Laurent Bourgeois

MON CARRÉ DE PLANTES AROMATIQUES & MÉDICINALES

De la réalisation de votre carré à la récolte et l'utilisation de vos plantes

Rustica éditions

Thymus Serpyllum
Thymus Pseudolanuginosus

Laurent Bourgeois

Mon carré de plantes aromatiques & médicinales

De la réalisation de votre carré à la récolte et l'utilisation de vos plantes

Rustica éditions

Sommaire

MON CARRÉ DE PLANTES
Un jardin de plantes aromatiques en carrés, c’est quoi ?
Les atouts d’un jardin en carrés
La mise en place
Quels matériaux choisir ?
Où l’installer ?
Exemple d’une mise en place pas-à-pas
Matériel
Montage
CULTIVER SES PLANTES AROMATIQUES DANS UN JARDIN EN CARRÉS
Le substrat
Les éléments organiques
Les éléments drainants
La fertilisation
Les engrais d’origine organique
Les engrais d’origine minérale
Les engrais d’origine végétale
La plantation et le semis
La plantation
Le semis
La taille
Les plantes vivaces
Les plantes annuelles et bisanuelles
L’arrosage
Des petites astuces
Les différents types d’arrosage
La récolte et la conservation des plantes
Quelques conseils utiles pour la récolte
La conservation
DES IDÉES D'ASSOCIATION
Des tisanes maison
Des parfums de Provence
Le coin des annuelles
Le carré des frileuses
Jardin de menthes pour les enfants
Les salades à l’honneur !
Déclinaison sur le thème du thym
Un jardin d’ombre

Un beau jardin d’hiver
FICHES D'IDENTITÉ DES PLANTES AROMATIQUES
Alliaire
Aneth
Anis vert
Aspérule odorante
Basilic
Bourrache
Calament
Camomille romaine
Cerfeuil
Ciboulette
Citronnelle
Coriandre
Estragon
Géranium rosat
Germandrée petit-chêne
Herbe à curry
Hysope officinale
Mélisse orange
Menthe verte
Monarde
Origan commun
Oseille
Pimprenelle
Plantain corne de cerf
Poivrier de Chine
Raifort officinal
Romarin officinal
Roquette cultivée
Sarriette des montagnes
Sauge ananas
Sauge officinale
Thym vert
Verveine odorante
REMERCIEMENTS
PAGE DE COPYRIGHT

Un jardin de plantes aromatiques en carrés, c’est quoi ?

Les jardins en carrés ont été mis au point par un Américain, Mel Bartholomew, dans les années 1980. Il avait alors imaginé une méthode pour cultiver des plantes dans un carré de 1,20 m de côté subdivisé en 16 surfaces de 30 cm x 30 cm.

De nombreuses variantes sont venues enrichir cette technique de culture, notamment avec des carrés plus grands (40 cm) : c’est la méthode française.

Les jardins en carrés sont surélevés, généralement avec des planches en bois, mais de nombreux matériaux peuvent être utilisés (plessis, pierre…).

Les atouts d’un jardin en carrés

Disposer de quelques brins de thym pour aromatiser une grillade, ou d’une tige de mélisse pour préparer une infusion, le tout à portée de main grâce au jardin en carrés installé à proximité de la cuisine : voilà une idée qui séduit d’emblée. En plus, cultiver ses plantes aromatiques dans ce type de jardin présente de nombreux autres avantages :

- les jardins en carrés sont souvent très décoratifs, à la fois par les matériaux employés pour confectionner les carrés, mais aussi par la possibilité d’y cultiver des plantes rampantes qui retombent par-dessus les bordures ;
- ils peuvent être installés partout, même dans les sols pauvres, sur des terrasses, des balcons et dans tous les jardins où on dispose d’un peu de place ;
- la terre des carrés est protégée des piétinements ;
- le drainage est plus facile à assurer et permet la culture des plantes aromatiques de terrains secs comme les thyms, les sarriettes ou les origans ;
- ils sont plus pratiques car leur surélévation évite de trop se baisser et facilite tous les travaux d’entretien ;
- le fait que le jardin soit surélevé permet un réchauffement plus rapide et un démarrage plus précoce des cultures ;
- les cultures sont plus denses, ce qui limite les travaux de désherbage ;
- il est possible de l’installer à proximité de la cuisine, ce qui est idéal pour les plantes aromatiques.

La mise en place

QUELS MATÉRIAUX CHOISIR ?

Généralement, les jardins en carrés sont confectionnés avec des planches en bois, mais on peut aussi surélever les carrés avec des plessis (de châtaignier ou de noisetier tressé), des pierres…

Pour fixer les planches entre elles, il faut utiliser des cornières ou des équerres et des vis.

Si votre terrain est enherbé, avec notamment beaucoup de chiendent, il est préférable d'étendre au fond du bac une couche de géotextile ou une toile hors-sol, pour éviter que les racines ne viennent coloniser. Adoptez cette méthode uniquement si les planches qui servent à surélever vos carrés sont suffisamment hautes, sinon certaines plantes n'auront pas assez de substrat pour se développer.

OÙ L'INSTALLER ?

Disposez votre bac ainsi constitué dans un endroit bien ensoleillé, près de la maison.

Dans le cas où vous installez plusieurs bacs, laissez un espace de 80 cm entre chacun d’eux pour faciliter le passage d’une tondeuse ou d’une brouette.

Exemple d’une mise en place pas-à-pas

Pour un carré de 1,20 m de côté

MATÉRIEL

8 planches autoclaves 120 x 14 x 3 cm

4 planches autoclaves 117 x 10 x 2 cm

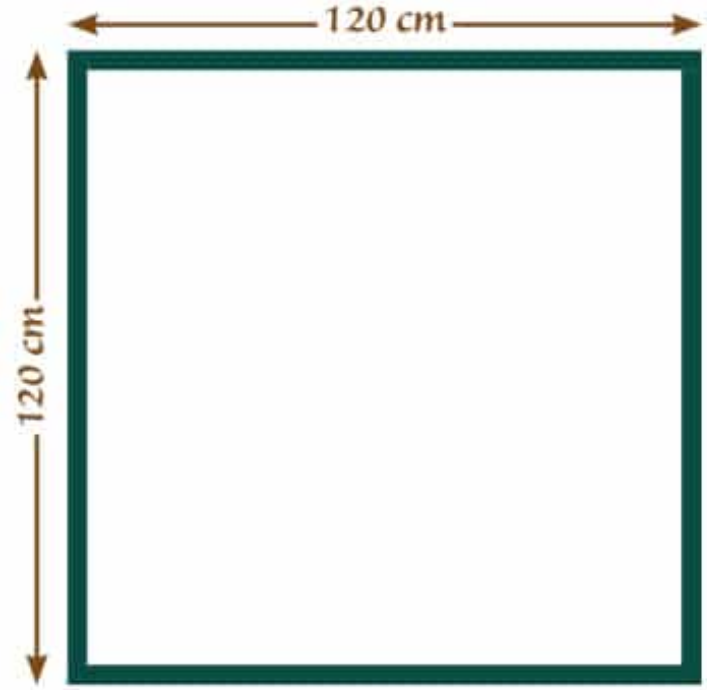
4 morceaux de cornière alu 28 x 3 x 3 cm

1 morceau de toile géotextile de 3 m^2

vis 4 x 50

MONTAGE

1. Assemblez 4 planches 120 x 14 x 3 cm selon le schéma.



2. Refaites de la même manière un second carré et superposez-les.

3. Solidarisez avec les cornières.

4. Tapissez l’intérieur avec le géotextile en l’agrafant aux planches.

5. Découpez les planches 117 x 10 x 2 cm selon le schéma ci-dessous.

6. Emboîtez-les et fixez-les avec des vis aux parois du carré.

7. Stabilisez l'ensemble en plantant dans le sol de petits pieux en bois qui viendront maintenir les planches immobiles.

Il faut ensuite remplir le carré avec du substrat, en apportant en premier les éléments drainants pour les carrés des plantes de terrains secs.

Réalisez préalablement un plan, effectuez les plantations ou les semis et arrosez copieusement.

Au bout de 2 ou 3 ans de culture, il est préférable de changer le substrat des bacs.

CULTIVER SES PLANTES AROMATIQUES DANS UN JARDIN EN CARRÉS

Le substrat

Pour garnir vos carrés, n'utilisez pas la terre de votre jardin pure, elle est souvent trop compacte pour cultiver les plantes aromatiques.

L'idéal est d'utiliser un mélange composé de terre du jardin (moins de la moitié du mélange), d'éléments organiques (tourbe, terreaux, compost…) et d'éléments drainants (écorce, pouzzolane, sable grossier…).

Le choix de ces différents éléments est variable en fonction des plantes. Les aromatiques de terrains secs seront cultivées dans des mélanges où l'on incorporera des éléments drainants en quantités plus importantes (jusqu'à 15 %). En revanche, on en ajoutera moins pour les plantes qui demandent plus d'eau.

La quantité de terre à incorporer sera aussi variable en fonction de votre sol : plus il est argileux et moins il faudra en ajouter.

Le substrat préparé devra être drainé et aéré : évitez les terreaux à granulométrie trop fine. Il faut une proportion équilibrée entre les éléments fins et les plus grossiers, comme les écorces, qui assurent un bon drainage. Ces substrats vieillissent aussi mieux que les terreaux trop fins qui n'ont pas une bonne tenue dans le temps. Un bon substrat doit être souple : lorsque vous le pressez dans votre main, il ne doit pas rester compact.

Voici les éléments que vous pouvez utiliser pour préparer votre support de culture :

LES ÉLÉMENTS ORGANIQUES

Les tourbes

Blondes ou brunes, elles permettent une bonne rétention en eau et en éléments nutritifs. La tourbe blonde, plus fibreuse, est la plus intéressante, car elle permet une meilleure aération. Les tourbières étant de plus en plus surexploitées, l'attitude écologique consisterait à proscrire l'utilisation des substrats composés de tourbe.

Les terreaux de feuilles

Ils proviennent de la décomposition des feuilles mortes. Ces terreaux présentent l'avantage d'être très riches en matières organiques, mais, très fins, ils favorisent la stagnation de l'eau. Il faut donc les utiliser avec parcimonie (entre 10 et 25 % du volume total). Les pH de ces terreaux sont acides.

Le compost

Le compost, qui provient de la décomposition des déchets organiques, est un élément intéressant, riche en minéraux et en

matières organiques.

LES ÉLÉMENTS DRAINANTS

L’écorce de pin compostée

Elle est intéressante à utiliser pour la culture de certaines plantes aromatiques, car elle favorise le drainage, mais elle acidifie aussi le substrat.

La pouzzolane

C’est une roche volcanique idéale pour assurer un bon drainage et une bonne aération grâce à sa structure alvéolaire.

Le sable

Il est un élément qui participe aussi au drainage, mais il faut utiliser des sables aux grains grossiers et en petites quantités (10 % environ).

La perlite

Cette roche volcanique expansée qui favorise l’aération et allège le substrat. On utilise ce matériau pour les travaux de multiplication (semis et boutures).

La fertilisation

Dans un jardin en carrés, le volume de terre et de substrat est limité et les plantes sont cultivées de façon assez dense. Il est donc impératif d'apporter des éléments nutritifs aux plantes pour assurer leur bon développement. On trouve de nombreux engrais tout à fait naturels.

Les plantes ont besoin de 3 éléments indispensables :

L'azote (N) joue un rôle primordial dans le développement du feuillage. Cet élément est le plus important pour la culture des plantes aromatiques.

Le phosphore (P) stimule la floraison, la fructification, la maturation des graines et l'enracinement.

Le potassium (K) permet de renforcer la résistance des plantes aux maladies, aux ravageurs mais aussi aux éléments extérieurs comme la sécheresse ou le froid.

D’autres éléments sont considérés comme nécessaires à la croissance des plantes, comme le calcium (Ca), qui joue un rôle important dans la structure de la plante, le magnésium (Mg), constituant de la chlorophylle à la base de la photosynthèse, ou le soufre (S), primordial dans le métabolisme des vitamines.

Enfin, les plantes ont besoin d’éléments mineurs, les oligoéléments, utiles en moindre quantité. C’est le cas du fer, du zinc, du manganèse, du cuivre ou du bore.

Pour bien comprendre les informations que l’on trouve sur les sacs d’engrais du commerce, il faut repérer les 3 chiffres qui correspondent à la teneur en éléments indispensables à la plante. Le premier chiffre correspond invariablement à la teneur en azote (N), le deuxième en phosphore (P) et le dernier correspond au potassium (K). On choisira un engrais adapté aux carences du sol et aux besoins de la plante.

Les engrais naturels peuvent provenir d’éléments organiques, minéraux ou végétaux.

LES ENGRAIS D'ORIGINE ORGANIQUE

Il existe plusieurs engrais organiques.

Le guano : issu des déjections d'oiseaux sauvages, c'est un engrais complet (présence des 3 éléments majeurs). Riche en azote et en phosphore, il possède une action dite « coup de fouet ».

Le sang desséché : c'est un engrais simple (composé d'un seul élément, l'azote) ; son action est également rapide.

La corne broyée ou torréfiée : elle est également composée d'azote, mais son action est plus lente.

La farine de plumes, composée uniquement d'azote à action lente.

Le tourteau de ricin : c'est un engrais complet à prédominance azotée, également riche en oligoéléments.

La farine d'arêtes de poisson : elle contient surtout du phosphore et, en quantité moindre, de l'azote. Son action est lente et progressive.

La vinasse de betterave : c'est une bonne source de potasse, que l'on peut trouver liquide ou en poudre.

Les algues, riches en oligoéléments.

LES ENGRAIS D'ORIGINE MINÉRALE

Certains engrais sont d'origines minérales.

Le patentkali : c'est un sulfate de potassium riche en potassium, en magnésium et en soufre. Il constitue un très bon engrais, bien adapté aux cultures pérennes.

Les phosphates naturels : uniquement composés de phosphate, ils agissent lentement. Il faut donc réaliser les apports à l'automne.

La kiesérite, un sulfate de magnésium riche en soufre, a une action lente mais prolongée.

Les poudres de basalte : elles sont riches en silice, en calcium, magnésium et en oligoéléments.

La magnésite : composée essentiellement de carbonate de magnésie, elle s'utilise dans les sols carencés en magnésium.

LES ENGRAIS D'ORIGINE VÉGÉTALE

Plusieurs plantes utilisées en purin ou en infusion apportent des éléments nutritifs utiles aux plantes aromatiques. Parmi les plus intéressantes, on trouve :

L'ortie : sa richesse en azote et en oligo-éléments lui vaut d'être très appréciée comme engrais. Il faut alors employer l'extrait fermenté dilué à 10 %.

Les feuilles d'ortie fraîches doivent macérer de 2 à 3 semaines environ. Une poignée de feuilles hachées d'ortie peut être ajoutée dans les carrés avant la plantation.

La consoude : riche en potassium et en oligo-éléments, elle favorise le développement des fleurs et des fruits.

Les amendements et engrais cités ci-dessus sont biologiques, mais ils ne sont pas anodins pour autant. Avant de les utiliser, il faut prendre certaines précautions, bien lire les conseils d'utilisation

inscrits sur chaque boîte et respecter les dosages. Les engrais ne s’emploient pas sur des sols secs : arrosez si besoin avant d’épandre votre engrais, puis quelques jours après. Ne les utilisez pas non plus sur des plantes malades ou vraiment faibles. Pour un résultat optimal, épandez votre engrais à la bonne période, référez-vous aux recommandations du fabriquant. En règle générale, les produits qui contiennent du potassium et du phosphore s’utilisent plutôt à l’automne ou en hiver, et les engrais « coup de fouet », riches en azote, au printemps.

La plantation et le semis

LA PLANTATION

Avant de commencer à planter, préparez un plan, estimez le nombre de plants à installer pour chaque espèce et regroupez les plantes par exigences. Renseignez-vous sur le développement futur de vos plantes aromatiques et laissez-leur suffisamment de place pour bien prospérer.

N’effectuez pas de plantations tout de suite après de fortes pluies ou si la température descend en dessous de zéro.

Si le substrat a été apporté plusieurs semaines avant la plantation, il faut travailler la terre à nouveau avec un plantoir.

N’enterrez pas trop profondément : après la plantation, le collet des plantes doit se retrouver au niveau du sol.

Après chaque plantation, un arrosage copieux est nécessaire, même pour les plantes de terrains secs : il permet de tasser légèrement la terre et ainsi d’éliminer les poches d’air dans le sol, néfastes aux racines.

Éventuellement, vous pouvez installer un paillis entre vos plantes pour limiter les arrosages et l’envahissement par les adventices. Cela permet également de favoriser l’activité organique de votre substrat.

Les meilleures périodes pour réaliser les plantations sont le printemps et l'automne.

Au printemps, on peut planter à partir du mois de mars pour les plantes les plus rustiques (menthes, thyms, romarins…), et jusqu'au mois de mai et juin pour les plantes sensibles au froid (basilics, certaines sauges, citronnelle…).

À l'automne, les mois les plus propices sont septembre et octobre.

Beaucoup de plantes aromatiques sont vivaces et gagnent à être plantées, mais d'autres ont des cycles de culture très courts, et doivent être semées directement en place. Réservez alors un carré pour chaque espèce.

LE SEMIS

Les semis directs dans les carrés peuvent se réaliser assez tôt au printemps, dès le mois de mars pour certaines espèces (coriandre, aneth, cerfeuil). Puis échelonnez vos semis de mai à septembre

pour obtenir des récoltes en automne et en hiver. Pour les semis tardifs, on enterre un peu plus profondément les graines, pour leur faire bénéficier davantage de la fraîcheur du sol.

Utilisez des semences fraîches, de moins de 3 ans. Au-delà, elles perdent leur faculté germinative.

Renseignez-vous sur les spécificités propres à chaque espèce. Pour germer, certaines graines doivent être stratifiées, d'autres lèvent mieux après un trempage dans de l'eau tiède pendant 24 heures, comme le persil.

Semez sur un substrat finement travaillé et enterrez vos graines sous une hauteur de terre égale à une fois et demie leur longueur (une graine de 2 cm devra être recouverte de 3 cm de terre).

Ne semez pas de trop grandes quantités de graines à la fois, mais échelonnez vos semis pour obtenir des récoltes plus longues et régulières.

Arrosez copieusement tout de suite après le semis. Cette opération sera réalisée délicatement, en pluie fine, en évitant les ruissellements (sinon les graines seront déplacées avec l'eau).

La taille

Il s’agit d’un élément très important de la culture des plantes aromatiques. Pour bien appréhender la taille des plantes, il faut connaître leur cycle végétatif.

LES PLANTES VIVACES

Les plantes vivaces au feuillage caduc telles que les menthes, les mélisses, les ciboulettes, l’estragon, la livèche ou les oseilles gagnent à être taillées régulièrement, au moins une fois toutes les 6 semaines, de mars à octobre. Cette taille permet de favoriser la repousse du feuillage et d’éviter l’apparition de certaines maladies. De plus, les jeunes pousses dégagent souvent un parfum plus agréable, moins amer que les vieilles tiges. Ces plantes disparaissent complètement l’hiver et repartent rapidement dès les premiers beaux jours, même si l’hiver a été rude.

Les plantes vivaces au feuillage persistant, souvent d’origine méditerranéenne, comme les thyms, les romarins, les sarriettes, les lavandes, les sauges, doivent être taillées après la floraison par une taille légère pour supprimer les tiges florales. Une deuxième taille plus sévère sera pratiquée au mois de mars. Cette dernière permet à la plante de conserver un port plus compact et favorise les nouvelles pousses.

LES PLANTES ANNUELLES ET BISANUELLES

Les plantes annuelles et bisannuelles, telles que les basilics, l'aneth, les persils ou le cerfeuil, sont pincées en début de culture pour favoriser la ramification, puis tout au long de la saison pour supprimer les boutons floraux dès leur apparition. Il faut éviter que les fleurs épuisent votre plante. Cela n'est bien sûr pas valable pour celles qui présentent de belles fleurs ou des fleurs comestibles, comme la bourrache. Dans ce cas, il faut tailler dès que les fleurs fanent.

L’arrosage

C’est un élément primordial dans la réussite de votre jardin en carrés. Ce type de jardin surélevé a tendance à sécher plus rapidement qu’en pleine terre. L’arrosage mérite toute l’attention du jardinier, même si de nombreuses plantes aromatiques se contentent de peu. Il faut savoir qu’une plante correctement arrosée, sans manque ni excès, est beaucoup plus résistante aux agressions extérieures. Pour les potagers en carrés, la mise en place d’un arrosage sophistiqué peut sembler superflu tant la surface à arroser est réduite et la solution de n’investir que dans un simple arrosoir paraît suffisante. Sachez cependant qu’un arrosage intégré ou que l’on peut programmer donne la liberté de quitter son jardin pendant quelques semaines sans soucis.

DES PETITES ASTUCES

- Dès la plantation, il est judicieux de choisir des plantes adaptées à la région et de les regrouper en fonction de leurs besoins en eau.
- Observez régulièrement vos plantes et surtout le substrat : il vous donnera des indications sur la nécessité d’arroser. Il faut arroser seulement en cas de besoin. Si l’arrosage est automatique, il faut penser à le mettre hors service s’il pleut.
- Pendant que vous arrosez, grattez la terre avec vos doigts pour vérifier jusqu’où l’eau s’infiltre : il ne faut pas se limiter à mouiller la partie superficielle, mais bien arroser en profondeur. Mais il faut arroser sans excès, sinon on accroît les risques d’asphyxie racinaire.
- Évitez de mouiller le feuillage des plantes sensibles à certains champignons.
- En cas d’arrosage manuel, il faut veiller à bien répartir l’eau sur la totalité des carrés en quantité homogène : on constate souvent chez les jardiniers novices que les bords du jardin sont moins arrosés que le centre.

- Durant toute la période estivale, il est préférable d’arroser le soir ou le matin avant que le soleil ne soit trop haut. Au printemps ou en automne, procédez plutôt le matin pour éviter que les plantes ne restent dans une humidité trop fraîche toute la nuit.
- Certaines plantes demandent des arrosages réguliers, sinon elles montent en graines prématurément ou ne poussent pas convenablement. C’est le cas de l’aneth, de la roquette, du cerfeuil ou de la coriandre.
- Pour limiter les arrosages, installez un paillis constitué de paille sèche, de tontes de gazon, de paillettes de chanvre, de lin, de feuilles mortes, d’écorces ou de matériaux plus décoratifs comme des ardoises, de la pouzzolane, des billes d’argile ou des graviers. On peut aussi réaliser de beaux carrés en alternant des paillis de couleurs et de textures différentes.

• Si le substrat est vraiment sec, il vaut mieux arroser en plusieurs fois pour permettre à l'eau de s'infiltrer progressivement.

• Si vous devez quitter votre jardin pendant quelques semaines, une solution économique consiste à enterrer à l'envers des bouteilles en plastique remplies d'eau qui viendront progressivement libérer l'eau vers les plantes les plus gourmandes.

• Après chaque plantation et semis, l'arrosage est indispensable, même pour les plantes qui résistent très bien au sec. Celui des semis doit être le plus fin possible, à l'aide d'un arrosoir dont la pomme est percée de très petits trous, par exemple.

• Récupérez l'eau de pluie en installant des citernes reliées aux chenaux de votre habitation.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARROSAGE

Si vous ne disposez que d’un petit nombre de carrés, la meilleure solution est d’arroser manuellement, à l’aide d’un arrosoir ou d’une lance d’arrosage branchée à un tuyau.

En revanche, si vous disposez de nombreux carrés, vous pouvez opter pour un arrosage par aspersion à l’aide de différents arroseurs ou de rampes oscillantes. Cette méthode assure un arrosage uniforme.

L’arrosage goutte à goutte est très économique en eau et ne mouille pas le feuillage. Il est un peu onéreux à mettre en place, mais très efficace.

Ces deux méthodes d’arrosage permettent de gagner du temps, car il suffit d’ouvrir une vanne pour démarrer l’irrigation. Elles permettent surtout l’installation d’une programmation qui peut s’avérer très utile quand on s’absente du jardin durant quelques jours.

La récolte et la conservation des plantes

Les carrés de plantes aromatiques vont vous offrir la possibilité de cueillir des plantes fraîches une bonne partie de l'année. Récoltez-les donc au fur et à mesure de vos besoins, c'est à ce stade-là qu'elles sont les plus parfumées. Quelques exceptions cependant : des plantes comme le laurier ou l'origan gagnent à être séchées avant utilisation. Malheureusement, certaines plantes disparaissent en hiver et il faut bien trouver des solutions pour les conserver durant la saison.

QUELQUES CONSEILS UTILES POUR LA RÉCOLTE

- Les plantes dont on cueille les feuilles doivent être récoltées juste avant la floraison, ou pendant la floraison pour celles dont on souhaite également prélever les sommités florales. C'est le moment où leurs essences sont les plus concentrées.
- Évitez de récolter après la pluie.
- Réalisez votre cueillette le matin, avant que le soleil ne tape trop fort, mais une fois la rosée disparue : les plantes doivent être impérativement sèches lors de la récolte.
- Utilisez des outils bien aiguisés pour ne pas abîmer vos plantes.
- Ne prélevez que les parties saines des plantes et éliminez les éventuels parasites.
- Cueillez les fleurs en pleine floraison.
- Récoltez les graines quand elles deviennent brunes et qu'elles commencent à se détacher de leurs réceptacles.
- Prélevez toujours des rameaux ; n'arrachez pas les feuilles.

LA CONSERVATION

Pour conserver vos plantes, vous pouvez avoir recours à la congélation, au séchage, ou encore les conserver dans l'huile ou le vinaigre.

La congélation

Plusieurs plantes à feuilles tendres, comme la ciboulette, l'estragon, le basilic, l'oseille ou le persil, sèchent mal ou perdent beaucoup de leur arôme. Pour conserver ces plantes, il faut avoir recours à la congélation.

Plusieurs solutions sont possibles : on peut congeler les plantes entières ou hachées dans un sac en plastique fermé. Pour les conserver plus longtemps, il est préférable de les blanchir avant de les congeler.

Une autre possibilité consiste à mixer les feuilles, puis à les disposer dans des bacs à glaçons qui seront recouverts d'eau. Il suffit ensuite, en plein hiver, de détacher 1 ou 2 glaçons pour les ajouter à vos préparations. Les glaçons réalisés avec des fleurs comestibles sont d'un très bel effet avec les cocktails.

Le séchage

L'objectif du séchage est d'éliminer la majeure partie de l'eau contenue dans les plantes sans altérer leurs propriétés et leurs couleurs. Pour cela, les herbes doivent être placées dans un lieu sec, aéré et à l'abri de la lumière (un grenier ou un garage propre, par exemple).

Les plantes qui sèchent à la lumière perdent leur couleur verte. Le séchage doit être réalisé en été, la chaleur étant un élément important pour accélérer la déshydratation. Les herbes sèches vendues dans le commerce sont séchées à des températures avoisinant les 40 °C.

Les plantes sont disposées sur des claies ou du grillage en fines couches pour permettre une bonne aération. Elles seront brassées régulièrement. Vous pouvez aussi confectionner de petits bouquets qui seront suspendus tête en bas.

Généralement, il faut compter entre une semaine et un mois pour obtenir un séchage correct de vos plantes : les feuilles doivent être assez rigides, mais pas trop friables.

Certaines plantes, en séchant, deviennent de véritables aiguilles, comme le romarin ou la sarriette : elles doivent être moulues avant utilisation.

Une fois sèches, les plantes seront délicatement effeuillées et stockées dans des récipients opaques, fermés hermétiquement, pour être conservées durant une année.

La conservation dans l'huile ou le vinaigre

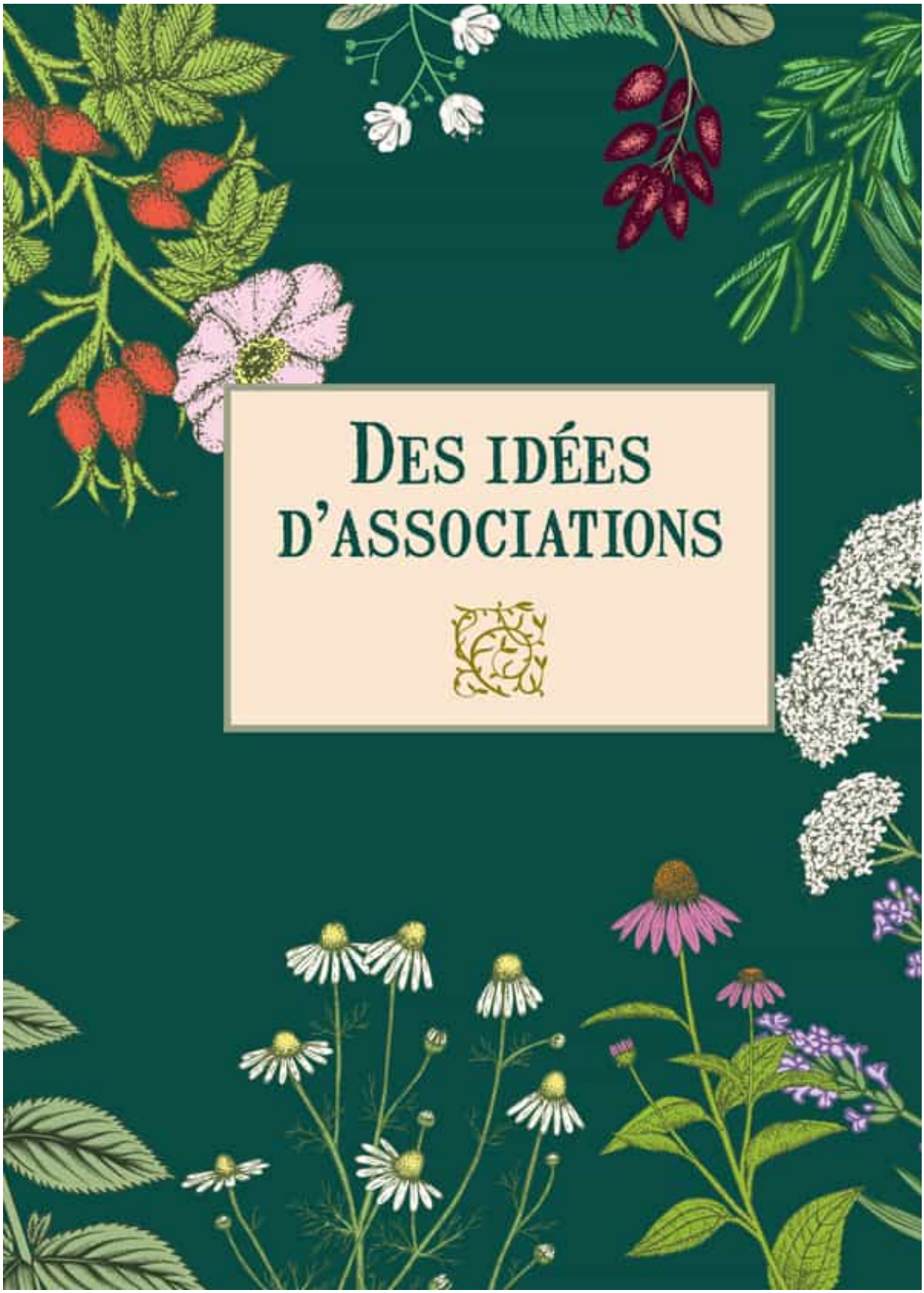
On peut préserver le parfum et le goût des plantes aromatiques dans de l'huile ou du vinaigre. On prépare souvent des huiles à la marjolaine ou à l'origan pour parfumer les sauces tomate, ou encore des huiles au romarin ou au basilic pour relever le goût des sauces,

des poissons et des salades. L’estragon et le laurier sont souvent associés au vinaigre pour préparer des sauces à salades originales.

Les huiles sont réalisées avec quelques rameaux frais pour 1 litre d’huile de tournesol ou d’olive. Les plantes doivent être entièrement recouvertes sinon elles brouillent l’huile. Au bout d’une semaine, filtrez l’huile et apportez de nouvelles herbes fraîches pour remplacer les précédentes. Renouvelez l’opération une semaine après si vous souhaitez obtenir une huile très parfumée. Enfin, filtrez soigneusement afin de ne laisser aucun débris végétal, versez dans une bouteille et fermez-la hermétiquement. Si l’opération est bien réalisée, l’huile se conserve presque un an.

Pour conserver les plantes dans le vinaigre, chauffez doucement 1 litre de vinaigre et quelques brins de laurier ou d’estragon durant 15 minutes. Puis laissez refroidir, filtrez et versez dans une bouteille. Vous pouvez laisser une branche dans la bouteille en décoration.

DES IDÉES D'ASSOCIATIONS



Des tisanes maison

Pour les amateurs d'infusions, voici un carré composé de plantes aux parfums et saveurs variés qui vont permettre de préparer des tisanes tout au long de l'année.

La sélection de plantes

Camomille romaine *(Anthemis nobilis)*

Verveine odorante *(Aloysia citrodora)*

Mélisse citronnée *(Melissa officinalis)*

Mélisse orange *(Melissa officinalis 'Altissima')*

Thym commun *(Thymus vulgaris)*

Thym citron *(Thymus 'Culinary Lemon')*

Calament nepeta *(Calamintha nepeta)*

Monarde rouge *(Monarda didyma)*

Hysope officinale *(Hyssopus officinalis)*

Où les placer ?

Les plantes citées ci-dessus poussent en plein soleil. La plus grande, la verveine odorante, sera placée au centre du carré et les autres tout autour. Ce sont des plantes vivaces restant en place plusieurs années. Certaines ont un feuillage persistant l'hiver, comme les thyms, le calament et l'hysope ; pour d'autres, le feuillage est caduc, telles la monarde, la camomille, les mélisses et la verveine. En les installant, alternez dans chaque carré les feuillages caducs et les feuillages persistants.

Des conseils de culture

Pour ce carré, les besoins des plantes sont différents. Dans la mesure du possible, il faut apporter un substrat plus riche dans les carrés où seront plantées les plantes à feuillage caduc, et drainer un peu plus les carrés des plantes persistantes. Les besoins en eau

sont aussi différents en fonction des plantes. Elles sont assez faciles à cultiver ; parfois la monarde est atteinte d'oïdium en fin de saison, il suffit alors de tailler ses tiges assez bas pour éliminer ce champignon et la plante repart de la base.

Récolte et conservation

Les plantes à feuillage persistant se récoltent toute l'année ; pour les autres, il faut procéder du printemps jusqu'à l'automne. Les plantes destinées au séchage se récoltent en été, le matin avant qu'il ne fasse trop chaud mais après la rosée. Pour toutes ces plantes, on cueillera les feuilles, sauf pour la camomille (on récolte ses fleurs en été puis on les fait sécher et on les conserve dans un bocal).

D'autres variétés

Il est possible de remplacer les espèces proposées en choisissant par exemple d'autres camomilles (grande camomille ou camomille matricaire), d'autres variétés de thyms ou de monardes. Mais il existe bien d'autres plantes qui pourraient venir enrichir ces carrés, comme les différentes variétés de sauges, de menthes, d'agastaches, de micromeries, de romarins, de sarriettes ou d'origans qui s'utilisent toutes en infusion.

TISANE D'HYSOPE

• 20 g de feuilles et fleurs d'hysope • 1 l d'eau de source

1. En été, au moment où la plante est en fleur, cueillez quelques tiges fleuries. Rincez-les.

2. Attachez votre bouquet à l'aide de ficelle alimentaire, pour le manipuler plus aisément.

3. Faites bouillir une casserole d'eau. Quand l'eau frissonne, immergez le bouquet d'hysope et arrêtez le feu. Couvrez la casserole et laissez infuser 3 minutes.

4. Retirez l'hysope et filtrez pour éliminer les dernières feuilles.

5. Ajoutez la quantité de sucre ou de miel désirée.

L'hysope est employée pour soigner les problèmes pulmonaires, notamment pour apaiser la toux. Elle combat les rhumes et la grippe.

Des parfums de Provence

Voici une sélection de quelques plantes méditerranéennes qui vont apprécier de pousser ensemble. Elles sont également plantes intéressantes d'un point de vue médicinal.

La sélection de plantes

Thym commun*(Thymus vulgaris)*

Thym luisant *(Thymus nitens)*

Romarin officinal*(Rosmarinus officinalis)*

Origan commun*(Origanum vulgare)*

Origan épicé*(Origanum vulgare subsp. hirtum)*

Sarriette des montagnes*(Satureja montana)*

Sarriette rampante*(Satureja spicigera)*

Sauge officinale*(Salvia officinalis)*

Sauge panachée*(Salvia officinalis 'Icterina')*

Où les placer ?

Ces plantes méditerranéennes vont se plaire en plein soleil.

Placez le romarin au centre du carré et, en périphérie, les autres plantes au développement plus modeste. Plantez les espèces du même genre de part et d'autre du romarin. Ce sont également des plantes vivaces qui vont rester en place plusieurs années. Aucune de ces plantes ne craint le froid, vous pouvez ainsi les laisser à l'extérieur même en hiver. En revanche, elles redoutent l'excès d'humidité pendant cette saison.

Des conseils de culture

C'est avant tout le drainage qui sera primordial pour composer votre substrat : installez une bonne couche de cailloux, de gravier ou de billes d'argile au fond de votre carré et mélangez également au substrat des éléments drainants (sable grossier, pouzzolane,

gravier…) pour le drainer et l'aérer. Même si elle pousse en terrains secs, la culture en carrés surélevés demande des arrosages assez réguliers, surtout en utilisant des substrats bien drainés. Cependant, il faut attendre entre deux arrosages que le substrat se ressuie.

Ces plantes se taillent au début du printemps en les coupant de moitié, et plus légèrement après la floraison. Mais rien n'empêche d'enlever quelques tiges de temps en temps. Elles résistent bien aux maladies et aux prédateurs ; on décèle parfois la présence de pucerons sur la sauge ou le thym.

Récolte et conservation

Leur feuillage persistant permet de récolter ces plantes toute l'année. On peut aussi les faire sécher dans une pièce sombre et aérée et les conserver dans un récipient hermétique, en ayant pris soin de les mixer avant. Le séchage de la sauge est un peu plus délicat à réussir car il faut veiller à ne pas tasser trop les feuilles entre elles. L'idéal est de pouvoir étaler les feuilles sur des claies en les espaçant bien.

D'autres variétés

La diversité des sauges, des thyms, des romarins, des sarriettes et des origans est impressionnante. Parmi les sauges, on en trouve à feuillage décoratif, également comestibles. Il existe aussi des romarins à fleurs roses, blanches, bleues, ou des variétés rampantes. Les thyms ont aussi des floraisons, des feuillages différents et même des parfums spécifiques (orange, cumin, citron…). Les origans offrent aussi des possibilités intéressantes avec des feuillages panachés, dorés ou pourpres. Quant aux sarriettes, elles peuvent aussi offrir des fleurs de couleurs différentes et même des parfums citronnés.

SAVON AU ROMARIN

• 1 petit bouquet de romarin • 1/2 l d'eau

• 1 c. à s. de cire d'abeille • 1/2 tasse d'huile d'olive

• 1/2 savon de Marseille • 1 goutte d'huile essentielle de romarin

1. Réalisez une infusion de romarin avec ½ litre d'eau, puis filtrez bien.

2. Faites fondre la cire d'abeille dans l'huile d'olive.

3. Mixez le savon de Marseille et ajoutez-le à votre infusion.

4. Incorporez ensuite l'huile d'olive et la cire, puis une goutte d'huile essentielle tout en mélangeant. Arrêtez de remuez quand le mélange s'épaissit.

5. Remplissez de petits moules à savon que vous démoulerez quand le savon sera froid.

Le coin des annuelles

Parmi les plantes aromatiques, de nombreuses plantes sont vivaces, mais quelques-unes vivent moins d'un an : ce sont les plantes annuelles. Certaines sont incontournables dans la cuisine comme les basilics, l'aneth, le cerfeuil ou la coriandre. Un carré à renouveler chaque année, voire plusieurs fois dans l'année.

La sélection de plantes

Aneth *(Anethum graveolens)*

Coriandre *(Coriandrum sativum)*

Basilic vert *(Ocimum basilicum)*

Basilic thaï *(Ocimum basilicum var. thyrsiflora)*

Basilic citron *(Ocimum basilicum*'Citriodorum'*)*

Bourrache *(Borago officinalis)*

Cerfeuil *(Anthriscus cerefolium)*

Roquette cultivée *(Eruca vesicaria subsp. sativa)*

Anis vert *(Pimpinella anisum)*

Où les placer ?

Elles poussent en plein soleil ou à mi-ombre et seront plantées ou semées directement dans les carrés à partir du mois de mars, sauf pour le basilic qui ne sera installé qu'après les dernières gelées.

Des conseils de culture

Les annuelles apprécient les substrats riches, légers et bien drainés. Les arrosages devront être réguliers : les plantes ne doivent pas manquer d'eau sinon elles risquent de monter prématurément à graines. La particularité des plantes annuelles est leur développement souvent rapide. Quand les plants atteignent une vingtaine de centimètres, il faut commencer les premières récoltes, sans couper trop court. Il faut aussi tailler les tiges florales dès

qu’elles apparaissent pour retarder la floraison. Les semis d’aneth, de cerfeuil et de coriandre peuvent s’effectuer jusqu’en septembre. Les plantes issues de ces semis tardifs vont passer l’hiver sans protection particulière et ne monteront à graines qu’au printemps suivant, pour mourir ensuite.

Récolte et conservation

Les annuelles se cueillent tout au long du printemps jusqu’à l’automne. Certaines plantes comme la coriandre, l’aneth ou l’anis donnent des graines comestibles : elles se récoltent quand elles sont bien mûres, au moment où les graines se détachent toutes seules de leurs réceptacles quand on bat la tige. Il faut alors couper les tiges à la base et les regrouper en petits bouquets suspendus la tête en bas dans un local aéré et sombre. Une fois bien sèches, stockez-les dans un bocal.

D’autres variétés

Parmi les plantes annuelles, il faut citer le souci, le cumin, les arroches blondes ou pourpres. On peut aussi associer dans ce carré des plantes bisannuelles, comme le carvi ou les persils, dont le cycle végétatif s’étale sur deux ans.

PESTO DE BASILIC

• 1 petit bouquet de basilic • 2 c. à s. de pignons de pin

• 1 petit verre d'huile d'olive vierge • 1 citron

1. Rincez votre bouquet de basilic.

2. Effeuillez-le pour ne conserver que les feuilles, que vous hachez avec les pignons.

3. Incorporez ce mélange à l'huile d'olive. Ajoutez un trait de jus de citron. Mixez le tout pour obtenir une belle émulsion.

Ce pesto peut très bien accompagner des mets salés, des tomates, un rôti froid avec de l'agneau ou des desserts, comme du fromage blanc.

Le carré des frileuses

Ces plantes sensibles au froid gagnent à être cultivées ensemble. Elles peuvent être plantées dans des jardins en carrés posés sur une table déplaçable et, dès les premiers frimas, être rentrées dans une véranda ou une pièce peu chauffée, mais un peu éclairée.

La sélection de plantes

Verveine odorante *(Aloysia citrodora)*

Verveine d'Argentine *(Aloysia polystachya)*

Citronnelle *(Cymbopogon citratus)*

Patchouli *(Pogostemon cablin)*

Sauge ananas *(Salvia elegans)*

Sauge orange *(Salvia rutilans)*

Sauge de Nama *(Salvia namaensis)*

Géranium rosat *(Pelargonium asperum)*

Géranium menthe *(Pelargonium tomentosum)*

Où les placer ?

Ces plantes apprécient une exposition bien ensoleillée et abritée du froid. Dans les régions au climat doux, elles peuvent rester à l'extérieur si elles sont protégées. Si la température descend en dessous de -3 °C, il est préférable de les rentrer si votre carré peut être déplacé. Vous pouvez aussi placer de petits arceaux au-dessus de votre carré et le recouvrir d'un film plastique qui protégera vos plantes.

Des conseils de culture

Elles poussent dans des substrats riches en matières organiques, mais légers et bien drainés. Un mélange de compost, de tourbe blonde et de pouzzolane pour le drainage et l'aération leur convient bien. Taillez-les de temps en temps, mais jamais trop court, surtout

avant l’hiver. L’arrosage doit être assez fréquent, sauf en période hivernale où les plantes, en repos végétatif, craignent les excès d’eau.

Chaque année, au printemps, un apport d’engrais complet, riche en azote, comme le guano, sera indispensable.

La verveine est sensible aux pucerons, mais la présence à ses côtés de la citronnelle dissuade souvent ces hôtes indésirables.

Récolte et conservation

Ce sont essentiellement les tiges enflées de la base que l’on récolte pour la citronnelle. Il faut commencer à les prélever dès qu’elles sont suffisamment grosses. Pour les conserver, il faut les congeler ou les sécher, les mixer et les garder dans un récipient hermétique.

Les verveines, les sauges, les géraniums et le patchouli se récoltent du printemps jusqu’à l’automne et leurs feuilles sont utilisées fraîches. Pour une consommation hivernale, il faut avoir recours au séchage. Sauges, verveines, géraniums et patchouli se sèchent très bien et facilement en suspendant de petits bouquets, la tête en bas, dans un local sombre et aéré. Au bout de 2 ou 3 semaines, les tiges sont prêtes à être effeuillées et les feuilles conservées dans un bocal hermétique.

D’autres variétés

Il ne faut pas confondre la verveine citronnée, très agréable en infusion, avec la verveine officinale, au feuillage plus découpé, intéressante pour ses vertus médicinales, mais sans odeur. Il existe aussi une multitude de géraniums aux parfums variés et étonnants ; nombre d’entre eux sont comestibles.

CONFITURE D'ABRICOTS À LA VERVEINE

• 2 kg d'abricots • 1,6 kg de sucre gélifiant

• 4 ou 5 grandes tiges de verveine • ¼ l d'eau

1. Lavez les abricots, ouvrez-les pour en retirer les noyaux.

2. Dans une grande bassine, mélangez les moitiés d'abricot avec le sucre.

3. Préparez une infusion avec l'eau et la verveine.

4. Laissez refroidir, filtrez et versez dans la bassine avec les abricots. Faites macérer ce mélange 1 demi-journée.

5. Versez le tout dans une marmite, en cuivre de préférence, et portez à ébullition pendant 5 à 10 minutes (30 minutes si vous utilisez du sucre en poudre classique) en remuant bien.

6. Écumez, puis ciselez quelques feuilles de verveine que vous ajouterez en remplissant chaque pot. Pour une meilleure conservation, remplissez bien les pots, fermez-les immédiatement et retournez-les pour les laisser refroidrir.

Jardin de menthes pour les enfants

Menthe citron, fraise, chocolat ou anis… Les menthes se déclinent en une multitude de parfums. De culture très facile, elles conviennent bien aux néophytes ou aux enfants et s'utilisent facilement pour confectionner des infusions ou pour accompagner des desserts.

> **La sélection de plantes**
> Menthe citron *(Mentha suaveolens 'Citron')*
> Menthe fraise *(Mentha'Fraise')*
> Menthe anis *(Mentha 'Anis')*
> Menthe réglisse *(Mentha x piperita 'Reglisse')*
> Menthe pamplemousse *(Mentha x piperita f. citrata 'Grapefruit')*
> Menthe marocaine *(Mentha spicata 'Nanah')*
> Menthe chocolat *(Mentha x piperita 'Chocolate')*
> Menthe bergamote *(Mentha x piperita f. citrata'Bergamote')*
> Menthe de Suisse *(Mentha x piperita 'Riqulès')*

Où les placer ?

Il faut planter une menthe par carré, en veillant bien à ce que les cloisonnements qui matérialisent chaque carré soient suffisamment profonds, car les menthes sont des plantes très envahissantes qui peuvent venir se concurrencer entre elles. L'idéal est de placer ce carré dans un lieu un peu ombragé. Les menthes ont un feuillage caduc : l'hiver, les feuilles vont tomber, laissant les carrés vides. Mais, dès le début du printemps, de nouvelles jeunes pousses vont apparaître, sans que vous ayez besoin de les protéger du gel, car les menthes résistent très bien au froid.

Des conseils de culture

Les menthes doivent être arrosées régulièrement et plantées dans un substrat assez riche en matières organiques. Il vous faudra réaliser des apports d'engrais naturel chaque année, en début de saison, ou dès que les plantes montrent des signes de carences (nouvelles pousses plus petites ou plus claires).

Les menthes gagnent à être taillées régulièrement, toutes les 6 à 8 semaines. Ceci leur permet de pousser de façon plus compacte, d'être plus parfumées, mais aussi d'être moins sensibles aux maladies.

Récolte et conservation

Les menthes se cueillent du printemps jusqu'aux premières gelées ; c'est fraîches qu'elles sont les plus agréables à consommer. Pour une utilisation hors saison, on peut avoir recours au séchage dans une pièce sombre et aérée ou à la congélation.

D'autres variétés

Il existe une multitude de variétés de menthes aux parfums très variés. Certaines sentent le gingembre, la lavande ou l'orange ; d'autres menthes étonnent par leurs feuillages, telles la menthe corse à toutes petites feuilles rondes, la menthe des cerfs aux feuilles fines, ou encore une menthe au feuillage panaché de vert et de blanc.

CROUSTI-MENTHE

• 40 feuilles de menthe • 1 blanc d'œuf

• Sucre semoule

1. Récoltez de belles et grandes feuilles de menthe, nettoyez-les, puis faites-les sécher sur du papier absorbant.

2. Battez légèrement le blanc d'œuf. Quand il commence à prendre du volume, trempez-y chaque feuille de façon à ce qu'elles soient complètement recouvertes.

3. Passez ensuite chaque feuille dans le sucre de façon uniforme.

4. Disposez les feuilles sur du papier sulfurisé en les espaçant bien.

5. Enfournez-les pendant 2 heures à 50 °C, en laissant la porte ouverte.

Vous obtiendrez une délicieuse petite friandise, très parfumée, croustillante, dont la feuille au centre est confite et très tendre.

Les salades à l’honneur !

Transformer une simple salade verte en une symphonie de saveurs variées, c’est possible avec ces plantes qui accompagnent à merveille toutes sortes de salades ou de crudités. Ces plantes vous offriront les saveurs anisées de l’estragon, épicées de la roquette et de l’origan, acidulées de l’oseille et du plantain, mais aussi des goûts d’oignon, avec les ciboulettes et la cive, des goûts de noisette et de concombre, avec la pimprenelle, et des saveurs puissantes et piquantes grâce au raifort officinal.

La sélection de plantes

Roquette sauvage *(Diplotaxis tenuifolia)*

Estragon *(Artemisia dracunculus)*

Ciboulette commune *(Allium schoenoprasum)*

Cive de Saint Jacques *(Allium x cornutum)*

Pimprenelle *(Sanguisorba minor)*

Raifort officinal *(Cochlearia officinalis)*

Origan *(Origanum vulgare)*

Oseille vierge *(Rumex montanus)*

Plantain corne de cerf *(Plantago coronopus)*

Où les placer ?

Ces plantes au développement modeste peuvent pousser ensemble sans problème ; vous pouvez placer l’origan vulgaire au centre et les autres plantes en périphérie.

Elles apprécient une exposition ensoleillée ou la mi-ombre, elles résistent bien au froid et sont toutes des plantes vivaces, sauf le raifort officinal qui est bisannuel.

Des conseils de culture

Un substrat plutôt riche, léger et bien drainé conviendra bien à ces plantes. Des arrosages réguliers seront indispensables : ne laissez pas le terreau s'assécher.

Taillez régulièrement ces plantes tout au long de la saison de végétation pour favoriser la reprise des jeunes pousses. Éliminez aussi les boutons floraux du raifort, de la roquette et de la pimprenelle dès leur apparition, pour privilégier la croissance du feuillage.

Récolte et conservation

La roquette sauvage, l'origan, le raifort officinal, l'oseille vierge, le plantain et la pimprenelle sont des plantes à feuillage persistant ; vous pouvez donc les récolter tout au long de l'année, en privilégiant les jeunes pousses plus tendres et moins amères.

L'estragon, la ciboulette et la cive disparaissent l'hiver : congelez-les si vous souhaitez en consommer durant la mauvaise saison.

D'autres variétés

On trouve des espèces différentes de pimprenelles, par exemple la grande pimprenelle (Sanguisorba officinalis), qui est une espèce plus grande. Il existe de nombreuses variétés d'origan au feuillage décoratif (dorés, pourpres ou panachés). Plusieurs variétés de ciboulettes peuvent s'utiliser dans ces carrés, toutes consommables mais avec des parfums différents (comme la ciboulette de Chine, au goût aillé) ou avec des couleurs de fleurs variées (blanc, rose, violet…). Une autre roquette peut remplacer la roquette sauvage, la roquette cultivée. Mais cette dernière est annuelle, plus grande et moins parfumée.

TABOULÉ AUX HERBES

• 2 oignons • 1 petit bouquet de ciboulette

• 1 à 2 tiges de pimprenelle • 1 à 2 tiges de menthe marocaine

• 4 tomates • 100 g de semoule, grains moyens

• Le jus de 2 citrons • 6 c. à s. d'huile d'olive • sel

1. Pelez les oignons et coupez-les finement. Nettoyez, effeuillez et ciselez les plantes. Pelez les tomates, épépinez-les, puis tranchez-les en dés.

2. Mélangez les oignons, les tomates et leur jus, la semoule et les plantes dans un saladier. Ajoutez le jus des citrons et l'huile d'olive. Salez et mélangez.

3. Placez au réfrigérateur pendant 3 heures pour permettre à la semoule de gonfler.

4. Décorez avec quelques belles feuilles de pimprenelle.

Vous pouvez ajouter, lors de la préparation, certains légumes comme des concombres et des poivrons ou des olives. Au moment de servir si votre taboulé vous paraît trop sec, il est encore temps d'ajouter un peu d'huile d'olive ou du jus de citron.

Déclinaison sur le thème du thym

S’il existe une plante parfaitement adaptée à la culture en carré, c’est bien le thym. D’un développement limité, il en existe de nombreuses espèces et variétés qui peuvent être associées. De plus, les thyms possèdent de belles floraisons, des feuillages magnifiques, ce qui permet de composer des carrés avec des plantes qui sont à la fois décoratives, condimentaires et médicinales.

La sélection de plantes

Thym cumin *(Thymus herba-barona)*

Thym luisant *(Thymus nitens)*

Thym chevelu *(Thymus comosus)*

Thym hirsute *(Thymus hirsutus)*

Thym citron panaché *(Thymus ‘Golden King’)*

Thym Silver Queen *(Thymus ‘Silver Queen’)*

Thym résineux *(Thymus mastichina)*

Thym vert *(Thymus vulgaris)*

Thym orange *(Thymus ‘Fragrantissimus’)*

Où les placer ?

C’est en exposition bien ensoleillée que les thyms vont se plaire. Si le substrat n’est pas trop humide en hiver, ces plantes résistent bien au froid.

Les 4 premiers thyms de la liste sont rampants ; les autres sont plutôt à port érigé. La façon la plus décorative de les disposer est d’alterner les ports rampants et ceux dressés.

Des conseils de culture

Les thyms ne poussent bien que dans des substrats bien drainés : ils redoutent absolument les terreaux trop riches et humides, surtout en hiver. Il faudra ajouter toutes sortes d’éléments drainants comme

le sable grossier, les graviers, la pouzzolane ou les écorces compostées au fond des carrés.

Même si les thyms résistent bien au sec, prévoyez cependant des arrosages réguliers. Mais attendez que la surface du substrat commence à sécher pour apporter à nouveau de l'eau.

Ces plantes se taillent au début du printemps, au moment où elles redémarrent, pour leur donner une forme plus compacte, puis à la fin de la floraison, afin d'éliminer les tiges florales fanées.

Les thyms résistent bien aux maladies. On remarque parfois de la pourriture en milieu trop humide et des attaques de pucerons.

Récolte et conservation

Tous les thyms possèdent un feuillage persistant et peuvent donc se cueillir toute l'année. Ils sèchent aussi très bien : il faut les faire sécher en été par petits bouquets, dans une pièce sombre et aérée. Les tiges sont ensuite effeuillées et les feuilles sèches stockées dans un récipient hermétique.

D'autres variétés

Dans tous les pays du bassin méditerranéen et jusqu'en montagne, on trouve des thyms aux feuillages, aux floraisons et aux parfums particuliers. Pour la composition de ce carré dédié aux thyms, le choix est immense.

LAIT COSMÉTIQUE AU THYM

• 1 branche de thym • 1/2 tasse d'eau

• 1/2 concombre • 3 c. à s. de lait en poudre

• 1 goutte d'huile essentielle de thym

1. Récoltez votre thym, en été, de préférence le matin, juste après la rosée, c'est le moment où les huiles essentielles sont le plus concentrées dans la plante.

2. Effeuillez votre branche de thym pour ne conserver que les feuilles. Faites-les macérer quelques minutes dans la demi-tasse d'eau. Filtrez soigneusement.

3. Écrasez le concombre au-dessus d'un chinois. Recueillez le jus et ajoutez-y le lait en poudre, l'huile essentielle et l'eau dans laquelle a macéré le thym.

4. Mélangez énergiquement le tout en veillant à éliminer tous les grumeaux.

5. Imbibez un coton de cette préparation, appliquez sur votre visage en laissant agir 2 ou 3 minutes, puis rincez.

C'est un très bon soin pour les peaux grasses.

Un jardin d’ombre

Même si beaucoup de plantes aromatiques poussent en plein soleil, certaines apprécient ou supportent l’ombre. Si votre jardin n’est pas très ensoleillé, il existe des solutions pour profiter des plantes aromatiques.

La sélection de plantes

Alliaire *(Alliaria petiolata)*

Ail des ours *(Allium ursinum)*

Cerfeuil *(Anthriscus cerefolium)*

Calament à grandes fleurs *(Calamintha grandiflora)*

Poivrier de Chine *(Houttuynia cordata)*

Poivrier de Chine à feuillage panaché *(Houttuynia cordata ‘ Chameleon’)*

Aspérule odorante *(Asperula odorata)*

Mélisse officinale *(Melissa officinalis)*

Menthe pouliot *(Mentha pulegium)*

Où les placer ?

C’est bien sûr dans une exposition ombragée que ces plantes vont se plaire. Plantez-les au printemps ou en automne, dans un substrat riche en matières organiques. Exceptés le cerfeuil, qui est annuel, et l’alliaire, bisannuelle, ce sont toutes des plantes vivaces. Du fait de leur développement limité, ces plantes sont bien adaptées à la culture en carrés. Il n’y a pas de plan particulier pour ce carré, installez les plantes comme bon vous semble.

Des conseils de culture

Ces plantes apprécient les arrosages réguliers. Taillez-les de temps en temps pour favoriser l’apparition de nouvelles pousses et éviter ainsi que les maladies, notamment la rouille, ne s’installent. En fin de

saison, taillez une dernière fois vos plantes, très court. Ces plantes vont disparaître à l'automne et repartir au printemps (sauf le cerfeuil). L'ail des ours disparaît également en été quand il fait trop chaud.

Récolte et conservation

Pour toutes ces plantes, c'est le feuillage que l'on va récolter et utiliser, de préférence frais, même si, pour quelques plantes (menthe et mélisse), le séchage est intéressant. La récolte s'échelonne de mars à octobre : n'hésitez pas à tailler assez court les tiges. Ne prélevez pas que les feuilles, cela affaiblirait les plantes. Certaines de ces plantes, comme l'ail des ours, l'alliaire ou les poivriers de Chine se conservent très bien dans l'huile.

D'autres variétés

Plusieurs espèces de plantes aromatiques peuvent aussi se plaire en condition moins ensoleillée comme les menthes, les ciboulettes, l'arroche bon-Henri ou les persils.

BEURRE AU CERFEUIL

• 1/2 plaquette de beurre • 1 bouquet de cerfeuil

• 1 pincée de sel

1. Sortez le beurre du réfrigérateur.

2. Récoltez un joli bouquet de cerfeuil, rincez-le et laissez-le sécher quelques instants.

3. Effeuillez-le pour ne conserver que les parties tendres de la plante (retirez les tiges trop dures).

4. Ciselez le cerfeuil et incorporez-le au beurre.

5. Salez et malaxez pour bien lier les ingrédients.

6. Tartinez ensuite sur de petits toasts et ajoutez une petite feuille entière de cerfeuil sur chaque toast.

Recette originale à servir à l'apéritif ou pour accompagner des crustacés.

Un beau jardin d’hiver

L’association des plantes à feuillage persistant permet d’obtenir une composition décorative durant toute l’année, même durant l’hiver, où l’on apprécie davantage de profiter de ces carrés.

La sélection de plantes

Origan panaché *(Origanum vulgare ‘Polyphant’)*

Origan compact *(Origanum vulgare ‘Compactum’)*

Origan pourpre *(Origanum laevigatum ‘Herrenhausen’)*

Sauge panachée *(Salvia officinalis ‘Icterina’)*

Sauge tricolore *(Salvia officinalis ‘Tricolor’)*

Sauge lavande *(Salvia lavandulifolia)*

Herbe à curry *(Helichrysum angustifolium)*

Germandrée petit-chêne *(Teucrium chamaedrys)*

Germandrée marine *(Teucrium marum)*

Où les placer ?

Ces plantes apprécient le plein soleil et résistent très bien au sec et au froid. Associez-les en évitant de placer côte à côte les plantes aux feuillages panachés.

Des conseils de culture

C’est avant tout les éléments drainants qui seront primordiaux dans la composition de votre substrat : installez une bonne couche de cailloux, de graviers ou de billes d’argile au fond des carrés et mélangez également au substrat des éléments drainants (sable grossier, pouzzolane, gravier…) pour le drainer et l’aérer.

Même si ces plantes poussent en terrains secs, la culture en carrés oblige à des arrosages assez réguliers, surtout en utilisant des substrats bien drainés. Cependant, attendez entre deux arrosages que le substrat se ressuie.

Ces plantes se taillent au début du printemps, en les coupant chacune de moitié, et plus légèrement après leur floraison. Mais rien n'empêche d'enlever quelques tiges de temps en temps.

Elles résistent bien aux maladies et aux prédateurs, même si on décèle parfois la présence de pucerons sur les sauges ou les origans.

Récolte et conservation

L'intérêt des feuillages persistants est que l'on peut échelonner les récoltes tout au long de l'année. Ces plantes sèchent aussi très bien : il faut les faire sécher dans une pièce sombre et aérée et les conserver dans un récipient hermétique, en ayant pris soin de les mixer avant. Le séchage de la sauge est un peu plus délicat à réussir car il faut veiller à ne pas trop tasser les feuilles entre elles, l'idéal étant de pouvoir étaler les feuilles sur des claies en les espaçant bien.

D'autres variétés

La diversité des sauges et des origans est impressionnante. Ces plantes se déclinent en variétés qui possèdent des feuillages décoratifs, mais n'en sont pas moins comestibles. D'autres plantes au feuillage décoratif peuvent prendre place dans ces carrés comme les thyms, certaines armoises ou les hysopes.

HUILE À L'ORIGAN

Macération : prévoir 1 semaine

• 1 petit bouquet d'origan • 1 l d'huile d'olive première

pression à froid d'origine biologique

1. Cueillez un petit bouquet d'origan, laissez-le sécher une bonne semaine dans une pièce sombre et assez chaude (un grenier par exemple).

2. Dans une bouteille, versez l'huile d'olive et immergez complètement vos plantes. Laissez macérer 1 semaine.

3. Filtrez l'huile.

4. Renouvelez l'opération avec un autre bouquet d'origan pour parfumer davantage votre huile.

5. Employez cette huile pour préparer vos vinaigrettes ou toutes sortes d'assaisonnements.

Vous pouvez conserver cette huile une année au réfrigérateur.

Fiches d'identité des plantes aromatiques

Période de plantation

Sol

Ensoleillement

Arrosage

Conseils spécifiques

Conservation

Alliaire

Alliaria petiolata

Cette petite plante bisannuelle au feuillage cordiforme possède un goût très prononcé d'ail et permet d'accompagner de nombreux plats dans lesquels on souhaite apporter une touche aillée. Elle est essentiellement utilisée crue, avec les salades, les crudités ou les sandwiches. Lors de la récolte, choisissez les feuilles les plus jeunes, car quand elles vieillissent, elles prennent un goût un peu amer. L'alliaire est utilisée pour soigner les morsures d'animaux et les piqûres d'insectes.

mars à juin, septembre à octobre

ombre ou mi-ombre

l'alliaire doit se consommer rapidement après récolte.

fertile et frais

régulier

Aneth

Anethum graveolens

C’est une plante annuelle à croissance très rapide. Son feuillage est finement découpé, parfumé et rappelle celui du fenouil, mais son parfum est plus subtil.

L’aneth accompagne traditionnellement les plats de poisson, les fruits de mer, mais s’utilise aussi avec les fromages blancs, les crudités ou les salades. On emploie les feuilles fraîches et les graines. L’aneth est connu pour ses propriétés digestives, sédatives et diurétiques.

mars à juin, septembre à octobre

riche et drainé

soleil

régulier

taille régulière dès que les tiges florales apparaissent

à utiliser plutôt fraîche.

Anis vert

Pimpinella anisum

Cette plante annuelle est intéressante pour ses graines très parfumées, oblongues, brun clair, riches en huile et en protéines. La récolte des graines s'effectue en août, quand elles commencent à se détacher de leurs réceptacles, en coupant les tiges au ras du sol. Celles-ci sont ensuite suspendues tête en bas, avec un journal dessous pour recueillir les graines qui tombent. L'anis vert parfume de nombreux gâteaux, biscuits, pains, le fromage blanc ou diverses boissons (sirops et alcools). Les tiges sont aussi parfumées et aromatisent les ragoûts, les crudités et les potages. Ses vertus digestives étaient déjà connues des Romains qui l'utilisaient beaucoup. L'anis vert stimule l'appétit et favorise le sommeil.

mars à juin, septembre à octobre

riche et drainé

soleil

régulier

quelques tailles en début de culture pour permettre à la plante de s'étoffer

ce sont essentiellement les graines que l'on consomme, il faut bien les faire sécher avant de les conserver dans un bocal fermé hermétiquement.

Aspérule odorante

Asperula odorata

C’est une petite plante vivace, herbacée que l’on rencontre souvent dans les sous-bois en montagne. Ses petites fleurs blanches en forme d’étoile apparaissent à la fin du printemps. Fleurs et feuilles aromatisent diverses boissons, notamment le vin de mai, mais aussi les jus de fruits. L’aspérule aromatise les gâteaux ou les glaces, pour lesquels on la fait infuser dans du lait. Elle se cueille en fin de printemps, au moment de la floraison.

C’est lorsque la plante est sèche qu’elle exhale son parfum si particulier qui rappelle le foin fraîchement coupé avec une note de vanille et de miel.

mars à juin, septembre à octobre

riche en matières organiques, drainé

ombre ou mi-ombre

modéré mais régulier

l’aspérule doit sécher pour développer son arôme particulier.

Basilic

Ocimum basilicum

Cette plante annuelle au parfum puissant développe au printemps de grandes feuilles gaufrées, vert pâle, puis en été des fleurs blanches en épi.

« Le pistou » est une herbe incontournable de la cuisine méditerranéenne : il parfume les tomates, les salades, les pâtes, le riz ou les poissons, la fameuse soupe au pistou, et c'est l'ingrédient principal du pesto, mélangé à l'huile d'olive. On l'utilise essentiellement cru avec les plats froids ou en toute fin de cuisson. Plante condimentaire par excellence, le basilic possède aussi des vertus médicinales intéressantes : il est sédatif, digestif, diurétique et antispasmodique. On trouve de nombreuses variétés de basilic aux parfums très différents (citron, anis, réglisse…).

avril à juin

riche et drainé

soleil à mi-ombre

régulier

taille régulière des tiges florales dès qu'elles apparaissent

le basilic se conserve très bien dans l'huile ou congelé.

Bourrache

Borago officinalis

Plante annuelle se ressemant facilement seule, ses grandes feuilles ovales, ridées, pointues, sont aussi poilues et légèrement piquantes. Elle donne de très belles fleurs bleues, à cinq pétales disposés en étoile, du mois de mai jusqu'à l'automne. Les feuilles et les fleurs de bourrache ont un petit goût iodé, qui rappelle un peu l'huître, mais qui se rapproche aussi du concombre. Les jeunes pousses et les fleurs s'utilisent avec les salades, les soupes et les crudités. La bourrache permet de traiter les problèmes pulmonaires et les troubles urinaires. Prises en infusion, les fleurs sont efficaces contre la toux.

mars à juin, septembre à octobre

drainé

soleil

faible

les fleurs peuvent se congeler dans des bacs à glaçons.

Calament

Calamintha nepeta

Cette petite plante vivace, dont les feuilles dégagent un agréable parfum mentholé, donne de belles fleurs rose pâle en été. Son arôme est très apprécié en infusion, mais le calament accompagne aussi divers desserts, des salades de fruits et des glaces pour lesquels l'on utilise à la fois ses feuilles et ses fleurs. C'est une plante très utilisée dans la cuisine italienne et corse (où elle est appelée « nepita »). Le calament a des vertus digestives et sédatives.

mars à juin, septembre à octobre

soleil

le calament conserve bien son parfum après séchage.

drainé

faible

Camomille romaine

Chamaemelum nobile ou Anthemis nobilis

C’est une petite plante vivace, herbacée, plutôt rampante, sauf quand elle fleurit et que ses tiges florales se dressent au-dessus du feuillage. Les fleurs sont blanches à cœur jaune. Ses feuilles, finement divisées, dégagent un parfum de pomme verte très original. La camomille romaine est réputée pour ses propriétés médicinales. Elle entre souvent dans la composition de produits cosmétiques, de crèmes, de shampoings pour rendre les cheveux soyeux.

mars à juin, septembre à octobre

soleil

ce sont les fleurs que l’on fait sécher à l’ombre.

faible

siliceux, drainé

Cerfeuil

Anthriscus cerefolium

Le cerfeuil est une plante annuelle herbacée dont les feuilles rappellent celles du persil. Elles sont cependant plus petites, plus découpées, longuement pétiolées et d'un vert plus clair. Les feuilles apportent une touche anisée à toutes sortes de plats : salades, fromages frais, omelettes, poissons, volailles, carottes, petits pois, potages. Ajoutez les feuilles seulement en fin de cuisson, sinon le cerfeuil perdrait son arôme. Il permet de traiter les problèmes de foie, de peau, la mauvaise circulation et les troubles urinaires. Il facilite la digestion et on lui prête des propriétés diurétiques.

mars à juin, septembre à octobre

riche et drainé

mi-ombre

régulier

taille régulière dès que les tiges florales apparaissent

les feuilles de cerfeuil ont un goût assez fort quand elles sont fraîches.

Ciboulette

Allium schoenoprasum

C’est une petite plante vivace herbacée, qui se développe en touffes denses. Ses brins dégagent un parfum d’oignon. Ses fleurs peuvent être de couleurs variées (blanches, roses, violacées) et sont également comestibles. C’est souvent en salade, avec les crudités ou en omelette qu’elle est appréciée, mais elle peut aussi accompagner les potages ou diverses sauces. Il est préférable de l’utiliser crue ou en fin de cuisson, pour conserver toute sa saveur. Les ciboulettes sont riches en vitamines A et C, connues pour leurs propriétés digestives et apéritives. D’autres plantes du genre Allium sont intéressantes, comme la cive de Saint Jacques ou échalote perpétuelle (Allium x cornutum), délicieuse dans les omelettes et les salades, ou encore l’ail des ours (Allium ursinum), une petite plante vivace d’ombre à grandes feuilles larges au goût d’ail.

mars à juin, septembre à octobre

meuble et frais

soleil à mi-ombre

régulier

après quelques années de culture, il faut diviser les pieds de ciboulette pour la régénérer

fraîche ou congelée, c’est ainsi que l’on utilise la ciboulette.

Citronnelle

Cymbopogon citratus

Originaire d’Inde, cette graminée aux feuilles filiformes et aux tiges très parfumées ne résiste pas aux hivers rigoureux.

<

Le parfum incomparable de cette plante est très apprécié dans la cuisine asiatique et orientale. Elle parfume surtout les poissons et les crustacées, mais aussi le riz, le poulet et différentes salades. C’est surtout sa tige qui est employée en cuisine et les feuilles servent pour confectionner des tisanes. Les vertus toniques de la citronnelle sont appréciées en massage. Cette plante possède des propriétés antiseptiques et permet de soigner le foie et l’estomac.

avril à juin

soleil

plante à protéger du froid

léger et fertile

régulier

les feuilles de citronnelle se sèchent bien.

Coriandre

Coriandrum sativum

C’est pour ses petites graines sphériques et creuses mais aussi pour son feuillage découpé et très parfumé que l’on cultive cette plante annuelle à la croissance très rapide. La coriandre est très appréciée dans la cuisine orientale : elle accompagne les tajines, le couscous et certaines soupes, la chorba en particulier. Le parfum de ses feuilles ne laisse pas indifférent : il est très apprécié par certains alors que d’autres n’y voient que l’odeur de la punaise écrasée. La graine, souvent employée comme épice, dégage des parfums plus agréables.

La coriandre est reconnue pour ses propriétés apéritives, toniques, bactéricides, antirhumatismales et stomachiques.

mars à juin, septembre à octobre

fertile et drainé

soleil

régulier

taille régulière dès que les tiges florales apparaissent

le feuillage s’utilise plutôt frais, mais les graines se sèchent bien.

Estragon

Artemisia dracunculus

Très appréciée en cuisine, cette plante vivace herbacée développe de longues feuilles étroites et souples au parfum très anisé. C'est souvent avec les poissons, les viandes blanches, les salades, les omelettes ou les sauces que l'on apprécie l'estragon. De la famille des fines herbes, il aromatise le vinaigre, la moutarde et certaines huiles. Il peut s'employer cru ou cuit, mais préférez toujours l'estragon français, au parfum plus puissant, que son homologue russe. L'estragon est aussi utilisé pour ses vertus sédatives et digestives. Il permet de soulager les contractures musculaires et est parfois prescrit pour traiter les diabétiques.

mars à juin, septembre à octobre

fertile et drainé

soleil

modéré

n'hésitez pas à tailler régulièrement votre estragon.

Géranium rosat

Pelargonium asperum

C’est une plante très aromatique, peu rustique, qu’il faut protéger du froid.

La senteur de rose de ce géranium est très appréciée par les grands chefs qui l’utilisent de plus en plus en cuisine, notamment avec les desserts (crèmes brûlées, flans…).

Apprécié des parfumeurs, le géranium rosat possède aussi des propriétés médicinales intéressantes (il est anti-inflammatoire, cicatrisant…).

Il existe de nombreux géraniums odorants avec des parfums très différents, certains sentent la pomme et la menthe, d’autres la vanille ou encore l’orange…

avril à juin, septembre à octobre

soleil

le géranium rosat ne doit pas être trop arrosé en hiver et il doit être rentré dans une pièce pas ou peu chauffée.

régulier

léger et fertile

Germandrée petit-chêne

Teucrium chamaedrys

Cette petite plante vivace, plutôt tapissante, dépasse rarement 30 cm de haut. Ses petites feuilles persistantes ressemblent à de petites feuilles de chêne. Ses jeunes pousses peuvent s’ajouter aux salades, amènent une saveur légèrement amère au thé, et parfument délicatement le vin. Cette germandrée entrait dans la composition de nombreuses liqueurs, notamment la chartreuse et le vermouth. Appréciée pour ses vertus digestives et toniques, on s’en servait pour soigner les rhumatismes, pour traiter la goutte et contre les maux de tête. La germandrée marine (Teucrium marum) ressemble un peu au thym mais possède un parfum très puissant, désagréable pour certains.

mars à juin, septembre à octobre

soleil

cette plante se taille après la floraison.

faible

sec

Herbe à curry

Helichrysum angustifolium

Le parfum envoûtant de cette petite plante vivace étonne toujours. C’est en été, lorsque le soleil caresse ses feuilles allongées et grisâtres, qu’elle dégage ses effluves de curry. Sa floraison jaune en capitules dure tout l’été et permet de confectionner de jolis bouquets secs qui se conservent plusieurs mois. L’herbe à curry peut s’employer en cuisine à chaque fois que l’on souhaite apporter une touche de curry. On l’ajoute en toute fin de cuisson car le goût de cette plante n’est pas aussi puissant que ce que son odeur laisse supposer. Elle possède des propriétés antifongique et antibactérienne.

mars à juin, septembre à octobre

sec

soleil

faible

une taille après la floraison permet de conserver un port plus touffu.

Hysope officinale

Hyssopus officinalis

C’est une plante vivace aux feuilles lancéolées et semi-persistantes. L’hysope s’orne en été de très belles fleurs bleues, en épi. Les hysopes sont intéressantes à la fois pour leurs propriétés médicinales, culinaires et esthétiques. À planter sans hésiter !

Cette ancienne plante accompagne les grillades, les poissons gras ou les gibiers. On peut l’ajouter aux salades ou la cuisiner avec les légumes secs. Elle entre dans la composition de plusieurs liqueurs comme la chartreuse ou la bénédictine.

mars à juin, septembre à octobre

soleil

faible

sec

Mélisse orange

Melissa officinalis ‘Altissima’

Cette mélisse, vivace et très rustique, possède un parfum d’orange très particulier. Ses feuilles vert pâle sont crénelées et plus épaisses que la mélisse commune. Sa floraison estivale est blanche. La mélisse orange permet de confectionner de délicieuses tisanes, accompagne les salades de fruits et peut aromatiser des liqueurs.

La mélisse officinale, plus courante, dégage un parfum très citronné, ce qui lui vaut souvent le nom de citronnelle.

mars à juin, septembre à octobre

soleil ou mi-ombre

n’hésitez pas à tailler régulièrement votre mélisse

fertile et frais

régulier

la mélisse se sèche bien.

Menthe verte

Mentha spicata

Vigoureuse et agréablement parfumée, cette plante vivace se développe rapidement à partir de ses racines qu'il faut souvent canaliser pour ne pas se laisser envahir. Ses fleurs apparaissent en été sur des épis allongés. Ses utilisations culinaires sont nombreuses et multiples en fonction des pays et des variétés qui apportent des saveurs différentes. Elle peut parfumer le thé ou les infusions, aromatiser un taboulé, des nems ou de nombreuses boissons. La menthe reste très utilisée dans les produits cosmétiques et ses propriétés médicinales sont nombreuses. Elle est souvent prise en infusion pour ses vertus digestives et tonifiantes.

mars à juin, septembre à octobre

soleil ou mi-ombre

des tailles régulières sont recommandées.

régulier

riche

Monarde

Monarda didyma

La monarde est une plante vivace herbacée très décorative en été lorsqu'elle se couvre de belles fleurs rouge écarlate. Son parfum rappelle la bergamote ; ses feuilles et ses fleurs permettent de préparer de bonnes infusions, accompagnent les salades de fruits ou les crudités.

La monarde était très populaire dans certaines tribus indiennes, car elle permettait de soigner les nausées, les maux de gorge ou facilitait la digestion. Elle attire au jardin beaucoup d'abeilles et de papillons.

mars à juin, septembre à octobre

soleil ou mi-ombre

attention à l'oïdium qui peut envahir la plante en fin de saison.

riche, frais et drainé

régulier

Origan commun

Origanum vulgare

De belles fleurs rose pâle, entourées de bractées pourpres en été, qui dominent de petites feuilles ovales, légèrement veloutées : voilà qui caractérise cette belle petite plante vivace.

C’est avec les tomates cuites que l’origan se marie le mieux, il apporte sa saveur agréablement piquante aux coulis de tomate, aux spaghettis bolognaise et bien évidemment aux pizzas. Mais rien n’interdit de l’utiliser avec plein d’autres légumes, avec le riz, les pâtes ou les poissons. L’origan possède des vertus digestives, antiseptiques, antalgiques et antispasmodiques. C’est un bon stimulant, utilisé pour combattre la fatigue nerveuse. Les feuilles fraîches calment les démangeaisons dues aux piqûres d’insectes.

mars à juin, septembre à octobre

drainé

soleil

faible

l’origan développe un parfum plus puissant en séchant.

Oseille

Rumex acetosa

Robuste plante vivace aux larges feuilles oblongues, caduques, l'oseille est appréciée en cuisine où elle apporte une petite note acidulée aux salades, aux potages, aux quiches ou aux omelettes. Elle accompagne aussi les poissons gras, le veau et le porc. Ses feuilles riches en vitamines (A, B1 et C), en fibres et minéraux s'utilisent crues ou cuites.

Cette plante est surtout employée en cuisine mais possède aussi des vertus médicinales : elle est diurétique, digestive, apéritive et laxative. L'oseille vierge présente l'avantage de ne pas monter en graines.

mars à juin, septembre à octobre

riche et frais

soleil à mi-ombre

régulier

des tailles régulières sont importantes pour éviter à la plante de monter à graines

les feuilles fraîches sont plus intéressantes à consommer.

Pimprenelle

Sanguisorba minor

Présente à l’état spontané dans de nombreuses prairies et jusqu’en montagne, cette petite plante vivace se développe en touffes. Ses feuilles, composées de nombreuses petites folioles dentées, possèdent un goût puissant qui rappelle le concombre et la noisette. Le parfum si particulier de cette plante aromatise toutes sortes de salades, les crudités, les soupes, le fromage blanc et certaines sauces.

La pimprenelle est connue pour ses propriétés hémostatiques, mais elle est aussi digestive et apéritive.

mars à juin, septembre à octobre

soleil

les jeunes pousses tendres sont les plus savoureuses.

régulier

drainé, fertile

Plantain corne de cerf

Plantago coronopus

Cette petite plante bisannuelle herbacée possède des feuilles très allongées qui ressemblent à des cornes de cerf. Ce sont les jeunes feuilles de cette plante, riches en vitamine C et en fer, que l'on consomme en salade crues ou cuites à l'eau comme des épinards.

Ce plantain possède des propriétés antiseptiques et hémostatiques. Ses feuilles sont efficaces pour soulager les piqûres d'insectes.

mars à juin, septembre à octobre

soleil

les jeunes feuilles de plantain sont plus agréables à consommer, moins amères que les plus vieilles.

faible

drainé

Poivrier de Chine

Houttuynia cordata

Originaire d’Asie, c’est une petite plante vivace rampante. Ses feuilles caduques, cordiformes, dégagent un parfum original, assez piquant, poivré, avec une légère touche d’agrume et d’iode. De belles fleurs blanches disposées en épi apparaissent en été. Très commune dans la cuisine asiatique, elle accompagne les poissons, les salades, les beignets et de nombreuses spécialités de la cuisine asiatique.

La variété à feuillage panaché (Houttuynia cordata ‘Chameleon’) apporte une touche décorative supplémentaire.

mars à juin, septembre à octobre

frais à humide

soleil à mi-ombre

régulier

attention au développement important de cette plante qui peut se montrer envahissante.

Raifort officinal

Cochlearia officinalis

C’est une petite plante bisannuelle aux feuilles vert foncé en forme de cœur. On ne consomme que les feuilles crues de cette plante, contrairement au raifort allemand, plus commun, cultivé pour ses racines. Les feuilles du raifort officinal apportent un goût piquant aux salades, aux crudités, aux sandwiches et à différentes sauces. Cette plante, riche en vitamine C, était notamment embarquée et consommée par les marins qui faisaient de grandes traversées pour se prémunir du scorbut.

mars à juin, septembre à octobre

soleil à mi-ombre

les feuilles de ce raifort se consomment rapidement après la récolte.

régulier

frais

Romarin officinal

Rosmarinus officinalis

Cette grande plante arbustive pousse jusqu'à 1,50 mètre de haut. Ses feuilles fines et coriaces sont persistantes et très aromatiques. Sa floraison, souvent assez pâle, rose ou bleue, s'étend de janvier jusqu'à l'automne. Très apprécié en cuisine, le romarin accompagne toutes sortes de viandes comme les gibiers et les grillades, mais aussi les poissons, les marinades et de nombreux légumes. C'est une bonne plante mellifère appréciée des apiculteurs pour la qualité du miel qu'elle permet d'obtenir mais aussi en raison de sa durée de floraison. Le romarin est efficace pour soigner les affections respiratoires et les rhumatismes ; c'est aussi un bon microbicide.

mars à juin, septembre à octobre

sec

soleil

faible

le romarin se taille en mars, en coupant court les tiges sèches, et en réduisant d'un tiers la hauteur de la plante.

Roquette cultivée

Eruca vesicaria subsp. sativa

La roquette est une plante annuelle à croissance rapide. Son goût assez relevé et un peu piquant est apprécié pour agrémenter les salades, les tomates, les poivrons, les concombres, les pâtes ou encore les sandwiches.

Une autre roquette est aussi très intéressante, la roquette vivace (Diplotaxis tenuifolia) à la saveur encore plus relevée, au feuillage très découpé et aux fleurs jaunes.

mars à juin, septembre à octobre

riche et drainé

soleil

régulier

des tailles régulières sont indispensables pour retarder l'apparition des tiges florales.

Sarriette des montagnes

Satureja montana

La saveur épicée de cette petite plante vivace lui permet de conserver une place de choix dans la cuisine méditerranéenne. Ses longues feuilles fines et coriaces, mais aussi ses belles fleurs blanches s'utilisent pour parfumer les légumes secs, tels les lentilles ou les haricots blancs. La sarriette accompagne à merveille les légumes d'été, les courgettes et les aubergines. Elle se révèle aussi excellente avec de nombreuses viandes, notamment les grillades.

La sarriette, ou « pèbre d'ai » en provençal, n'est pas dépourvue de vertus médicinales : on lui prête des propriétés antiseptiques, bactéricides, digestives, expectorantes et c'est aussi un bon vermifuge. L'espèce rampante (Satureja spicigera) possède de belles fleurs blanches et un port très étalé.

mars à juin, septembre à octobre

sec

soleil

faible

la sarriette peut se tailler assez court dès le début du printemps pour conserver un port compact et touffu à la plante

la sarriette se sèche très bien, mais ses feuilles deviennent de vraies petites aiguilles une fois sèches, qu'il est préférable de mixer.

Sauge ananas

Salvia elegans

La sauge ananas est une belle plante vivace arbustive qui pousse jusqu'à 2 m de haut. Ses feuilles vertes, ovales, rugueuses dégagent un parfum d'ananas assez surprenant. Elle développe une floraison généreuse en automne, rouge écarlate.

Les feuilles peuvent donc s'employer avec des plats exotiques, pour accompagner le porc, le canard, le veau et les mélanges sucrés salés. Elles donnent de bonnes tisanes. Les fleurs sont comestibles et accompagnent des desserts, décorent des salades de fruits, des cocktails, des gâteaux et des sorbets. Cette sauge, comme la sauge orange (Salvia rutilans), n'est pas très rustique et doit être protégée l'hiver.

avril à juin, septembre à octobre

riche et frais

soleil

régulier

la sauge ananas doit être protégée du gel, soit rentrée dans une pièce non chauffée ou paillée si elle reste en pleine terre.

Sauge officinale

Salvia officinalis

C’est à la fois pour ses propriétés médicinales, son aspect décoratif et ses utilisations culinaires que l’on cultive cette belle plante méditerranéenne. Ses belles fleurs bleu violacé, tranchent avec son feuillage large, épais et grisâtre. Souvent employée pour accompagner les viandes blanches, les gibiers et les poissons, elle aromatise également avec bonheur les pâtes ou le riz. « Qui a de la sauge dans son jardin ne voit pas le médecin » : la tradition populaire loue ses vertus, qui sont avérées et nombreuses. On lui connaît des propriétés antiseptiques, emménagogues et toniques. La sauge est souvent prise en infusion pour lutter contre les infections respiratoires et les troubles digestifs.

Les sauges officinales se déclinent en une multitude de variétés aux feuillages particuliers (panaché, tricolore, pourpre…), toutes comestibles.

mars à juin, septembre à octobre

drainé

soleil

faible

il faut tailler la plante de moitié au début du printemps.

Thym vert

Thymus vulgaris

Cette petite plante vivace de la garrigue très aromatique pousse en petites touffes denses. Son feuillage gris-vert de petites feuilles assez coriaces est persistant. Sa floraison rose pâle apparaît au printemps. Le thym accompagne avec bonheur toutes sortes de viandes, les grillades, les ragoûts, le pot-au-feu, de nombreux légumes comme les tomates, les courgettes, les aubergines, mais aussi les poissons ou les potages. C'est un élément indispensable du bouquet garni.

Cette plante méditerranéenne est souvent prise en infusion pour lutter contre les petits rhumes ou les angines. Si ses vertus antiseptiques et bactéricides sont bien connues des aromathérapeutes, il possède de nombreuses autres propriétés. Les thyms peuvent être citronnés, au parfum d'orange, plus rampants ou encore à feuillage décoratif…

mars à juin, septembre à octobre

sec

soleil

faible

le thym se taille deux fois par an, au mois de mars, la plante est rabattue de moitié, puis une taille plus légère après la floraison.

Verveine odorante

Aloysia citrodora

Elle dégage un parfum très agréable, citronné. Ses longues feuilles lancéolées et pointues sont verticillées par trois. C’est en été que ses petites fleurs blanches apparaissent, groupées en épis. Très populaire grâce à l’infusion que l’on confectionne avec ses feuilles ou pour sa liqueur, la verveine s’emploie aussi avec de nombreux desserts (salades de fruits, crèmes, glaces…), avec les poissons ou les volailles.

avril à juin, septembre à octobre

riche et léger

soleil à mi-ombre

régulier

la verveine se taille au printemps, quand les derniers grands froids sont passés

la verveine conserve très bien son arôme après séchage.

Remerciements

Je tenais à remercier mes parents pour l'aide précieuse apportée à la réalisation de cet ouvrage.

La richesse, la beauté et la diversité de leur jardin de plantes aromatiques ont permis d'illustrer efficacement ce thème.

Page de copyright

Auteur : Laurent Bourgeois

Toutes les photos présentes dans cet ouvrage sont de l'auteur.

Couverture et motifs : Shutterstock.

Direction éditoriale : Élisabeth Pegeon

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN : 978-2-8153-1803-7

ISBN numérique : 9782815318570

©2021, Éditions Rustica, Paris.

Dépôt légal : avril 2021

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

www.rusticaeditions.com

Rustica éditions