



Astéracée

# CAMOMILLE ROMAINE

## MILIEU DE VIE



Exposition ensoleillée



Sol assez riche, perméable

## ARROSAGE

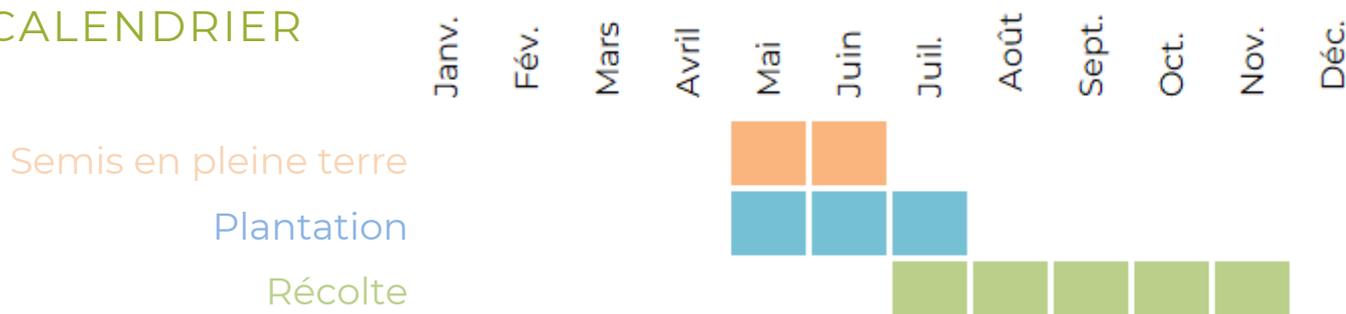


Arroser lorsque la terre est sèche



Pas de précaution particulière

## CALENDRIER



## CONSEILS

- Semis** Semer en pleine terre après tout risque de gelée.
- Plantation** Espacer de 25 cm entre chaque plant.
- Culture** En fin de saison, couper les tiges au plus court, elle repartira de plus belle au printemps suivant.
- Récolte** Récolter le matin, lorsque les fleurs sont fraîchement ouvertes.

*La camomille a des effets relaxants et bénéfiques sur la digestion.  
Pour faire une bonne tisane de camomille,  
il suffit de faire infuser l'équivalent d'une cuillère à soupe de fleurs  
dans une tasse d'eau pendant 10 minutes.*

