



## LES PLANTES AROMATIQUES au jardin

### Les aromatiques : Un charme irrésistible

Preuve de l'intérêt que nous leur portons, les aromatiques peuvent figurer dans plusieurs catégories : **les fines herbes**. Elles servent directement dans la cuisine ou sa préparation, le plus souvent seule, une partie de la plante est employée, feuille, racine, fleur ou graine. Le goût diffère selon l'organe prélevé.

**Les herbes aromatiques**, elles incluent les précédentes et débordent sur des plantes dont l'arôme est apprécié aussi pour confectionner des parfums ou des eaux florales.

**Les plantes condimentaires** concernent plus précisément ce qui participe à la cuisine de façon incontournable. La distinction entre aromatique et médicinale est floue car la plupart ont une action avérée, parfois modeste il est vrai sur l'organisme mais reconnue .

### CONSEILS POUR LA PLANTATION DES AROMATIQUES

- Utiliser du compost et un paillage végétal renforcé pour réussir vos plantations.
- Si votre paillage atteint 10 cm, l'arrosage sera quasi nul, sauf sécheresse intense et prolongée.

### QUELQUES PLANTES UTILISEES AU JARDIN

**Ail** : *L'ail est une plante originaire des steppes de l'Asie centrale. La plante se complait dans des endroits ensoleillés et affectionne les sols sablonneux et argileux.*

*Les gousses doivent être plantées en octobre/novembre à 3cm de profondeur et à 10cm les unes des autres. L'ail est sans conteste le plus important des condiments remèdes.*

*L'ail peut être utilisé sous diverses formes : nature, en décoction, infusion, baume, liqueur, teinture, cataplasmes... etc. Il faut enlever le germe pour le rendre plus digestes.*

Partageons  
ensemble, notre passion pour  
le jardinage au NATUREL

**Aneth** : Ce genre condimentaire bien connu compte deux espèces originaires d'Europe et d'Asie tempérée, la plus cultivée, *Anethum graveolens* étant une annuelle.

Côté jardin : Semez l'aneth directement en place d'avril à juin, en petit rayon maintenus humide par des arrosages matinaux. Paillez avec du compost mûr ou des tontes de gazon. L'aneth réussit mieux les années sèches.

Côté cuisine : La saveur de l'aneth est immédiatement associée à celle des poissons tant on est habitué à voir ses feuilles fines accompagner le saumon frais et fumé. On l'utilise frais car sa saveur disparaît à la cuisson...

**Angélique** : L'angélique est une plante originaire du nord de l'Europe.

Extrêmement répandue en Russie, en Allemagne, et aussi très cultivé en France pour ses remarquables propriétés (principalement en Auvergne et dans la région de Milly-la-Forêt).

Les feuilles sont utilisées fraîches. Les jeunes tiges et pétioles frais sont confits pour une utilisation en confiserie. Côté cuisine: Ic à soupe de feuilles d'angélique tendres, finement ciselées pour une mayonnaise verte destinée à accompagner du poisson froid.

**Basilic** : Description : Le basilic est une herbe originaire de l'Inde, bien adaptée au climat méditerranéen, qui convient à sa culture. Dans nos régions, on la trouve dans des endroits très ensoleillés, la sécheresse lui étant favorable.

Côté jardin: Attendez le mois de mai ou juin, pour semer et repiquer. En avril, vous pouvez acheter quelques godets et les cultiver au chaud, dans la cuisine. Le basilic est plus facile à réussir en pot plutôt qu'en pleine terre, mais on peut le repiquer entre les pieds de tomates ou en faire une bordure. Outre l'emploi classique dans toutes les recettes à base de tomates, osez le canard au basilic...

**Cerfeuil** : Connu dès l'Antiquité, le cerfeuil était aussi réputé pour la finesse de sa saveur que pour ses propriétés médicinales. Côté jardin, si le cerfeuil se ressème souvent spontanément, beaucoup de jardinier se plaignent de ne pas réussir le semis. Deux moments favorables pour cela : mars (récolte en mai/juin) et surtout début septembre (récolte en novembre).

Côté cuisine, le cerfeuil contient en abondance une huile essentielle à l'odeur anisée proche de celle de l'estragon. Elle s'évapore rapidement et ne supporte pas la chaleur; mieux vaut ciseler le cerfeuil sur les plats au dernier moment.

**Ciboulette** : Agréable, il serait dommage de s'en passer, dans le jardin ou même sur le balcon, la ciboulette est facile à cultiver!

Côté jardin, semez la ciboulette au printemps dans une terrine remplie de bon terreau, mais il faut être patient car les plants n'ont de force à être repiqués qu'au bout de 2 ou 3 mois.

Côté cuisine, la ciboulette est délicieuse quasiment partout... Ajoutez-la au dernier moment et ne la faites pas cuire sinon elle perd son arôme. Il vaut mieux l'émincer avec des ciseaux.

**Coriandre** : Son surnom de persil arabe souligne sa ressemblance avec cette autre herbe aromatique. Les fleurs blanches forment des ombrelles élégantes. C'est probablement l'une des herbes aromatiques les plus consommées dans le monde, notamment en Asie.

Côté jardin, on sème la coriandre à partir du mois d'avril, en godet, à raison de 4 à 5 graines recouverte d'un peu de terreau, pour un repiquage 1 mois plus tard à une bonne exposition ensoleillée.

Côté cuisine, autrefois, chez nous, seules les graines étaient employées pour leur saveur raffinée. Les feuilles sont de plus en plus appréciées, émincées sur les soupes, à l'instar de ce qui se fait dans la cuisine chinoise, libanaise, ou péruvienne.

**Estragon** : L'estragon est une plante herbacée vivace originaire d'Asie centrale, cultivée pour ses feuilles parfumées à usage condimentaire.

Côté cuisine l'estragon a le don de réveiller les papilles et donner de l'appétit... C'est dans les sauces qu'il révèle toute sa finesse, notamment l'incomparable sauce béarnaise.

Côté jardin : Si l'estragon vivace à l'origine, a la réputation de ne pas vivre longtemps, c'est parce qu'il est sensible à des attaques de virus qui le fragilisent en hiver. Pour le renforcer, rien de tel qu'un coin de jardin ensoleillé, un peu surélevé pour être drainé en toute saison.

**Le laurier sauce** : Aimé des Dieux, consacré à Apollon, le laurier noble était symbole de triomphe. On le retrouve dans les couronnes des vainqueurs aussi bien que sur le front des muses ou des bons élèves. On lui attribue de nombreuses vertus...

Côté cuisine : Ingrédient obligatoire des marinades, la feuilles de laurier sauce les parfume en finesse, d'autant plus que la viande ou le poisson sont fades. C'est avec le lapin que le laurier forme le plus beau couple. Mais attention, une seule feuille suffit sinon la saveur du laurier domine trop.

Côté jardin : Attention, vous avez devant vous un petit arbre en perspective. Pensez-y au moment de la plantation, les racines du laurier-sauce sont redoutables...

**Fenouil** : Réputé dans l'Antiquité pour éclaircir la vue et pour ces fonctions diurétiques et digestives, côté cuisine, la saveur anisée du fenouil fait merveille pour parfumer le poisson cuit à la vapeur ou en papillote. Quelques feuilles finement hachées permettent de mieux digérer le chou ou les haricots secs. On assure que sa capacité à éliminer les graisses le rend utile dans certains régimes. Graines et feuilles de fenouil peuvent parfumer un vinaigre dédié aux marinades.

Côté jardin, le fenouil est à son aise au soleil dans les endroits caillouteux. Il apprécie les arrosages mais peut aussi s'en passer, tant ses racines sont puissantes. Le fenouil à feuillage bronze est superbe de mai à septembre, plumeux et parfumé qui met en valeur toutes les fleurs aux alentours!

**Mélisse** : Le nom mélisse se réfère directement au mot grec désignant l'abeille. Plante mellifère par excellence, c'est dire si cette dernière apprécie la présence de la mélisse au jardin pour y butiner à plaisir.

*A ne pas confondre avec la citronnelle!*

En infusion, la mélisse favoriserait le sommeil et traiterait les ballonnements et flatulences.

**Menthe** : Réputée depuis longtemps, la menthe fait partie de tout jardin. De vraies usines à produits naturels, à la palette d'odeurs incroyables, depuis l'orange jusqu'à l'ananas ... La menthe verte fraîche enveloppe les rouleaux printaniers et accompagne le taboulé. Elle aromatise kebabs, yogourts, salades, sauces, infusions et le thé.

La menthe poivrée est employée pour soulager les symptômes de troubles digestifs tels que la dyspepsie et les flatulences.

**Persil** : Cru ou cuit, il fait merveille dans les omelettes aux fines herbes, les crudités, les sauces et le beurre. Ciseler finement les feuilles avant l'utilisation pour profiter de son arôme. Propriétés : sa richesse en éléments minéraux (fer et magnésium) et en vitamines A et B est appréciée.

Côté jardin, parfaitement rustique, ces plantes se plaignent en plein soleil, voire à mi-ombre en climat chaud. Installer dans un sol frais, bien drainé, et nourrir très régulièrement. Multiplier par semis du printemps jusqu'en fin d'été. Pour favoriser une bonne levée, demandant parfois jusqu'à 6 semaines, laisser tremper les graines dans l'eau chaude toute une nuit avant de semer.

**Origan** : Variété sauvage de la marjolaine, sa saveur est un peu plus prononcée. L'origan figure parmi les saveurs associées à la cuisine méditerranéenne, et plus largement la cuisine de plein air si l'on inclut les barbecues.

Faites aussi marinier une branche d'origan et marjolaine dans une bouteille d'huile d'olive destinée à accompagner vos pizzas ou pour parfumer le vinaigre.

Côté jardin, plantez l'origan au printemps de préférence en sol sain, bien drainé avec une exposition la plus ensoleillée possible.

En France, la sommité fleurie est traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique de troubles digestifs et au cours d'affections bronchiques aigües bénignes.

**Ortie Blanche** : L'ortie blanche ou lamier blanc est originaire de l'ensemble de l'Europe et de l'Asie occidentale. Malgré son nom vernaculaire « d'ortie blanche », ce n'est pas une ortie véritable (genre *Urtica*). Elle ne pique pas. Les fleurs blanches et sa tige carrée permettent de la distinguer des autres espèces! Utilisée dans la composition de purins, l'ortie blanche est une bonne alternative aux pesticides dans le traitement des maladies des plantes et fer

**Romarin** : Cet arbuste persistant méditerranéen dépassant rarement 1,20m de hauteur est en tout cas apprécié depuis l'antiquité pour ses usages médicinaux et culinaires. Ses feuilles linéaires vert sombre à revers argenté sont fortement aromatiques, ses petites fleurs de labiée bleues éclosent en bouquets auxiliaires. Toute la plante est aromatique, d'où son emploi comme condiment, mais les parties les plus utilisées restent les sommités fleuries et les feuilles.

Côté jardin, le romarin affectionne le soleil et les sols bien drainés, il tolère les embruns. On le plante en haie basse ou en sujet isolé. Tailler régulièrement pour maintenir compact et favoriser les jeunes poussent.

**La sarriette des montagnes** : La sarriette était appréciée des Grecs et des Romains pour sa saveur fraîche et ses vertus médicinales. Côté cuisine, un brin de sarriette suffit à métamorphoser un plat de légumes secs, fèves, haricots, lentilles, elle accompagne volontiers les viandes rôties, grillades au barbecue, un lapin cuit à la cocotte ou des concombres à la crème.

La feuille et la sommité fleurie sont traditionnellement utilisées par voie orale dans le traitement symptomatique de troubles digestifs ; En usage local, trois indications sont possibles : traitement de petites plaies après lavage abondant, en cas de nez bouché, de rhume, en bain de bouche pour l'hygiène buccale.

**Sauge** : La sauge est utilisée en pharmacie, dans l'industrie des liqueurs, des cosmétiques et de la parfumerie. Les feuilles sèches parfument les farces de volailles. Elles accompagnent l'agneau, le porc, la saucisse, les plats au fromage et les omelettes. Réputée pour ses propriétés médicinales, la sauge apaise les troubles digestifs.

Au jardin, facile à cultiver, la sauge se satisfait de terre légère, même calcaire, et d'une exposition ensoleillée.

Plante mellifère, laissez-la fleurir car les abeilles adorent. Autrefois existait un dicton : « Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin. » Sauge (*Salvia*) vient du latin *salvere* : sauver, guérir.

**Le céleri perpétuel ou livèche :** La Livèche (*Levisticum officinale*), originaire d'Asie occidentale et cultivée en Europe centrale depuis un millénaire, est une plante vivace appréciée pour ses feuilles et graines comestibles. La racine de livèche (usage traditionnel) augmente le volume urinaire comme adjuvant en cas de troubles urinaires mineurs (Contre-indications : - 18 ans, femme enceinte ou allaitante).

Le céleri est utilisé dans l'industrie des liqueurs, des cosmétiques et de la parfumerie. Les feuilles vertes parfument les farces de volailles. Elles accompagnent l'agneau, le porc, la saucisse, les plats au fromage et les omelettes. Réputé pour ses propriétés médicinales, le céleri apaise les troubles de la fatigue.

Au jardin, facile à cultiver, le céleri se satisfait de terre légère, même calcaire, et d'une exposition ensoleillée.

La tige, les feuilles, les fleurs et les graines ont une odeur et un goût rappelant plus puissamment celui du céleri. La racine rappelle par son goût celui du bouillon Maggi (liquide ou cube au bœuf) d'où le surnom d'« herbe à Maggi ».

\* \* \* \*

Les indications médicinales sont conformes à celles affichées au jardin de la pharmacie du Terre Fort à Saint Hilaire de Riez. Elles ont été validées par trois professionnels de santé adhérents de Vert La Vie et sont essentiellement extraites de :

BRUNETON, Jean, *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales* (5<sup>e</sup> édition), 2016, Lavoisier ou de [Committee on Herbal Medicinal Products \(HMPC\) | European Medicines Agency \(europa.eu\)](#)



## Vert la Vie, un club de jardinage à votre écoute,

contacts: **Bernard Taillé** 06 66 19 57 82 **Président**

**Michel Berthomé** 06 85 57 96 69 **animateur** Mail: [michelberthome0234@orange.fr](mailto:michelberthome0234@orange.fr)

**Alain Rousseau** 07 81 32 28 11 **animateur, auteur** Mail: [jardiner.ar@free.fr](mailto:jardiner.ar@free.fr)

Siège social : 4 rue du Fief Guérin **85270 St Hilaire de Riez**

Mail :[vertlavie@laposte.net](mailto:vertlavie@laposte.net); Site [vertlavie.fr](http://vertlavie.fr)

**Rejoignez une association qui milite pour le jardinage au naturel et la biodiversité**

Programme d'animations sur le site [vertlavie.fr](http://vertlavie.fr)

