

Description courte:

La consoude ou grande consoude est une herbacée **très mellifère, potagère et médicinale**. C'est également une **plante engrais des plus efficace**. Sa beauté sauvage donnera de la couleur à votre potager ou ornera gracieusement votre terrasse.



Découvrir les conseils de Fabien ? Scannez le QR code ci-contre pour retrouver une série de vidéos conseil, les actualités du moment, les travaux du mois, ... et bien d'autres informations utiles quel que soit votre niveau.