



Semences d'Amarante non traitées



## Caractéristiques principales

- Nom latin :** Amaranthus mangostanus  
**Nom vernaculaire :** Epinard de Pays  
**Lieu de culture :** Jardin d'ornement, Culture en pot - Balcon & Terrasse, Jardin fleuri, Permaculture, Potager perpétuel, Jardin forêt, Potager & Verger, Gazon & Prairies fleuries  
**Hauteur :** 1 à 1,50 m  
**Emprise au sol :** 50 cm  
**Type de plante :** Plante vivace non rustique (cycle de vie sur plusieurs années mais ne résiste pas au froid)  
**Feuilles :** De 15 cm de long, vert pâle.  
**Flours :** Minuscules, rouge cramoisi, en épis, réunies en panicules pendantes.  
**Autres :** Tiges rouges

## Culture

- Exposition :** Chaude, Plein soleil, A protéger en hiver  
**Substrat / Sol :** Profond, Riche, fertile & humifère  
**Arrosage (plante adulte) :** 4/5 Arrosage abondant  
**Maladies / Ravageurs :** Pucerons  
**Culture au jardin :** Paillez le sol en été.  
Ajoutez un engrais naturel au début de la végétation.  
Arrosez abondamment pendant les fortes chaleurs.  
**Culture en pot :** Oui  
**Conseils du comptoir des graines :** Facile dans un pot de plus de 30 cm de profondeur.

## Semis

- Facilité semis :** 3 Difficile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu  
**Mode de semis :** **Période de semis pour les climats tempérés :** février - Août

1. Semer en terrine ou en godet
2. Installer en mini-serre ou recouvrir de plastique
3. Entreposer à 20° C minimum
4. Maintenir humide mais non détrempé
5. Repiquer les plants
6. Ou semer en place en mai puis éclaircir tous les 60 cm.

**Durée de germination :** Une à deux semaines. Germination aléatoire.

## En savoir plus

- Origine :** \*Asie orientale, Amérique centrale  
**Recolte :** L'Amarante est une plante entièrement utile. Cuisinez les feuilles en soupes, sautées ou en pâtés, les graines très protéinées seront ajoutées aux gratins de légumes et de fruits et les fleurs sont délicieuses sur les desserts aux fruits.  
**Propriétés :** Calcium, Potassium, Vitamines A et C. Les graines sont riches en protéines et en glucides.

\*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.