

## Graines de Chardon-Marie

Semences non traitées de *Silybum marianum*

## Caractéristiques principales

- Nom latin :** *Silybum marianum*
- Nom vernaculaire :** Chardon-Marie, Chardon bénit, Chardon argenté, Chardon marbré, Chardon de Notre-Dame, Lait de Notre-Dame, Silybe de Marie, Epine blanche, Artichaut sauvage
- Intérêt :** Médicinal, Alimentation animale, Feuillage, Graines, Silhouette, Permaculture, Comestible, Fleur comestible, Fleurs, Racine, Biodiversité \*\*\*
- Lieu de culture :** Jardin tropical, Terrasse et Balcon, Jardin fleuri, Jardin tempéré, Rocaille, Verger et Potager, Jardin sauvage
- Origine :** Europe, Afrique du nord, Bassin méditerranéen, Asie centrale
- Hauteur :** 30 à 150 cm
- Emprise au sol :** 60 à 90 cm
- Cycle de vie :** Caduque
- Période de floraison :** Printemps, Été
- Port :** Dressé
- Type :** Bisannuelle
- Feuilles :** Feuilles basales en rosette de 20 à 50 cm de diamètre, larges, profondément lobées, obovales, épineuses, charnues, vert foncé, fortement veinées et marbrées de blanc, luisantes. Feuilles supérieures plus petites et plus étroites, engainantes, alternes.
- Fleurs :** Floraison la deuxième année de mai à août. Capitules sphériques, de 25 à 50 mm de diamètre, épineux, rose pourpré, légèrement odorants, entourés de bractées épineuses. Fleurons tubulés à 5 lobes.
- Fruits :** Akènes noir brillant marbrés de jaune, d'environ 1 cm de long, surmontés d'une aigrette denticulée en anneau à leur base. Les oiseaux apprécient les graines.
- Autres :** Longue racine pivotante, épaisse, fibreuse.  
Tige cylindrique, robuste, souvent rameuse.
- Température minimale (Rusticité) :** Inférieure à -5°C

## Culture

- Arrosage :** 1 Faible
- Exposition :** Plein soleil
- Maladies / Ravageurs :** Limaces, Escargots
- Substrat :** Bien drainant, Acide, Frais, Neutre
- Culture au jardin :** Protégez la plante de l'humidité hivernale.
- Culture en pot :** Oui
- Conseils du comptoir des graines :** Les feuilles (après en avoir retiré les épines) se consomment comme les épinards (elles sont très amères).  
Les jeunes pousses (cruës ou cuites) se consomment comme les asperges.  
Les boutons floraux se consomment comme les artichauts.  
Les graines torréfiées se consomment comme le café.  
Les racines une fois tendres et charnues, se consomment comme les salsifis.

## Semis

- Facilité :** 1 Facile
- Mode de semis :** **Période de semis pour les climats tempérés :** mars
1. Semer sous abri
  2. Conserver le substrat humide mais non détrempé
  3. Repiquer les plants dans des pots individuels profonds quand ils sont assez grands pour être manipulés
  4. Planter en place après les dernières gelées à 60 cm de distance en tous sens
- Ou semer directement en place au printemps.
- Techniques de semis :** Mini-serre
- Durée de germination :** 2 à 3 semaines

## En savoir plus

- Recolte :** Récoltez au fur et à mesure de vos besoins.
- Conservation :** Séchage.
- Propriétés :** Stimule le foie, favorise la circulation de la bile et la lactation.

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