Servez-vous !

Plantes aromatiques dans les parcs et jardins publics

Dès le printemps, le service espaces verts investit les parcs et jardins publics pour réaliser des massifs d'herbes aromatiques. Ces plantes sont mises à la disposition des habitants qui sont invités à prélever délicatement la juste quantité d'aromates pour leurs besoins quotidiens.

Plantations 2025

Retrouvez ci-dessous l'ensemble des plantes aromatiques présentes dans les différents bacs répartis entre le Jardin de l'an 2000, le square Hayotte et le parc du Haut-Château.

Ache des montagnes (Livèche)

Usages : Feuilles et tiges utilisées comme le céleri dans les soupes, bouillons, sauces.

Bienfaits : Diurétique, facilite la digestion, soulage les douleurs articulaires.

Bourrache

Usages : Feuilles en soupe ou en beignet, fleurs décoratives comestibles.

Bienfaits : Anti-inflammatoire, sudorifique (favorise la transpiration), riche en acides gras essentiels.

Capucine

Usages : Apporte une touche poivrée aux salades. Ses feuilles peuvent être préparées en pesto et ses graines comme des câpres.

Bienfaits : Propriétés antibactériennes, aide à prévenir les infections.

Cerfeuil

Usages : Herbe fine pour sauces, potages, omelettes.

Bienfaits : Diurétique léger, stimulant digestif, riche en antioxydants.

Ciboule

Usages : Crue ou cuite comme un oignon doux, dans salades, soupes, plats asiatiques.

Bienfaits : Riche en vitamines, facilite la digestion, antiseptique.

Ciboulette

Usages : Assaisonnement pour omelettes, fromages frais, sauces.

Bienfaits : Riche en vitamine C, stimule l'appétit, propriétés antiseptiques.

Estragon

Usages : Plats de viande, sauces (béarnaise), aromatisation de vinaigres.

Bienfaits : Digestif, stimule l'appétit, propriétés antioxydantes.

Fenouil

Usages : Graines et bulbes dans tisanes, salades, plats de poisson.

Bienfaits : Aide à la digestion, soulage les ballonnements, galactogène (favorise la lactation).

Laurier-sauce

Usages : Aromate dans les plats mijotés, marinades, bouillons.

Bienfaits : Antiseptique, facilite la digestion, soulage les rhumatismes.

Menthe du Maroc

Usages : Thé à la menthe, salades, desserts, sauces.

Bienfaits : Rafraîchissante, digestive, aide contre les maux de tête et les nausées.

Oseille

Usages : Soupes, sauces, accompagnement de poissons.

Bienfaits : Riche en vitamine C, diurétique, stimule l’appétit.

Rhubarbe

Usages : Tiges en tartes, compotes, confitures (feuilles toxiques).

Bienfaits : Légèrement laxative, riche en fibres et antioxydants.

Romarin

Usages : Marinades, grillades, plats de légumes.

Bienfaits : Stimulant cognitif, antioxydant, tonique digestif.

Sarriette

Usages : Parfait avec légumineuses, farces, viandes.

Bienfaits : Antiseptique, stimule la digestion, tonique général.

Sauge officinale

Usages : Infusions, viandes, farces, beurre de sauge.

Bienfaits : Régule la transpiration, soulage les troubles menstruels, antiseptique buccal.

Thym

Usages : Assaisonnement, infusions, viandes, légumes.

Bienfaits : Antibactérien, expectorant, soulage les affections respiratoires.

Verveine citronnée

Usages : Infusions, desserts, cocktails.

Bienfaits : Relaxante, digestive, soulage les troubles du sommeil et l'anxiété.

HÔTEL DE VILLE
Place de la République
54270 Essey-lès-Nancy

Se rendre en mairie

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
(fermeture à 16h30 le vendredi)
le samedi de 10h à 12h (état civil)

Horaires d'affluence