

# GAMME RESTAURANT

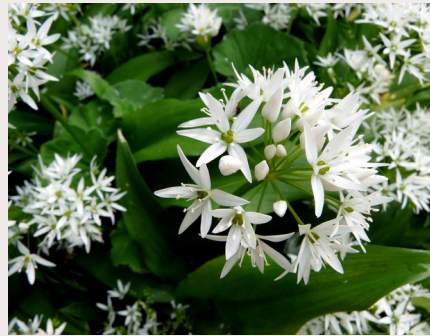


## ACHILLÉE

Amère et aromatique ; en salade, cuites, avec des betteraves, des tourteaux, en flan, crèmes...

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - AVRIL À JUIL.

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS



## AIL DES OURS

Plus doux que l'ail cultivé ; salades, pestos, sauces, viandes, pommes de terre, poissons

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - FÉVRIER À MARS

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS



## ALLIAIRE

Entre l'ail et la moutarde ; agneau, poisson, salades, sauces

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS, GRAINES - MARS À SEPTEMBRE

**CONSERVATION :** 4 - 5 JOURS AU FRAIS



## ARMOISE COMMUNE

Amère & aromatique ; volailles, pâtisseries, pour parfumer la bière

**RÉCOLTE :** FEUILLES - MARS À JUILLET

**CONSERVATION :** 3 - 4 JOURS AU FRAIS



## AUBÉPINE

Fruits proches de l'avocat, pouvant servir à des ketchups ; salades de printemps, sauces, pommes de terre & fruits secs

**RÉCOLTE :** PRINTEMPS & AUTOMNE

**CONSERVATION :** 4 - 5 JOURS AU FRAIS



## BARDANE

Pomme de terre nouvelle, artichaut ; salades, soupes, en asperges, pickles

**RÉCOLTE :** JEUNES PÉTIOLLES, RACINES - PRINTEMPS & AUTOMNE

**CONSERVATION :** 4 - 5 JOURS AU FRAIS



## BENOÎTE URBAINE

Proche du girofle ; plats mijotés

**RÉCOLTE :** RACINES - PRINTEMPS

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS

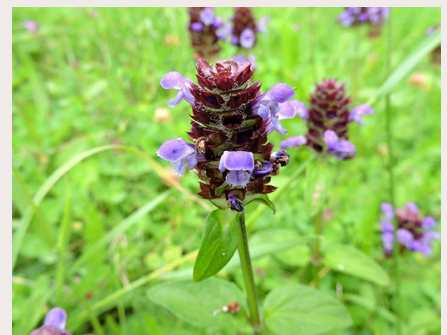


## BERCE COMMUNE

Mandarine, carotte, noix de coco ; vapeur avec du poisson, viandes blanches, chocolat, céréales

**RÉCOLTE :** JEUNES TIGES ET FLEURS, GRAINES - PRINTEMPS

**CONSERVATION :** 4 - 5 JOURS AU FRAIS



## BRUNELLE

Poisson fumé et miel

**RÉCOLTE :** FLEURS SÉCHÉES AU SOLEIL - AOÛT

**CONSERVATION :** 1 AN À L'ABRI DE LA LUMIÈRE ET DE LA CHALEUR



## CALLUNE

Acidulé, miellée ; aromatise les bières, les crèmes, décoration

**RÉCOLTE :** FLEURS - AOÛT À SEPT.

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS

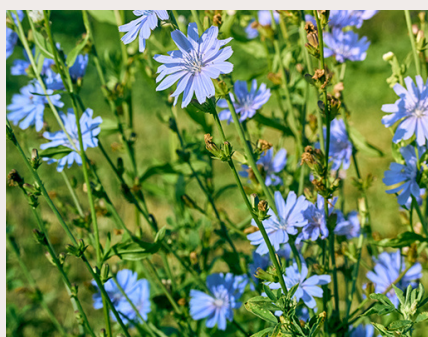


## CAROTTE SAUVAGE

Aromatique et fruité, proche d'un agrume ; salades, torrifiées, fruits, poissons, fromages

**RÉCOLTE :** FLEURS, FRUITS - ÉTÉ

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS



## CHICORÉE

Amère ; en salade, fleurs en décoration, racines en succédané de café

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS, RACINES - PRINTEMPS

**CONSERVATION :** 3 - 4 JOURS AU FRAIS



## CONSOUDE

Assez doux, proche de la sole ; en salade, cuite, en beignets

**RÉCOLTE :** FEUILLES - MARS À JUILLET

**CONSERVATION :** 3 JOURS AU FRAIS



## COQUELICOT

Légère amertume, aromatique ; sauces, omelettes, comme des asperges, galettes

**RÉCOLTE :** FLEURS, JEUNES POUSSES - PRINTEMPS, ÉTÉ

**CONSERVATION :** 3 - 5 JOURS AU FRAIS



## ÉGLANTIER

Assez parfumé, champignon ; salade, poêle, à l'eau avec d'autres légumes

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - MARS À SEPT.

**CONSERVATION :** 3 - 5 JOURS AU FRAIS



## GUIMAUVE

Très aromatique, vif ; salades, soupes, pommes de terre, fromages

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - AVRIL À JUIN

**CONSERVATION :** 3 - 5 JOURS AU FRAIS



## HOUBLON

Légère amertume, aromatique ; sauces, omelettes, comme des asperges, galettes

**RÉCOLTE :** FLEURS, JEUNES POUSSES - PRINTEMPS, ÉTÉ

**CONSERVATION :** 3 - 5 JOURS AU FRAIS



## LAMIER POURPRE

Assez parfumé, champignon ; salade, poêle, à l'eau avec d'autres légumes

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - MARS À SEPT.

**CONSERVATION :** 3 - 5 JOURS AU FRAIS



## LIERRE TERRESTRE

Très aromatique, vif ; salades, soupes, pommes de terre, fromages

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - AVRIL À JUIN

**CONSERVATION :** 3 - 5 JOURS AU FRAIS



## MAUVE SYLVESTRE

Doux et un peu gluant ; salades, soupes, frits

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - AVRIL À OCT.

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS

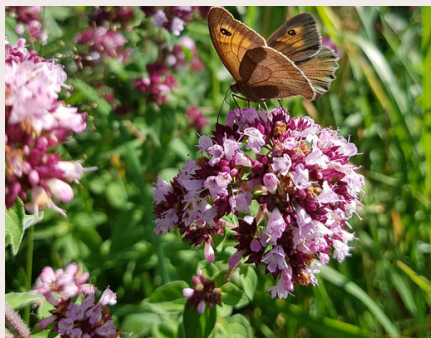


## MÛRIER SAUVAGE

Fruits rouges ; gâteaux, gelées, confitures, jus, salades, cuits à la vapeur

**RÉCOLTE :** FRUITS, JEUNES POUSSES - PRINTEMPS, ÉTÉ

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS



## ORIGAN

Très aromatique ; viandes, pâtes, grillades, salades

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - JUIN À SEPT.

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS



## ORTIE

Doux, noisette ; purée, soupe, gâteaux, frits

**RÉCOLTE :** FEUILLES - MARS À OCT.

**CONSERVATION :** 3 - 4 JOURS AU FRAIS



## PIMPRENELLE

Concombre ; sauce, salade, mesclun

**RÉCOLTE :** FEUILLES - MAI À SEPT.

**CONSERVATION :** 3 - 5 JOURS AU FRAIS



## PINS & SAPINS

Résineux & aromatique ; coquillages, viandes blanches, gâteaux, légumes, huiles et vinaigres, sauces

**RÉCOLTE :** FEUILLES, BOURGEONS - PRINTEMPS - ÉTÉ

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS



## PISSENLIT

Amer, café pour la racine ; succédané de café, salades, lardons, pommes de terre

**RÉCOLTE :** FEUILLES, RACINES - PRINTEMPS, ÉTÉ, AUTOMNE

**CONSERVATION :** 3 - 4 JOURS AU FRAIS



## PLANTAIN

Epinard, beurre, champignon ; pesto, cuit à l'eau ou à la poêle, salades

**RÉCOLTE :** FEUILLES - PRINTEMPS

**CONSERVATION :** 3 JOURS AU FRAIS



## PRUNELLIER

Acide et parfumé ; gelées, chocolats, viandes, poissons, riz & cuisine japonaise

**RÉCOLTE :** FRUITS - OCTOBRE À NOVEMBRE

**CONSERVATION :** 5 JOURS AU FRAIS



## ROBINIER

Doux, floral, miellé ; salades de fruits, gâteaux, cakes, beignets

**RÉCOLTE :** FLEURS - MAI

**CONSERVATION :** 3 JOURS AU FRAIS

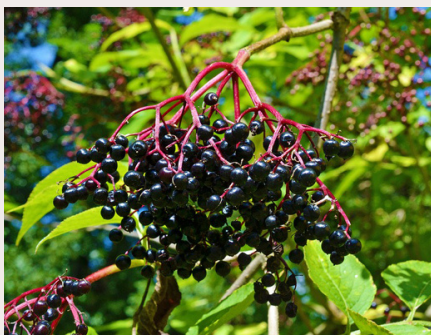


## SERPOLET

Très aromatique ; viandes, gâteaux, salades, sirops, omelettes, fromages...

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - MAI À SEPT.

**CONSERVATION :** 3 - 4 JOURS AU FRAIS



## SUREAU NOIR

Très doux & floral (fleurs), acidulé (fruits) ; salades de fruits, sirops, confitures, gelées, sauces, limonades

**RÉCOLTE :** FLEURS, FRUITS - MARS À JUILLET

**CONSERVATION :** 3 - 5 JOURS AU FRAIS



## TANAISSIE

Amer et aromatique ; gâteaux, omelette, œufs frits, viandes

**RÉCOLTE :** FEUILLES - ÉTÉ

**CONSERVATION :** 3 JOURS AU FRAIS



## TILLEUL

Doux ; salades

**RÉCOLTE :** FEUILLES, FLEURS - PRINTEMPS

**CONSERVATION :** 2 - 3 JOURS AU FRAIS