Chénopode bon Henri

Le chénopode bon-henri, ansérine bon-henri ou herbe du bon henri (Blitum bonus-henricus, Chenopodium bonus-henricus) est une herbacée, légume feuille et fruit de la famille des chénopodiacées amaranthacées du genre blitum.

Les feuilles et sa jeune hampe florale sont consommées cuites et les jeunes feuilles crues en salade. On lui prête des vertus émollientes, vermifuges et laxatives (tisane de ses graines)

Caractéristiques du chénopode bon henri

Cycle : vivace

Hauteur : 20 à 60 cm

Rusticité : résistante aux basses températures

Besoin en eau : Arrosage régulier, abondant et paillage du pied (le chénopode est sensible à la sécheresse)

Température de germination : à partir de 15° C

Ses amis : estragon, tagète

Ses ennemis : Betterave, blette, poirée, arroche. épinard et autres chénopodiacées.

Maladies et ravageurs du chénopode bon henri

Ravageurs : limaces et escargots

Calendriers du chénopode bon henri

Chénopode bon Henri

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis pleine terre			M	A						O		
Plantations			M	A					S	O		
Floraison						J	J	A	S			
Récoltes				A	M	J	J	A	S	O		

Semez en place au printemps (mars-avril) ou à l'automne. Eclaircissez quand les plants

possèdent 4 à 5 feuilles, 1 mois (pour les semis de printemps) à 6 ou 7 mois (pour les semis d’automne). Le chénopode bon-Henri produit des feuilles à couper à partir de l'année suivante et durant quatre à cinq ans. La floraison a lieu de juin à septembre. Coupez les tiges florales afin de stimuler la production de feuilles. Récoltez les feuilles les plus basses en tirant vers le bas, au fur et à mesure de vos besoins. Reproduction par semis des graines ou par division en mars. Plantez les jeunes plants au printemps ou de préférence à l’automne.