

saisons 2021



GRAINES DE
LIBERTÉ

HADOÛ AR FRANKIZ

DES GRAINES
POUR CULTIVER
NOS HUMANITÉS



REDONNER GOÛT À NOS **HUMANITÉS**

Encourager la culture de semences adaptables, reproductibles et libres de droit, c'est affirmer notre humanité face aux multinationales qui artificialisent nos sols, fragilisent les écosystèmes, privatisent et asservissent le vivant.

Connues pour leurs grandes qualités agronomiques, nutritionnelles et gustatives, les variétés populations ont la capacité de s'adapter aux spécificités d'un terroir, d'un climat, d'un mode de culture. Leurs semences ont accompagné notre alimentation depuis le néolithique, mais aujourd'hui elles sont très peu cultivées, alors même qu'elles sont plus modernes que jamais face au défi du réchauffement climatique et de la relocalisation de nos productions essentielles.

Vous avez entre les mains le premier catalogue de **Graines de liberté - Hadoù ar Frankiz**. Les graines que nous proposons sont le fruit du travail de maraîcher-e-s, de céréalier-e-s, de pépiniéristes et de jardinier-e-s breton-ne-s. Ces graines de variétés populations de qualité sont libres de droit et à pollinisation libre, pour que chacun-e puisse les cultiver, les récolter et les adapter à son sol et à ses goûts.

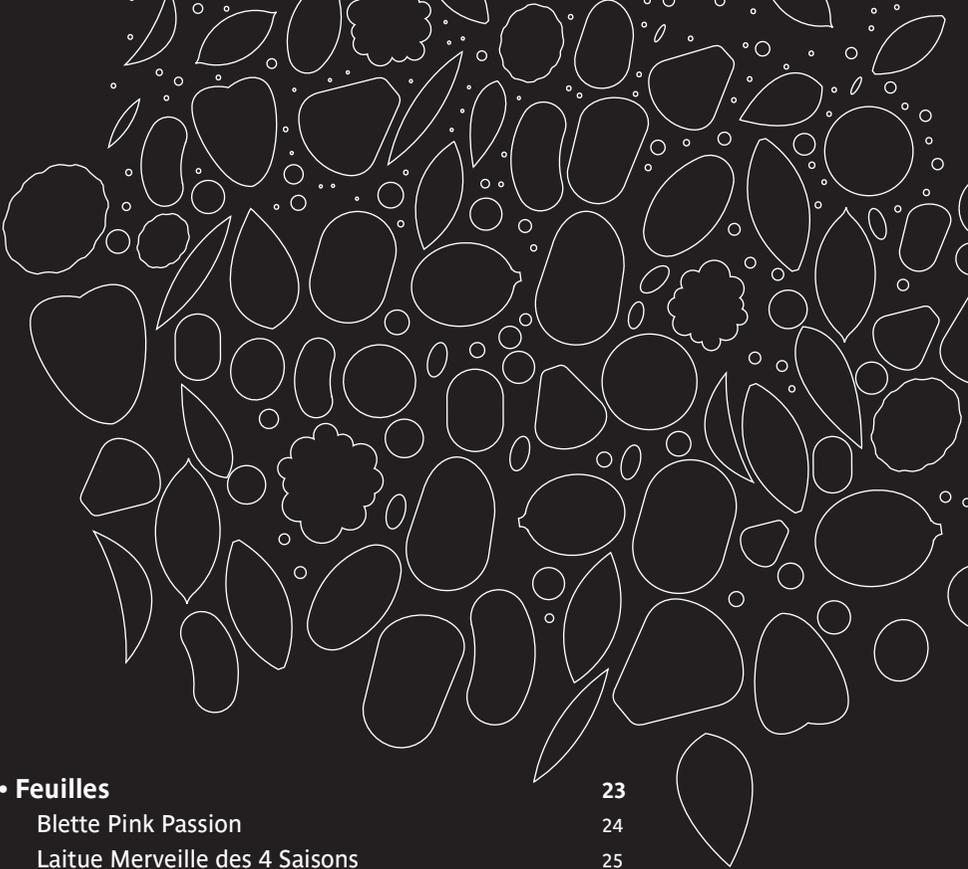
Notre ambition est de développer et valoriser les savoir-faire liés à la production de semences, là où les personnes cultivent, cuisinent, vivent et travaillent avec les vivants (et non contre), en ville comme à la campagne, dans les champs, les jardins ou dans des bacs.

En souhaitant que ces graines soient source de plaisir et qu'ainsi elles contribuent à redonner goût à nos humanités, parmi les autres espèces vivantes.

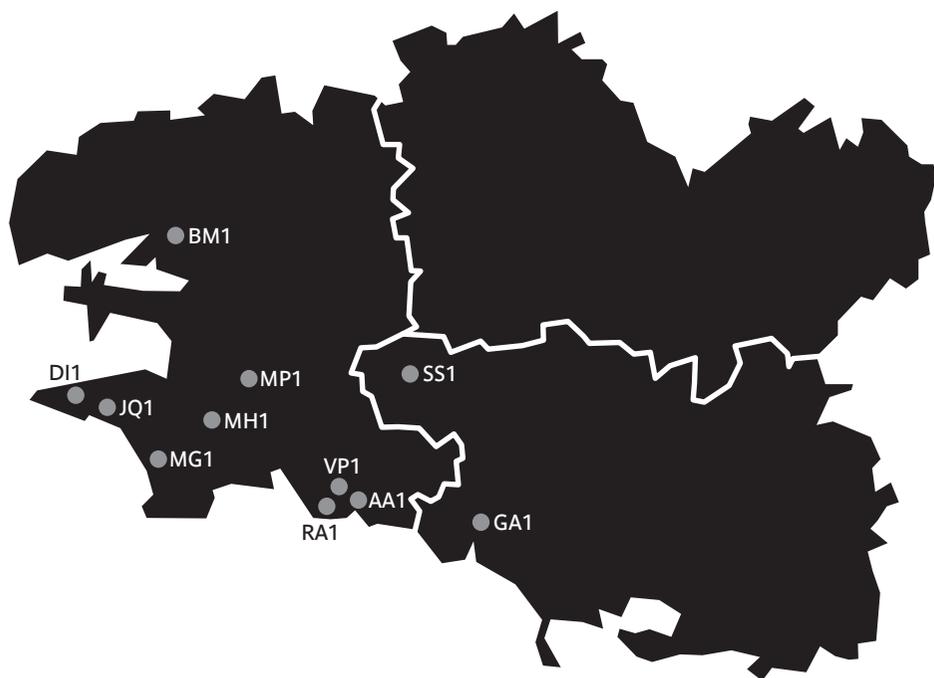


SOMMAIRE

• Producteurs·trices	6
• Fleurs	7
Bouillon Blanc / Molène	8
Coquelicot des Champs	8
Calendula / Souci des Jardins	9
Œillet de Poète	9
• Fruits	11
Aubergine Violette de Toulouse	12
Concombre Kiwano	12
Haricot Blanc de Bretagne	13
Haricot Emerite	13
Haricot Trebona	13
Physalis Gallo Rosso	14
Piment / poivron Caviar Calabrais	15
Piment / poivron Corno di Toro Rouge	15
Piment / poivron Sweet Chocolate	15
Piment / poivron Gorria	15
Piment / poivron Peperoncino de Mesmeur	15
Pois Douce Provence	16
Potiron Red Kuri	17
Tomate Black Cherry / Cerise Noire	18
Tomate Miel du Mexique	19
Tomate Soleil Levant / Sunrise	19
Tomate Zuckerstraube	19
Tomate Sun Belle	19
Tomate Prince Noir / Black Prince	19
Tomate Black Prince de Mesmeur	20
Tomate Pêche Blanche	20
Tomate Potager de Vilvorde	20
Tomate Black Roma	20
Tomate Sosulka Oranzhevaya / Orange Icicle	21
Tomate Cuban Black	21



• Feuilles	23
Blette Pink Passion	24
Laitue Merveille des 4 Saisons	25
Moutarde Chinoise Red Giant	25
Moutarde Japonaise Mizuna	26
Roquette Cultivée	26
• Herbes	27
Ciboule de Chine	28
Ciboulette Commune	28
Coriandre Cultivée	29
Persil Commun 2	29
• Racines	31
Oignon Rosé d'Armorique / Cornouaille	32
• Recettes	33
• Bon de commande	39
• Contact	41



AA1	Arthur et Aline Capdeville	La Petite ferme de Kercaudan • <i>Pont-Aven</i>
BM1	Bastien Moysan	Ferme du Guerniec • <i>Daoulas</i>
D11	David et Isabelle Pacaud	Ferme de Brehonnet • <i>Goulien</i>
JQ1	Juliette Quillivic	Racines littorales • <i>Plouhinec</i>
MP1	Mathieu Pensec	Ferme de Kerhaerec • <i>Briec</i>
MH1	Michèle Huitric	Les Maraichers de la Coudraie • <i>Quimper</i>
MG1	Michelle et Gerard Bensoussan	Ferme de Ker heol • <i>Tréogat</i>
RA1	Rafaèle Delaye	Le Jardin du temps suspendu • <i>Nevez</i>
SS1	Stéphanie Saliot	Des Fruits des fleurs • <i>Le Saint</i>
GA1	Germain Apala	Aux Petits Acteurs L'Avenir ! • <i>Lanester</i>
VP1	Véronique Pellissier	Les Jardins-refuges de Mesmeur • <i>Nevez</i>

FLEURS



Bouillon Blanc / Molène

Verbascum thapsus L.

Belles fleurs jaunes bisannuelles qui plaisent aux insectes et aux herboristes. La hampe florale peut atteindre 1,20 mètre si la plante est là où elle préfère : en plein soleil.

- **Conseil semis** : semis direct au début de l'été.
- **Conseil culture** : le bouillon blanc se ressème facilement tout seul et ne demande pas d'entretien de culture.
- **Médicinale / Mellifère**
- 1000 graines - 1,80 € - Label AB - Récolte 2020 - SS1

Coquelicot

Papaver rhoeas L.

Les Papaver rhoeas sont des pavots aux fleurs fragiles, dressées et soyeuses. Ils peuvent être sauvages ou horticoles, aux multiples couleurs.

- **Conseil semis** : semer au printemps en sol très peu profond, sur des espaces très ensoleillés. Préfère les sols calcaires.
- **Conseil culture** : le coquelicot se débrouille comme une plante sauvage et se ressème naturellement.
- **Conseil récolte des graines** : récolter les capsules suffisamment mûres, mais avant qu'elles ne s'ouvrent. Les laisser finir de sécher puis récolter les graines à l'intérieur.

• Coquelicot des Champs - Mellifère / Tinctoriale

Le coquelicot des champs ou pavot-coq est une plante messicole dont le nom est tiré du chant du coq, en référence à la couleur de sa crête. Ses pétales sont rouges et soyeux. Floraison l'été.

- **Conseil gustatif** : comme pour beaucoup de pavots, ses graines se consomment sur du pain ou cuites dans des gâteaux.
- 800 graines - 1.80 € - Récolte 2019 - RA1

Calendula / Souci des Jardins

Calendula officinalis L.

"Le calendula est froid, humide, il a beaucoup de verdeur, et il est efficace contre le poison."

Saint Hildegard, Le livre des subtilités des créatures divines : Les plantes, les éléments, les pierres, les métaux, traduction de Pierre Monat, 1988.

Recommandé dès le XII^{ème} siècle par Hildegarde de Bingen, le souci ou calendula est une fleur aux multiples caractéristiques alimentaires, médicinales, agricoles, tinctoriales, culturelles.

- **Conseil semis** : semer en pleine terre au printemps après les gelées ou à la fin de l'été.
- **Conseil culture** : le calendula se ressème tout seul et peut fleurir presque toute l'année. Il aime la chaleur et le soleil.

• Souci Orange - Médicinale / Tinctoriale

Fleurs simples de couleur jaune - orangé.

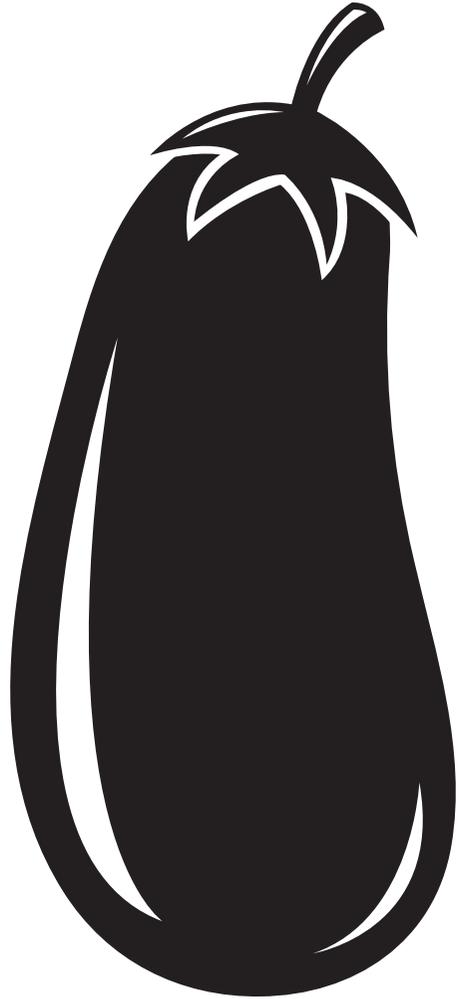
- **Conseil gustatif** : vous pouvez l'utiliser dans le mesclun, ou pour décorer vos plats.
- 150 graines - 2.5 € - Récolte 2019 - RA1

Œillet de Poète

Dianthus barbatus L.

Belles fleurs vivaces aux multiples couleurs pastel, très parfumées, formant de beaux corymbes. Plante bisannuelle, il faut attendre la deuxième année pour avoir des fleurs. Convient bien en massif, jardinière et fleurs coupées.

- **Conseil semis** : semer au printemps ou au début de l'automne.
- **Conseil culture** : aime les sols neutres, bien drainés. Floraison mai - juin. Retirer les fleurs fanées au fur et à mesure permet de prolonger la floraison.
- **Conseil gustatif** : vous pouvez l'utiliser en décoration, dans des salades, boissons ou gâteaux.
- **Type fleurs à couper**
- 200 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2020 - SS1



FRUITS



Aubergine

Solanum melongena L.

L'aubergine est riche en fibres, en antioxydants (au niveau de sa peau) et pauvre en calories. Ses fleurs blanches ou violettes sont décoratives au jardin. Elle aime un climat très chaud.

- **Conseil semis** : en janvier - février, semer en pot en serre ou en intérieur, température environ 25°C. Exposer à beaucoup de lumière. La germination peut être un peu longue. Possibilité de lever la dormance en mettant les graines quelques jours au réfrigérateur avant le semis.
- **Conseil culture** : repiquer en pleine terre sous serre pour les climats frais. Les aubergines ont besoin de beaucoup de chaleur.
- **Conseil récolte des graines** : pour récolter les graines il faut laisser le fruit aller au bout de sa maturité, quand il n'est plus consommable. Une fois bruni, le cueillir et en extraire les graines.

• Violette de Toulouse - Type longue

Variété originaire du sud de la France, aux fruits allongés, violets, et à la chair blanche.

- **Conseil gustatif** : revenue, grillée, en gratin ou cuite à l'étuvée. On peut aussi la farcir.
- 15 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2019 - AA1

Kiwano

Cucumis metuliferus E.Mey. ex Naudin

Ce concombre africain est très riche en vitamine C. D'une apparence peu commune, rond à piquants, le Kiwano a davantage le goût de la banane et du kiwi que du concombre et est très utilisé comme plante médicinale.

- **Conseil semis** : semer en extérieur après les dernières gelées quand le sol s'est réchauffé, au mois de mai. Ou en godet en intérieur au mois de mars - avril.
- **Conseil culture** : se cultive comme un melon : beaucoup de chaleur, beaucoup de soleil, et beaucoup d'eau. Mettre un support pour faire grimper.
- **Conseil gustatif** : à manger cru, coupé en 4 comme une orange. Très rafraîchissant.
- 10 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2019 - MH1

Haricot

Phaseolus vulgaris L.

Les haricots ont de nombreux atouts : riches en protéines, ils proposent des saveurs très différentes selon les variétés et leurs nombreuses couleurs les transforment en jeux pour les enfants.

- **Conseil semis** : semer en extérieur après les dernières gelées quand le sol s'est réchauffé, au mois de mai, en pleine terre et en poquet. Pour les haricots à rames : préparer des tipis ou des fils avec des tuteurs, ou allier à une culture servant de support (maïs).
- **Conseil culture** : les haricots n'aiment pas les sols trop riches. Ils aiment un espace bien ensoleillé et abrité.
- **Conseil récolte des graines** : bien faire mûrir les gousses sur pieds puis couper les plants à la base. Faire sécher les gousses sur les plants suspendus à l'envers dans un endroit sec et frais. Extraire ensuite les grains des gousses.

• Blanc de Bretagne - Nain coco

Nommée 'Coco de Paimpol' dans sa région d'origine, cette variété de haricot nain à écosser est très ancienne en Bretagne. Sa peau très fine facilite sa digestion. Ses grains sont blancs et sa gousse est jaune - violette.

- **Conseil gustatif** : se consomment frais ou secs dans les soupes, mijotés à la tomate...
- 80 graines - 3.50 € - Label AB - Récolte 2020 - MP1

• Emerite - À rames mangetout

Haricot vert sans fil particulièrement adapté à la culture en serre. Variété précoce.

- **Conseil gustatif** : délicieux cuits à la vapeur, à consommer en salade ou sautés.
- 80 graines - 3.50 € - Label AB - Récolte 2019 - MP1

• Trebona - À rames mangetout

Variété très précoce et productive d'haricots mangetout à rames, convient en serre et en extérieur. Longs haricots verts.

- **Conseil gustatif** : délicieux cuits à la vapeur, à consommer en salade ou sautés.
- 80 graines - 3.50 € - Label AB - Récolte 2020 - MP1

Physalis

Physalis peruviana L.

“Dans le cas où la vue se brouille, prendre un tissu de soie rouge et l’enduire de coqueret européen, (*Physalis alkekengi*); quand on va dormir, placer le tissu sur les yeux. Recommencer souvent, et on dispersera ce brouillard. Si les oreilles bourdonnent au point qu’on est presque sourd, prendre du coqueret, en imprégner un linge, qu’on placera autour du cou et sur la nuque jusqu’aux oreilles, le fixer et le garder pour aller dormir. Répéter souvent, et le bourdonnement cessera.”

Saint Hildegard, Le livre des subtilités des créatures divines : Les plantes, les éléments, les pierres, les métaux, traduction de Pierre Monat, 1988.

Les fruits et fleurs du physalis sont ornementaux. Les fruits sont très riches en anti-oxydants.

- **Conseil semis** : en janvier - février, semer en pot en serre ou intérieur, température d’environ 25°C, exposer à beaucoup de lumière. La pousse des plants peut être longue.
- **Conseil culture** : un sol pauvre ou sableux est suffisant s’il est bien drainé. Placer dans un espace très ensoleillé. Cette plante peut vivre plusieurs années s’il n’y a pas de gelées.

• Gallo Rosso - Coqueret du Pérou

Sucrée et acidulée, cette variété de physalis produit des fruits jaunes de la taille d’une cerise. Très ornementale, elle est appréciée au jardin comme en cuisine.

- **Conseil gustatif** : à picorer. Très riche en vitamine C.
- 20 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2019 - MH1

Piment / Poivron

Capsicum annum L.

Domestiqué depuis au moins 9 000 ans, ce légume reste un incontournable de l’été.

- **Conseil semis** : en février, semer en pot en serre ou intérieur, température environ 25°C. Exposer à beaucoup de lumière. La germination peut être un peu longue.
- **Conseil culture** : repiquer en pleine terre, bien après les dernières gelées. Les poivrons et piments ont besoin de beaucoup de chaleur. Planter à l’extérieur (plein soleil) ou en serre. Récolter bien mûr. →

→ **Piment / Poivron SUITE**

- **Conseil récolte des graines** : récolter les graines sur fruits très mûrs. Les extraire du fruit frais pour pouvoir les laver d’éventuels restes de pulpe. Écarter les graines noircies. Faire sécher à plat sur un tissu.

• Caviar Calabrais - Poivron conique

Petit poivron rouge charnu de forme conique. Croquant, il a le goût de piment sans être piquant. Excellente saveur, d’où son nom !

- **Conseil gustatif** : parfait en salade, sa chair ferme et parfumée se prête aussi à la cuisson ou au séchage.
- 12 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2019 et 2020 - AA1

• Corno di Toro rouge - Poivron conique

Très ancienne variété, juteuse et en forme de corne. Plants vigoureux et produisant beaucoup de fruits doux.

- **Conseil gustatif** : convient particulièrement bien en poivron farci.
- 12 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2020 - AA1

• Sweet Chocolate - Poivron mini

Avec un mûrissement entre le vert foncé et le brun chocolat, cette variété de poivron aux petits fruits fermes et sucrés est appréciée pour sa précocité et sa saveur.

- **Conseil gustatif** : juteux et croquant cru. Il devient moelleux et garde une bonne tenue cuit, en colorant les sauces d’une couleur foncée.
- 12 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2020 - MP1

• Gorria - Piment mi-fort

Nommée espelette dans sa région d’origine, cette variété célèbre présente des fruits rouges allongés à chair épaisse. Son piquant est assez fort.

- **Conseil gustatif** : à manger frais, ou sec réduit en poudre.
- 12 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2019 et 2020 - AA1

• Peperoncino de Mesmeur - Piment fort

Le peperoncino (ou petit piment en italien) de Mesmeur forme des petits piments ronds, forts et très savoureux. Les fruits d’abord noirs deviennent rouge sombre à maturité.

- **Conseil gustatif** : excellent à farcir avec des olives ou bien à faire mariner dans l’huile d’olive.
- 12 graines - 2.50 € - Récolte 2020 - VP1

Pois

Pisum sativum L.

Qui aurait cru que les pois seraient à l'origine de la génétique ? C'est pourtant ce que les pois ont fait avec l'aide de Gregor Mendel ! Pour comprendre ce qu'il se passe lors de la reproduction de semences ou de créations variétales, retournons voir les lois de Mendel !

En frais, en sec, en conserve, en bonbons, on ne peut presque pas se passer du pois. Ultra-riche en protéines, il est cultivé depuis le néolithique.

- **Conseil semis** : semer en octobre - novembre ou en février - mars, en pleine terre, en poquet. Les pois doivent être à peine enterrés, et doivent pouvoir "nous regarder partir" après le semis.

- **Conseil culture** : les pois ne craignent pas le froid, ils aiment un sol meuble et frais avec suffisamment d'eau.

• Douce Provence - Pois à écosser

Très sucrée, tendre et fruitée, cette variété produit beaucoup de gousses dont les pois peuvent être utilisés frais ou sec. Port nain.

- **Conseil gustatif** : parfaits dans la jardinière de printemps.

- 150 graines - 3 € - Label AB - Récolte 2020 - MP1

Potiron

Cucurbita maxima Duchesne

"Va dans le jardin et apporte-moi une citrouille." Cendrillon alla aussitôt cueillir la plus belle qu'elle put trouver, et la porta à sa marraine, ne pouvant deviner comment cette citrouille la pourrait faire aller au bal. Sa marraine la creusa, et n'ayant laissé que l'écorce, la frappa aussitôt de sa baguette, et la citrouille fut aussitôt changée en un beau carrosse tout doré."

Charles Perrault, 1697, Cendrillon ou la petite pantoufle de verre.

Même si les citrouilles sont de l'espèce pepo, et les potirons de l'espèce maxima, ce serait bien écolo de pouvoir se déplacer dans des courges roulantes ! Le potiron est originaire d'Amérique du Sud et ses fleurs sont allogames. Il est très riche en vitamine A.

- **Conseil semis** : semer en extérieur après les dernières gelées quand le sol s'est réchauffé, au mois de mai. →

→ **Potiron SUITE**

- **Conseil culture** : les courges aiment les sols très riches (fumier), très chauds et humides. Veiller cependant à ne pas trop arroser durant la formation du fruit pour avoir de meilleurs saveurs. Pour une conservation optimale, lors de la récolte du fruit, couper au niveau de la tige de chaque côté du pédoncule et tenir le fruit systématiquement par le dessous.

- **Conseil récolte des graines** : extraire les graines lors de la préparation du fruit. Les laver à l'eau pour enlever toute trace de chair, puis faire sécher bien à plat sur un tissu.

• Red Kuri - Type potimarron

Ce potimarron est un classique tant pour sa forme de toupie orangée que pour son goût de châtaigne. Variété rampante à la chair fondante.

- **Conseil gustatif** : il n'est pas nécessaire de l'éplucher. En soupe, purée, rôti au four ou à l'étouffée.

- 10 graines - 3.50 € - Label AB - Récolte 2019 - BM1



Tomate

Solanum lycopersicum L.

“Les indiens Aymara du plateau bolivien [...] sont d’habiles expérimentateurs en matière de conservation des produits alimentaires - à tel point qu’en imitant directement leurs techniques de déshydratation, l’armée américaine a pu, pendant la dernière guerre, réduire au volume des boîtes à chaussures des rations de purée de pommes de terre suffisantes pour cent repas. Ils furent aussi des agronomes et des botanistes, qui ont développé, plus loin peut-être qu’on ne le fit jamais, la culture et la taxinomie du genre Solanum [...]. [...] C’est un biologiste professionnel qui souligne combien d’erreurs et de confusions auraient pu être évitées [...] si les anciens voyageurs avaient fait confiance aux taxinomies indigènes au lieu d’en improviser d’autres de toutes pièces [...]”

Claude Lévi-Strauss, La pensée sauvage, 1962, Paris, Plon Pocket.

La tomate est une plante vivace dans sa région d’origine et se ressème facilement toute seule en serre ou en climat chaud. Son fruit est très riche en vitamines (surtout cru) et en lycopène (surtout cuit). Elle est autogame. Sauf indication contraire, son port est à croissance indéterminée.

- **Conseil semis** : en février - mars, semer en pot en serre ou en intérieur, température 20°C - 25°C, exposer à beaucoup de lumière.
- **Conseil culture** : repiquer en pleine terre, une fois le sol réchauffé et les gelées passées. Les tomates ont besoin d’un sol riche et de beaucoup de lumière, planter à l’extérieur ou en serre.
- **Conseil récolte des graines** : récolte des fruits dès 4 mois après semis. Récupérer les graines en mettant la pulpe avec les graines dans un verre d’eau jusqu’à fermentation. Rincer les graines avec de l’eau courante et bien sécher sur un tissu.

• Black Cherry / Cerise Noire - Tomate cerise

Variété récente originaire des États-Unis très vigoureuse et productive. Fruits noirs en grappe de la taille d’une grosse cerise, doux et sucrés.

- **Conseil gustatif** : variété excellente à manger comme un fruit ou crue en salade.
- 20 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2019 - MP1

→ Tomate SUITE

• Miel du Mexique - Tomate cerise

Exquise ancienne variété, douce, sucrée et juteuse. Tardive et très productive. Petits fruits ronds rouge vif résistants à la sécheresse et à l’éclatement.

- **Conseil gustatif** : variété excellente à manger comme un fruit ou crue en salade.
- 20 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2019 - MP1

• Soleil Levant / Sunrise - Tomate cerise

Très ancienne variété (avant 1901), résistante à l’éclatement notamment pendant le transport, qui comporte de petits fruits en grappe à la chair ferme.

- **Conseil gustatif** : en salade ou à l’apéritif.
- 20 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2020 - D11

• Zuckerstraube - Tomate cerise

Son nom “Raisin sucré” est originaire d’Autriche. Cette variété de tomate cerise produit en quantité des fruits rouges, acidulés et juteux. Belles grappes homogènes et plants vigoureux.

- **Conseil gustatif** : en salade ou à l’apéritif.
- 20 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2020 - D11

• Sun Belle - Tomate cocktail

Ancienne variété du 19^{ème} siècle dont les petits fruits de type cocktail sont jaunes. Sa saveur est particulièrement intéressante par son acidité et son goût sucré.

- **Conseil gustatif** : en salade ou à l’apéritif à la croque au sel.
- 20 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2020 - D11

• Prince Noir / Black Prince - Tomate ronde petite

Variété précoce originaire de Sibérie adaptée aux climats frais. Fruits ronds de taille moyenne, rouge sombre et légèrement verts sur le dessus.

- **Conseil gustatif** : délicieuse tomate à la saveur douce, parfaite en salade.
- 20 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2019 - MP1

→ Tomate SUITE

- **Black princesse de Mesmeur** - *Tomate ronde petite*

Une autre souche de la tomate Black Prince.

- **Conseil gustatif** : délicieuse à consommer crue, en salade ou cuite. Bonne base de sauces.

- 20 graines - 1.80 € - Récolte 2019 - VP1

- **Pêche Blanche** - *Tomate ronde moyenne*

Excellente tomate de couleur crème à la peau de pêche. Sa saveur est douce, la peau est fine, nombreux fruits de calibre homogène de taille moyenne, en grappe. Plutôt tardive, elle supporte la sécheresse.

- **Conseil gustatif** : en salade, à mélanger avec d'autres couleurs.

- 20 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2020 - D11

- **Potager de Vilvorde** - *Tomate ronde moyenne*

Variété belge ancienne, bien résistante aux maladies et adaptée aux régions humides. Fruits ronds rouges en bouquets.

- **Conseil gustatif** : chair juteuse, à préférer en salade.

- 20 graines - 1.80 € - Récolte 2019 - VP1

- **Black Roma** - *Tomate allongée / ovale*

Une abondance de fruits ovales allongés allant du rouge au noir sont produits sur cette variété précoce et vigoureuse. Productive toute la saison en quantité, son fruit est ferme, acidulé, peu juteux. Il s'agit d'une variété récente originaire des États-Unis.

- **Conseil gustatif** : particulièrement bonne en salade et en sauce.

- 15 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2020 - D11



→ Tomate SUITE

- **Sosulka Oranzhevaya / Orange Icicle**

Tomate allongée / ovale

A l'origine de son nom "Stalactite orange", cette variété originaire d'Ukraine présente des fruits de forme ovale et pointue en grappes. Bonne saveur fruitée, bien attendre que le fruit soit orange foncé pour le cueillir.

- **Conseil gustatif** : en salade, à mélanger avec d'autres couleurs.

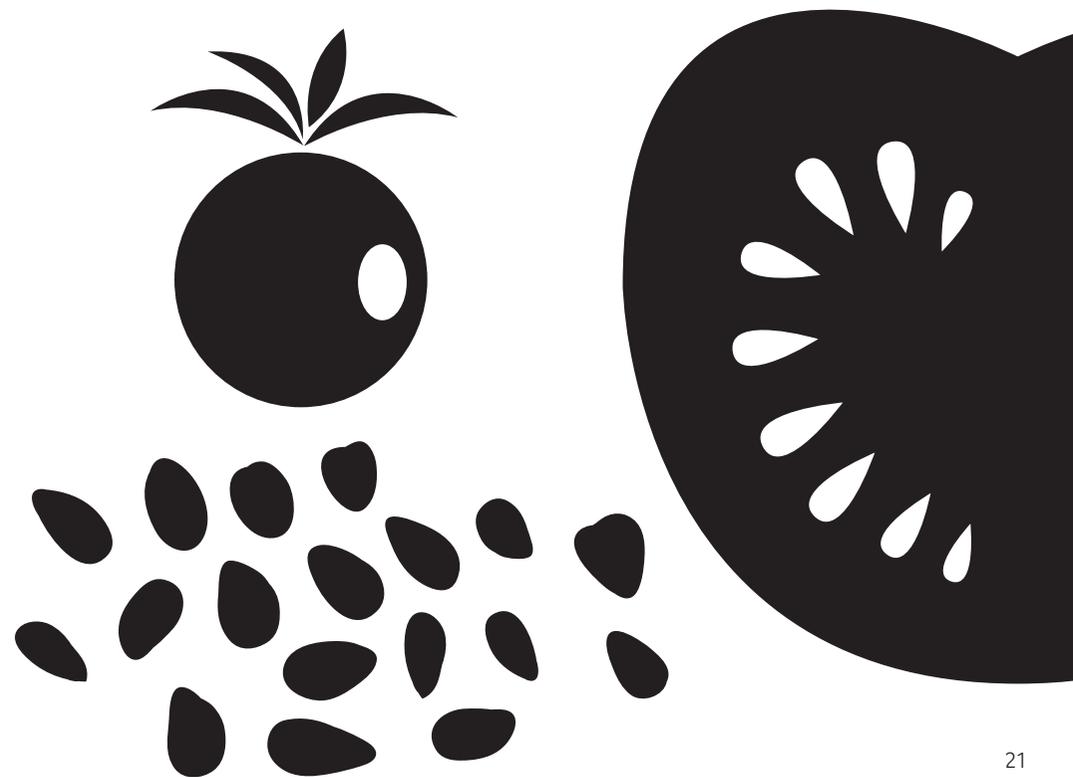
- 15 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2020 - MP1

- **Cuban Black** - *Tomate "chair de bœuf"*

Avec deux fois plus de vitamine C que pour la plupart des tomates, cette variété originaire de Cuba présente des fruits brun-rouge sombre en bouquets, aux saveurs douces.

- **Conseil gustatif** : parfaite pour les sauces et les jus.

- 15 graines - 2.50 € - Récolte 2019 - VP1



FEUILLES



Blette

Beta vulgaris L.

“En croissant de la lune est semée la poirée, bette, blette, ou réparée, estant le feuillage tout son rapport ; il y a de trois couleurs de bettes, de blanche, de verte et de rouge... l'on cueille les blettes, en les tondans non en les arrachans, afin de leur faire rejeter nouvelle viande”

O. De Serres, Théâtre d'agriculture et mesnage des champs, 1605.

La blette ou bette, est une plante bisannuelle. Si l'on peut consommer ses feuilles tout de suite, il faut attendre la deuxième année pour récolter ses graines. C'est un ancien légume déjà présent dans les jardins du Moyen Âge.

- **Conseil semis** : semer dès avril à 2 cm de profondeur, en poquet ou en graine simple. choisir une exposition au soleil ou à la mi-ombre.
- **Conseil culture** : les feuilles de blettes sont faciles à cultiver, elles supportent les écarts de température et peuvent être coupées plusieurs fois. Récolte des feuilles durant l'été et l'automne.

• Pink Passion - Cardes

Pour amener un peu de magie au jardin, voici une variété de blettes aux magnifiques cardes couleur rose vif et au feuillage vert foncé.

- **Conseil gustatif** : en poêlée émincée ou blanchie.
- 100 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2020 - SS1

Laitue

Lactuca sativa L.

La laitue favorise la satiété, elle est riche en fibres et en antioxydants. C'est une plante herbacée qu'il est bon de manger toute l'année.

- **Conseil semis** : semis de printemps de janvier à mars sous abri puis de mars - avril en pleine terre. Semis d'été de fin avril à fin juin. Semer peu profond et bien arroser.
- **Conseil culture** : maintenir le sol humide ou bien pailler. Récolte dès 3 mois après le semis. Avec des semis successifs, il est possible d'avoir de la laitue toute l'année.
- **Conseil récolte des graines** : faire monter la laitue en graines avant les grosses chaleurs, et l'arroser suffisamment jusqu'à formation des graines. Arrivée à maturité, mettre la anse florale dans un sac, faire sécher et secouer. Séparer ensuite les graines des restes floraux au tamis.

→ Laitue SUITE

• Merveille des 4 Saisons - Pommée

Variété ancienne idéale pour toutes les saisons car elle est résistante au froid et à la sécheresse. Grosse pomme rouge brun. Feuilles fermes et cœur tendre.

- **Conseil gustatif** : ses feuilles tendres peuvent être consommées cuites ou en salade.
- 200 graines - 1.80 € - Récolte 2019 - VP1

Moutarde Chinoise

Brassica juncea (L.) Czern.

Appelée également Moutarde brune ou Moutarde indienne, on la consomme tant pour ses feuilles que pour ses graines. Elle peut se croiser avec Brassica rapa L.

- **Conseil semis** : à l'extérieur, en mars - avril. Un second semis est possible en septembre pour une récolte automnale. Sous abri, semer en échelonné à partir de septembre pour une récolte d'hiver et de printemps.
- **Conseil culture** : culture facile. Récolter les jeunes pousses 1,5 à 2 mois après le semis au fur et à mesure des besoins.

• Red Giant - Jeunes pousses & mesclun

Grandes feuilles ovales et veinées de rouge qui se mangent en jeunes pousses. Goût piquant et relevé ressemblant à celui de la moutarde.

- **Conseil gustatif** : à consommer en salade mélangée, sous forme de mesclun.
- 300 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2019 - MP1

Moutarde Japonaise

Brassica rapa L.

Les Moutardes japonaises, très appréciées en jeunes pousses, se consomment toute l'année. Elles peuvent se croiser avec les autres *Brassica rapa*.

- **Conseil semis** : semer sous abri en février ou à l'automne, ou semer en extérieur de mars à avril, en lignes espacées de 15 - 20 cm.
- **Conseil culture** : ce chou japonais aime les sols qui ne manque jamais d'humidité.

- **Mizuna** - *Jeunes pousses & mesclun*

Avec une bonne résistance au froid, les jolies feuilles découpées du Mizuna sont appréciables une bonne partie de l'année. Goût très prononcé.

- **Conseil gustatif** : se mange en jeunes pousses, en mesclun ou en micropousses. Plus rarement s'utilise également en légume sauté ou en soupe.

- 300 graines - 1.80 € - Récolte 2019 - GA1

Roquette

Eruca vesicaria (L.) cav.

Crucifère à croissance rapide aux feuilles aromatiques. Cette incontournable au goût caractéristique relève n'importe quel plat !

- **Conseil semis** : semer en direct en lignes espacées de 25 cm, de fin avril à août pour une récolte de juin à novembre ou en septembre - octobre pour une récolte au printemps.
- **Conseil culture** : veiller à maintenir le sol frais, pour éviter la montaison.
- **Conseil gustatif** : les jeunes feuilles, tendres et légèrement épicées, se mangent crues. Plus matures, leur goût s'accroît et les feuilles s'utilisent cuites, sautées en accompagnement, ou en soupe.
- *Jeunes pousses & mesclun*
- 500 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2019 - JQ1

HERBES



Ciboule de Chine

Allium tuberosum

Cette vivace est à la fois décorative par ses belles ombelles blanches, et goûteuse. Même si l'on consomme principalement ses longues feuilles aromatiques au goût d'ail, ses tiges sont également consommées comme un légume dans certaines régions du monde.

- **Conseil semis** : semer en place au début du printemps ou à l'automne à l'abri, puis repiquer au printemps lorsque les plants ont déjà quelques feuilles.
- **Conseil culture** : cultiver dans un sol frais et humide.
- **Conseil gustatif** : tout se mange dans la ciboule, ne pas hésiter à croquer les fleurs.
- **Aromatique**
- 100 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2020 - SS1

Ciboulette Commune

Allium schoenoprasum L.

“Meschant, tu as puante aleine ; Avale moy ceste ciboule.”

Auteur inconnu, Le martire Saint Estienne, 1500.

Utilisée comme condiment depuis des siècles, on retrouve sa trace dans les jardins du Moyen Âge. Sa subtile saveur d'ail-oignon et sa facilité d'utilisation la rendent indispensable au jardin.

- **Conseil semis** : semer au printemps dans un sol frais humide et riche de préférence.
- **Conseil culture** : récolter toute l'année les feuilles et les fleurs pour leur consommation. Tailler en fin de saison pour plus de vigueur, voire diviser les touffes tous les 3 ans.
- **Conseil récolte des graines** : lorsque les fleurs commencent tout juste à sécher, couper leurs tiges, les laisser finir de sécher à l'ombre, puis récolter leurs graines en les secouant au dessus d'un contenant.
- **Conseil gustatif** : préparations fromagères aux “fines herbes”, crudités...
- **Aromatique**
- 100 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2019 - MH1

Coriandre Cultivée

Coriandrum sativum L.

Depuis l'Égypte antique et probablement depuis au moins l'âge du bronze, la coriandre est cultivée par les sociétés humaines. Elle est utilisée, feuilles fraîches et fruits, comme condiment mais aussi comme plante médicinale.

- **Conseil semis** : semer en mars - avril ou en septembre dans un sol frais humide et riche de préférence.
- **Conseil culture** : récolter toute l'année les feuilles ou les fruits pour leur consommation. Tailler en fin de saison pour plus de vigueur.
- **Conseil récolte des graines** : lorsque les fleurs commencent tout juste à sécher, couper leurs tiges, les laisser finir de sécher à l'ombre, puis récolter leurs graines en les secouant au dessus d'un contenant.
- **Conseil gustatif** : indispensable dans vos recettes asiatiques et orientales... À utiliser en pesto et pour agrémenter plats et salades.
- **Aromatique / médicinale**
- 250 graines - 3.50 € - Label AB - Récolte 2019 et 2020 - JQ1, MH1

Persil

Petroselinum crispum (Mill.) Fuss

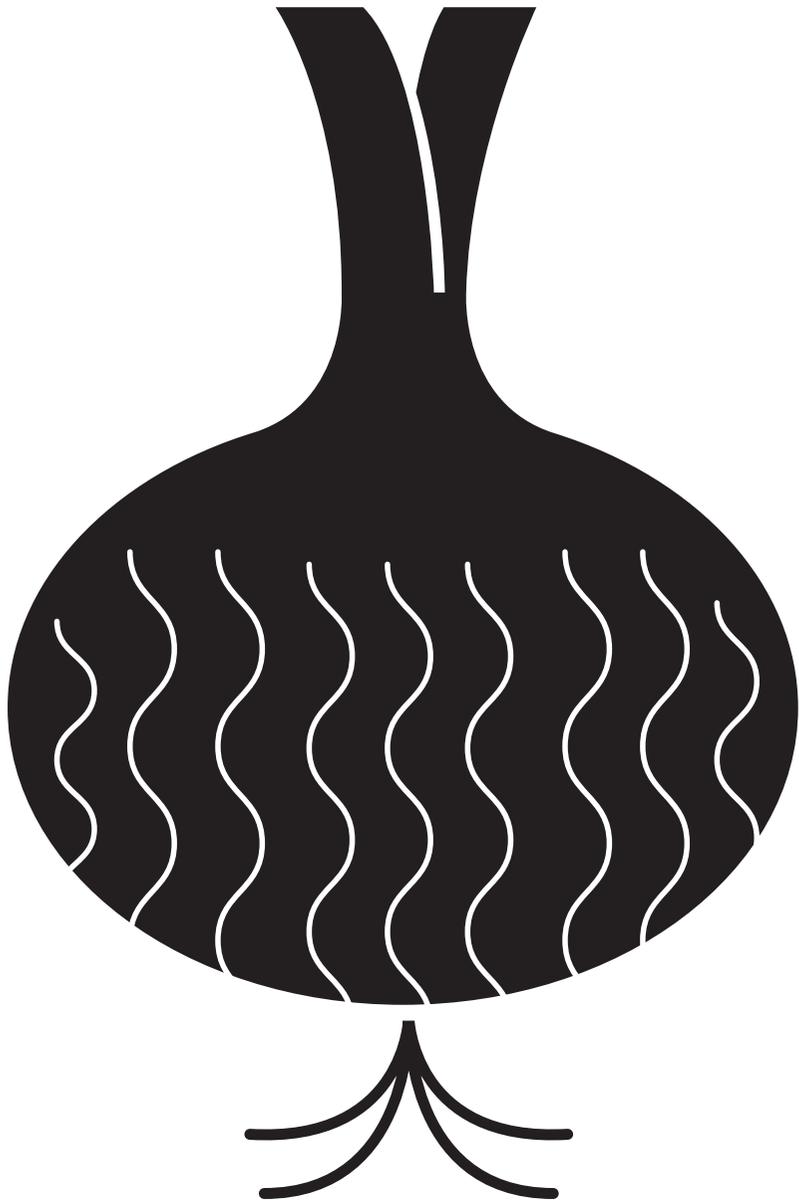
Il existe plusieurs variétés de persil dont les propriétés médicinales sont différentes. Utilisé principalement comme condiment, il est depuis longtemps recommandé dans les jardins.

- **Conseil semis** : semer du printemps jusqu'à la fin de l'été en pleine terre ou en godet en intérieur avant les gelées. La germination peut prendre plus d'un mois.
- **Conseil culture** : mettre en exposition mi-ombre. Récolter toute l'année.

• Commun 2 - Aromatique

Persil plat très parfumé. Comme tous les persils il est très riche en vitamine C.

- **Conseil gustatif** : à utiliser haché en salade, excellent en pesto et indispensable dans les bouquets garnis !
- 500 graines - 1.80 € - Label AB - Récolte 2019 - MH1



RACINES



Oignon

Allium cepa L.

"Après Pâques et rogations, fi de prêtres et d'oignons." Diction.

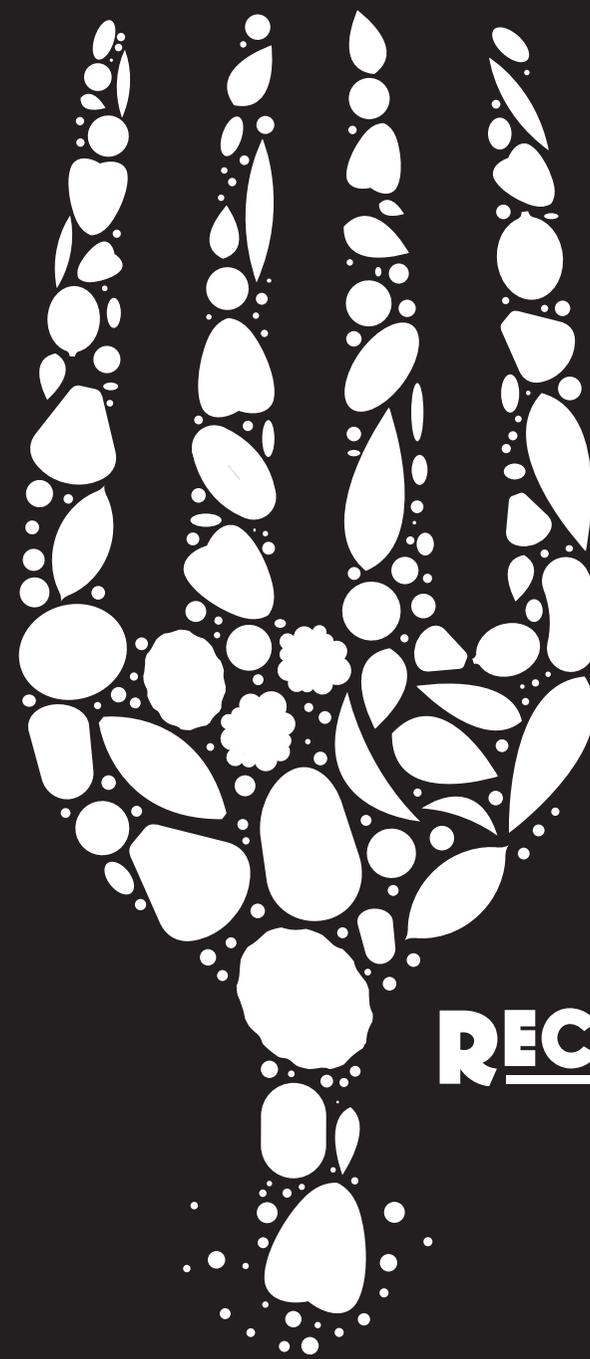
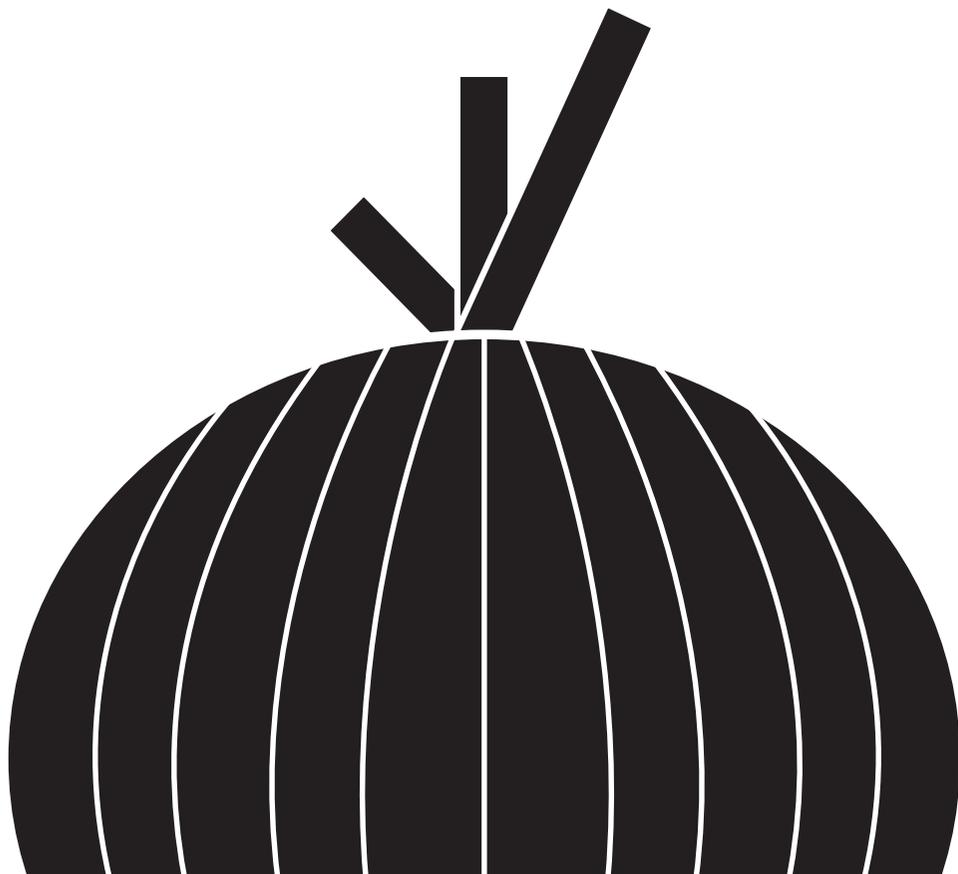
L'oignon, contrairement à l'échalote, peut se multiplier par graines.

- **Conseil semis** : semer en fin d'été pour repiquer au printemps ou semer en mars - avril, en sol léger, à l'extérieur.
- **Conseil culture** : récolter en fin d'été.

• Rosé d'Armorique / de Cornouaille - *Oignon rosé*

Bel oignon du nord Finistère à la tunique cuivrée. De saveur fondante, il s'utilise facilement dans tous les types de plats. En culture, il est peu sensible au mildiou. Il peut être mis en tresse pour une très bonne conservation.

• 225 graines - 2.50 € - Label AB - Récolte 2019 et 2020 - AA1 - MH1



RECETTES

POUR 4 PERSONNES

Blettes Pink Passion au Gwell et piment Gorria en poudre

INGRÉDIENTS

- Gwell 10 cl
- Fleur de Sel 2 g
- Blettes Pink Passion 400 g
- Ail 2 gousses
- Graines de sarrasin 1 cuillère à soupe
- Piment Gorria en poudre 1 g



• Bettes Pink Passion

- Les laver et séparer les côtes des feuilles.
- Tailler les côtes en tronçons de 3 - 4 cm et les feuilles en grosses lanières.

• Cuisson des côtes

- Les cuire à l'eau bouillante salée en les gardant un peu fermes.
- Bien égoutter.

• Cuisson des feuilles

- Écraser les gousses d'ail et les faire suer à l'huile d'olive.
- Ajouter les lanières de feuilles (en plusieurs tournées si nécessaire).
Cuire en les remuant de temps en temps durant 2 - 3 minutes.
Les feuilles vont réduire mais beaucoup moins que des épinards.
- Saler en fin de cuisson.

• Dressage

- Torrifier le sarrasin et poêler les côtes à l'huile d'olive.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Dresser les côtes au fond d'une assiette et les feuilles en dôme au centre.
- Arroser de Gwell.
- Assaisonner avec la fleur de sel, le piment Gorria en poudre (espelette) et le sarrasin torréfié.

POUR 4 PERSONNES

Haricots Blancs de Bretagne au lait d'amande et romarin

INGRÉDIENTS

- Huile d'olive 10 ml
- Romarin 1 branche de romarin
- Fleur de Sel 2 g
- Haricots Blancs de Bretagne 250 g
- Roquette Cultivée 1 botte de 50 g
- Tomates Potager de Vilvorde 200 g
- Lait d'amande 20 cl
- Purée d'amande 50 g



• Cuisson des haricots

- Si les haricots sont secs, les mettre à tremper la veille.
Pour les haricots demi-secs, les utiliser sans trempage.
- Égoutter et rincer les haricots. Les cuire dans de l'eau avec du thym et du laurier, départ à froid. La cuisson varie de 30 min à 1H30 en fonction de la fraîcheur des haricots, pour une cuisson fondante.
- Saler en fin de cuisson.

• Lait d'amande et romarin

- Infuser le romarin dans le lait chaud et laisser refroidir.
- Ajouter la purée d'amande et émulsionner au mixeur plongeant.

• Finition

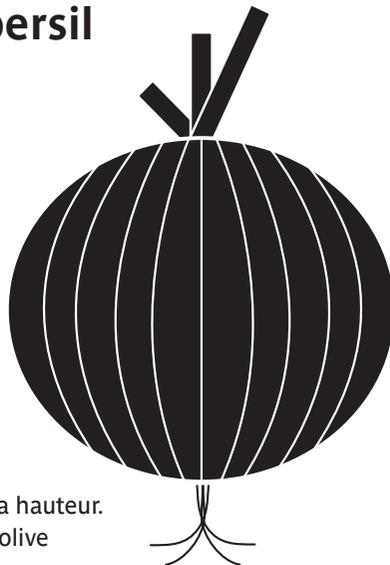
- Laver les feuilles de roquette.
- Assaisonner les haricots avec le lait d'amande et romarin.
- Tailler les tomates en gros quartiers.
- Dresser les haricots au lait d'amande et romarin dans une assiette creuse, et ajouter les quartiers de tomates puis la roquette.
- Finir avec un tour de moulin à poivre, la fleur de sel et un filet d'huile d'olive.

POUR 8 PERSONNES

Oignons Rosés d'Armorique rôtis et jus de persil

INGRÉDIENTS

- Oignons rosés 300 g
- Huile d'olive 10 cl
- Persil Commun 1 botte de 100 g
- Filet de lieu jaune fumé 120 g
- Racine de raifort 10 g



• Oignons rosés d'Armorique

- Éplucher les oignons et les tailler en moitiés dans la hauteur.
- Les mettre à rôtir en sautoir avec un filet d'huile d'olive et les caraméliser côté chair.
- Vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau s'enfonce avec une légère résistance.
- Saler et poivrer.

• Jus de persil

- Effeuille le persil et cuire les feuilles à l'eau bouillante salée durant 1 minute.
- Bien égoutter.
- Mixer au mixeur plongeant en ajoutant un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une consistance épaisse de purée.

• Finition

- Dresser le jus de persil dans le fond de l'assiette, les oignons au centre, et les lamelles de lieu jaune fumé.
- Raper la racine de raifort sur l'assiette pour terminer.

CONDIMENT PIMENTÉ

Purée de piment Gorria et framboises

INGRÉDIENTS

- Piment Gorria 1 kg
- Gingembre 20 g
- Huile d'olive 10 cl
- Framboise 300 g
- Fleur de Sel 2 g



• Préparation

- Laver les ingrédients.
- Couper les piments en deux et les épépiner.
- Éplucher le gingembre et le hacher finement.

• Cuisson

- Dans une cocotte à fond épais ou un faitout, faire suer les piments avec l'huile d'olive.
- Ajouter les framboises et le gingembre, assaisonner de fleur de sel.
- Faire cuire à feu très doux en remuant régulièrement et cuire jusqu'à une consistance compotée.
- Vérifier l'assaisonnement en sel.

• Finition

- Égoutter et récupérer l'huile de cuisson pour d'autres assaisonnements.
- Mixer la compotée de poivrons et la passer au tamis afin d'obtenir une consistance lisse.
- Mettre en pot et conserver au frigo.

• Dégustation

- À utiliser en assaisonnement de légumes, poissons, ou en condiment avec une terrine de cochon.
- Peut aussi servir à corser une sauce.



BON DE COMMANDE

• Adresse de facturation

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____
 E-mail : _____ Téléphone : _____

• Adresse de livraison si différente de la facturation

DÉSIGNATION	CODE PRIX	NOMBRE DE SACHETS	TOTAL
FLEURS			
Bouillon Blanc / Molène	1		
Calendula / Souci des Jardins	2		
Coquelicot des Champs	1		
Œillet de Poète	2		
FRUITS			
Aubergine Violette de Toulouse	2		
Concombre Kiwano	2		
Haricot Blanc de Bretagne	4		
Haricot Emerite	4		
Haricot Trebona	4		
Physalis Gallo Rosso	2		
Piment Gorria	2		
Piment Peperoncino de Mesmeur	2		
Poivron Caviar Calabrais	1		
Poivron Corno di Toro Rouge	1		
Poivron Sweet Chocolate	1		
Pois Douce Provence	3		
Potiron Red Kuri	4		
Tomate Black Cherry / Cerise Noire	1		
Tomate Black Prince de Mesmeur	1		
Tomate Black Roma	2		
Tomate Cuban Black	2		
Tomate Miel du Mexique	1		
Tomate Pêche Blanche	1		
Tomate Potager de Vilvorde	1		



BON DE COMMANDE SUITE

DÉSIGNATION	CODE PRIX	NOMBRE DE SACHETS	TOTAL
FRUITS suite			
Tomate Prince Noir / Black Prince	1		
Tomate Soleil Levant / Sunrise	1		
Tomate Sosulka Oranzhevaya	2		
Tomate Sun Belle	1		
Tomate Zuckerstraube	1		
FEUILLES			
Blette Pink Passion	2		
Laitue Merveille des 4 Saisons	1		
Moutarde Chinoise Red Giant	1		
Moutarde Japonaise Mizuna	1		
Roquette Cultivée	1		
HERBES			
Ciboule de Chine	2		
Ciboulette Commune	1		
Coriandre Cultivée	4		
Persil Commun 2	1		
RACINES			
Oignon Rosé d'Armorique / Cornouaille	2		
Frais de port. Tarifs pour la France	TOTAL		
• Commande de 0 € à 30 € > 4 €	FRAIS D'ENVOI		
• Commande de 30 € à 60 € > 6 €	TOTAL À RÉGLER		
• Commande de 60 € à 90 € > 8 €			
Livraison offerte pour une commande de graines > = 90 €			

• Moyen de paiement

- Par chèque à l'ordre de Graines de Liberté
 Par virement bancaire
Banque : Crédit Mutuel de Bretagne
SWIFT/BIC : CMBRFR2BARK
IBAN : FR76 1558 9297 1407 0621 6884 073

• Date de votre commande _____

• Signature

Graines de Liberté - Hadoù ar frankiz • Association Loi 1901
 Espace Associatif, 1 allée Mgr Jean René Calloc'h, BAL 127, 29000 QUIMPER • Numéro de SIRET : 89202700400019
 Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53290927929 auprès du préfet de région de BRETAGNE

• Codes prix

- Code 1 = 1,8 €
- Code 2 = 2,5 €
- Code 3 = 3,0 €
- Code 4 = 3,5 €
- Code 5 = 4,5 €

**GRAINES DE
LIBERTÉ**
HADOÙ AR FRANKIZ

GRAINES DE LIBERTÉ

HADOÙ AR FRANKIZ

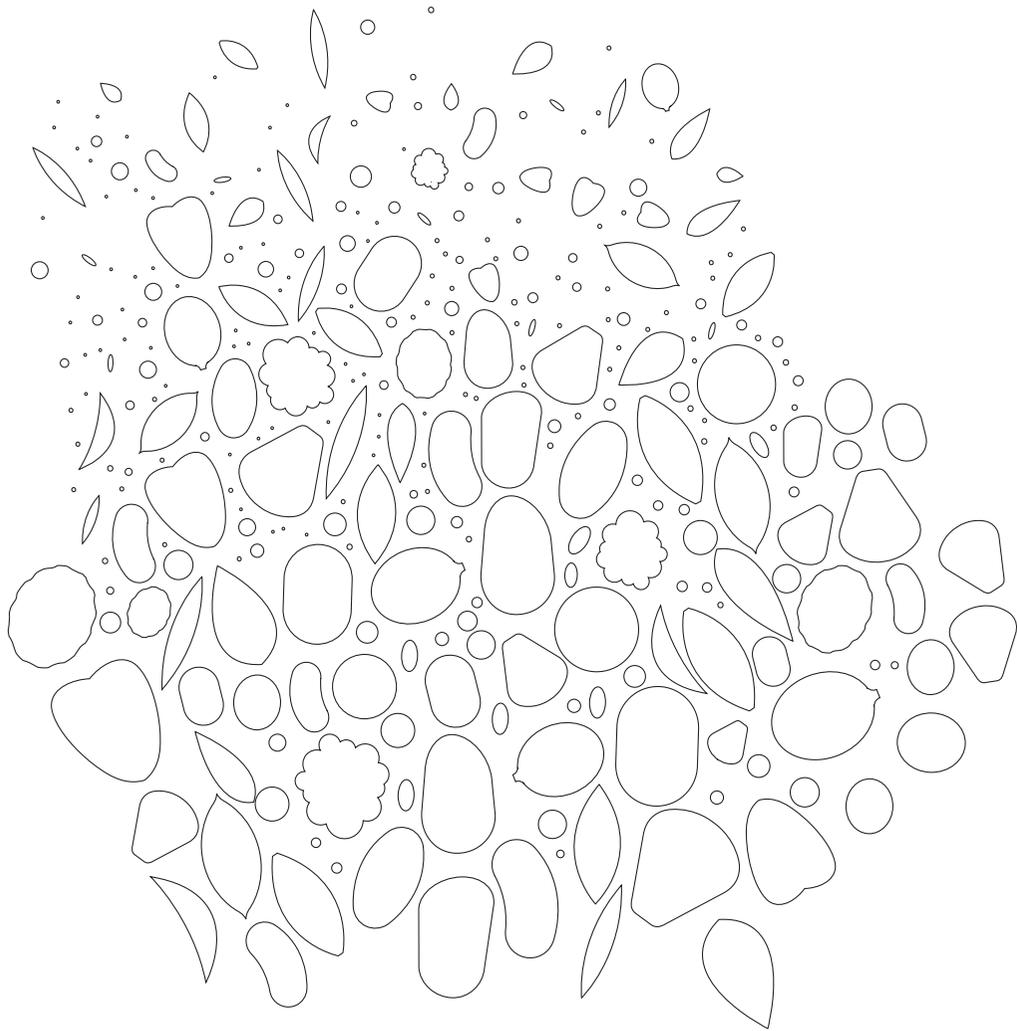
a pour objectif d'encourager :

- l'usage des semences de variétés populations auprès des maraîcher-e-s, des jardinier-e-s, des paysagistes...
- la reconnaissance des qualités des légumes qui en sont issus auprès des cuisinier-e-s, des transformateur-trice-s, des épicier-e-s, des consommateur-trice-s...
- la création d'un catalogue de semences produites en Bretagne ;
- la reconnaissance du métier d'artisan-e semencier-e dans le respect de tous les travailleur-euse-s des filières alimentaires ;
- la création d'établissements coopératifs d'artisan-e-s semencier-e-s.

Si vous souhaitez soutenir Graines de Liberté, relayer ses actions, organiser un événement, devenir coopérateur-trice, proposer une ou plusieurs variétés pour compléter la gamme des graines de Liberté, contactez-nous !

GRAINES DE LIBERTÉ - HADOÙ AR FRANKIZ

Espace Associatif
 1 allée Mgr Jean René Calloc'h BAL 127
 29000 QUIMPER
 contact@grainesdeliberte.org
 www.grainesdeliberte.org



Alliance Slow Food
des Cuisiniers



AVEC LE SOUTIEN DE LA RÉGION BRETAGNE

Conception graphique / illustrations
Laurent Van Helle > www.tengraphicdesign.net



saisons 2021

Si les années 2020 et 2021 ont été intenses, émotionnellement et culturellement, elles ont également invité à approfondir nos relations aux vivants.

“Graines de Liberté • Hadoù ar Frankiz”

est une association en devenir d’être une coopérative. Ses objectifs sont de promouvoir l’usage de graines de variétés populations à pollinisation libre, libres de droits et de valoriser le métier d’artisan·e semencier·e et de celles et ceux qui produisent une alimentation nourrissante et savoureuse, qui travaillent avec le vivant, à le comprendre, l’associer et non à l’appauvrir.

Si vous êtes intéressé·e par cette aventure, ouvrez ce catalogue...

**GRAINES DE
LIBERTÉ**

HADOÛ AR FRANKIZ

contact@grainesdeliberte.org

www.grainesdeliberte.org