



Chenopodium bonus-henricus, Épinard sauvage Semences non traitées



## Caractéristiques principales

<b>Nom latin :</b>	Chenopodium bonus-henricus
<b>Nom vernaculaire :</b>	Épinard sauvage, Chenopode Bon Henri
<b>Lieu de culture :</b>	Permaculture, Potager perpétuel, Jardin forêt, Potager & Verger, Culture en pot - Balcon & Terrasse
<b>Hauteur :</b>	80 cm
<b>Type de plante :</b>	Plante vivace (cycle de vie sur plusieurs années, décennies, siècles ou millénaires)
<b>Port :</b>	En touffes
<b>Feuilles :</b>	Feuilles d'environ 10 cm de long, vert vif.
<b>Flleurs :</b>	Floraison estivale verte.
<b>Température minimale (Rusticité) :</b>	de 0°C à 5°C

## Culture

<b>Exposition :</b>	Mi-ombre, Lumière filtrée, Ombre
<b>Substrat / Sol :</b>	Pauvre
<b>Arrosage (plante adulte) :</b>	1/5 Arrosage faible
<b>Maladies / Ravageurs :</b>	Escargots, Limaces
<b>Culture au jardin :</b>	Ramassez régulièrement les fleurs mures car le chenopode peut devenir envahissant.
<b>Culture en pot :</b>	Oui

## Semis

<b>Facilité semis :</b>	1 Facile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu
<b>Mode de semis :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Semer dans un terreau de germination et recouvrir légèrement</li><li>2. Placer à plus de 15° C en pleine lumière</li></ol>
<b>Durée de germination :</b>	2 à 5 semaines

## En savoir plus

**Recolte :** Récoltez les feuilles et les fruits au fur et à mesure de leur consommation. Cuisinez les feuilles comme les épinards.

**Propriétés :** Vitamine A, calcium, acide oxalique. Léger laxatif.

\*

\*Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant toute ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.