

## Graines de Lin bleu

[1LIN0125]

Semences non traitées de *Linum usitatissimum*

## Caractéristiques principales

- Nom latin :** *Linum usitatissimum*  
**Nom vernaculaire :** Lin, Lin cultivé, Lin bleu  
**Lieu de culture :** Potager & Verger, Jardin fleuri, \*Jardin tempéré, Culture en pot - Balcon & Terrasse, \*Serre froide, Gazon & Prairies fleuries, Jardin de rocaille  
**Hauteur :** 50 à 80 cm  
**Emprise au sol :** 15 cm  
**Type de plante :** Plante annuelle (cycle de vie sur 1 an)  
**Port :** Dressé (érigé)  
**Type de feuillage :** Caduque  
**Période de floraison :** Été  
**Feuilles :** Feuilles de 1 à 3 cm à trois nervures, simples, lancéolées, sans queue, directement attachées sur la tige. Couleur vert tendre.  
**Fleurs :** Fleurs bleues à 5 pétales de 2 à 3 cm de diamètre, s'ouvrant généralement entre 10h et 13h et fanant dans la journée. Floraison étagée jusqu'à 15 jours, en juin.  
**Fruits :** Chaque fleur donne un fruit : une capsule légèrement pointue au sommet, à cinq loges séparées par une fausse cloison contenant chacune deux graines. Graines brunes, lisses, plates, oblongues, petites et légères.  
**Autres :** Racine pivotante qui peut atteindre plus de 1 m dans les terres profondes, émettant de nombreuses racines.  
**Recommandations :** 4 grammes de graines de *Linum usitatissimum* correspondent à environ 475 graines.

## Culture

- Exposition :** Plein soleil  
**Substrat / Sol :** Acide, Sec & Aride, Bien drainant, Léger & Meuble, Profond, \*Humifère  
**Arrosage (plante adulte) :** 1/5 Arrosage faible  
**Maladies / Ravageurs :** Escargots, Limaces, Thrips, Pucerons, Fonte des semis  
**Culture au jardin :** Après floraison, le lin devient jaune-brun, les capsules brunissent, la tige perd presque toutes ses feuilles et les graines mûrissent.  
**Culture en pot :** Oui  
**Conseils du comptoir des graines :** Le lin structure la terre, décompacte les sols lourds.  
 Effet bénéfique sur les autres cultures, éloigne les doryphores des pommes de terre.

## Semis

- Facilité semis :** 1 Facile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu  
**Mode de semis :** Semer en place à 15-20°C, à 5 mm de profondeur.

## En savoir plus

- Origine :** Asie centrale, Europe, \*Asie orientale, \*Asie occidentale  
**Intérêt :** \*Productif, Plante médicinale ou ayurvédique, Plante fourragère, \*Fleurs, \*Permaculture, \*Comestible, \*Graines  
**Recolte :** Environ 120 jours après la levée, quand la capsule sèche se détache aisément de la tige.  
 Ecrasez la capsule sèche entre vos doigts pour la réduire en poudre, et « trie » les graines en soufflant sur la poudre.  
**Conservation :** Ecrasez ou moulez les graines pour rendre ses composants assimilables juste avant leur consommation.  
 Conservez l'huile de lin au frigo et consommez-la rapidement.  
**Propriétés :** Les graines de lin entières ont un effet laxatif.  
 La graine de lin contient environ 41% d'huile, riche en oméga 3.  
 Usages techniques de l'huile de lin : peinture, protection du bois et production de linoléum.  
 Tiges riches en fibres\*  
 \*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.