



GOJI

Lycium barbarum

Famille	Solanacées
Origine	Chine, Mongolie
Taille	2 à 3 m
Floraison	Mai à août
Parties comestibles	Baies
Période de cueillette	Août à octobre



Propriétés médicinales

Ses baies sont reconnues pour avoir des propriétés toniques et immunostimulantes : elles améliorent la vitalité et permettent de lutter contre la fatigue. Elles sont riches en antioxydants (caroténoïdes, vitamines C, polyphénols). Elles permettent une régulation du cholestérol et de la glycémie.

Recette de cuisine

Mélange vitalité : Mélanger les baies séchées avec des noix, des graines de courge et des copeaux de coco. Manger des petites pincées au cours de la journée.

Le « Saviez-vous ? »

Les baies font partie des plus riches nutriments au monde.

Comment le cultiver ?

Le Goji aime les sols bien drainés, exposés au soleil. Il a besoin d'être taillé pour former un buisson dense.