# TABLEAU RÉCAPITULATIF GÉNÉRAL

| PLANTE AROMATIQUE | EXPOSITION | SOL | SEMIS/PLANTATION/MULTIPLICATION | PARTICULARITÉ | UTILISATION |
|---|---|---|---|---|---|
| **Aneth** *Anethum graveolens* | | Sol frais, bien drainé, riche | Semis en place en avril-mai (l'aneth n'apprécie pas les transplantations). Se ressème naturellement. | Annuelle | Les feuilles (fraîches ou séchées avec les poissons) et les graines pour les confitures et cornichons. |
| **Angélique** *Angelica archangelica* | | Sol frais riche, profond et bien drainé | Semis en juillet-août. Repiquage en pépinière deux mois après. Mise en place au printemps. Renouvellement de la plantation après trois années de culture. | Vivace<br>Plante haute | Les tiges et les pétioles s'utilisent en confiserie ou pâtisserie. |
| **Basilic** *Ocimum basilicum* | | Sol léger, riche | Semis en pleine terre en avril-mai dans le midi, en pot, sous abri ailleurs. Plantation en pleine terre en mai-juin. | Espèce annuelle<br>Grand choix variétal | Appelé « pistou » dans le midi.<br>Les feuilles pour parfumer les sauces, les salades et les potages. |
| **Bourrache** *Borago officinalis* | | Sol fertile et bien drainé | Multiplication par semis en extérieur au printemps. | Rustique, annuelle<br>Peut devenir envahissante | Les feuilles et les fleurs utilisées de manières diverses. Les fleurs ont un léger goût d'huître. |
| **Carvi** *Carum carvi* | | Sol léger et bien drainé | Semis en place d'avril à septembre. Prélèvement au bout de 3 mois pour les feuilles, et la deuxième année pour les graines. | Bisannuelle<br>Arrosage régulier | Les feuilles hachées aromatisent salades, potages, tomates.<br>Les graines parfument la charcuterie, la pâtisserie et la confiserie. |
| **Cerfeuil** *Anthricus cerefolium* | | Tout type de sol | Semis en place au printemps et jusqu'à la fin de l'été. Se ressème naturellement. | Annuelle<br>Peut devenir envahissant | Les jeunes feuilles tendres au parfum raffiné. |
| **Ciboulette** *Allium schoenoprasum* | | Sol frais, peu humide<br>Culture en pot facile | Division des touffes au printemps ou à l'automne.<br>Semis en place de février à avril. | Vivace<br>Répulsive pour certains insectes | Les feuilles fraîches à couper souvent comme fines herbes pour les crudités, dans les omelettes et la «cervelle de canut». |
| **Ciboule** *Allium fistulosum* | | Tous sols sans fumure organique | Semis en pleine terre de février à mai ou division des touffes au printemps ou à l'automne. | Deux types :<br>la rouge et la blanche | La rouge a un goût plus suave que la blanche qui est plus vive.<br>Les feuilles sont utilisées comme condiment dans les salades, la soupe ou l'omelette. |
| **Coriandre** *Coriandrum sativum* | | Tout type de sol | Semis de mars à juin, et en septembre. | Bisannuelle | Les feuilles à ramasser avant maturité et à faire sécher en intérieur et les graines utilisées comme condiment. |
| **Estragon** *Artemisia dracunculus* | | Sol léger, frais, et sec<br>Culture en pot facile | Division des touffes au printemps. | Vivace | Les feuilles des jeunes pousses dans la salade, pour les cornichons. |
| **Hysope** *Hyssopus officinalis* | | Sol sec voire aride, sableux, neutre à alcalin | Semis en place au printemps. Division des touffes au printemps. | Vivace | Les feuilles et les fleurs parfument les crudités, la salade, les légumes et la viande. |
| **Laurier (sauce)** *Laurus nobilis* | | Sol fertile et bien drainé | Multiplication par boutures aoûtées en été ou semis à l'automne. | Arbre<br>Vivace et ligneux | Les feuilles en cuisine. Allergie possible.<br>Ne pas confondre avec le laurier cerise ornemental aux fruits toxiques. |
| **Livèche (Ache des montagnes)** *Levisticum officinale* | | Sol frais, bien drainé, profond, humifère | Semis en place entre avril et juin, éclaircissage en gardant 40 cm entre chaque pied, ou division de touffe au printemps. | Plante herbacée haute à tige creuse et épaisse<br>Vivace | Les feuilles ont le même usage que le céleri. |
| **Marjolaine Origan** *Origanum Vulgare* | | Sol léger et sec | Par division de touffes. | Vivace | Les feuilles en particulier pour les pizzas. |
| **Mélisse** *Melissa officinalis* | | Sol frais, profond et humifère.<br>Culture en pot. | D'avril à juin, semis en pépinière. Repiquage avant installation en pleine terre, de préférence en septembre. | Vivace | Mélisse citronnelle, son odeur répulsive éloigne certains nuisibles.<br>Usages en tisanes relaxantes. |
| **Menthe** *Mentha spp.* | | Sol humifère et humide, même lourd et riche. Culture en pot facile. | Semis de mars à juin. Taille nécessaire car souvent envahissante. | Vivace<br>Choix variétal important | Les feuilles, fraîches ou sèches pour salades et crudités. |
| **Persil** *Petroselinum crispum* | | Sol frais, léger et riche en humus | Semis en plein terre de mars à septembre. | Bisannuelle<br>Grand choix variétal | Les feuilles et les tiges parfument de nombreux plats. |
| **Pimprenelle** *Sanguisorba minor* | | Spontanée dans les terres pauvres | Semis au printemps ou en automne sous châssis froid ou multiplication par division des touffes. | Vivace | Les feuilles ont un goût de concombre. Utilisation en salade ou dans les sauces. |
| **Romarin** *Rosmarinus officinalis* | | Sol pauvre, aride, même très calcaire | Par multiplication, de préférence bouturage ou marcottage au printemps | Arbrisseau vivace ligneux | En bouquet garni, le romarin est très aromatique (grillades de viandes et de poissons). |
| **Sarriette** *Satureja hortensis* | | Sol fertile, léger, bien drainé | Les semis sont réalisés en avril sous abri de préférence puis repiqués. | Annuelle ou vivace | Les feuilles, fraîches ou séchées, aromatisent les légumes et les viandes.<br>Utilisables aussi en tisanes pour ses vertus digestives et stimulantes. |
| **Sauge** *Salvia spp.* | | Sol souple et riche<br>Sol même très aride | Semis au printemps. Division des touffes. | Vivace<br>Choix variétal important | Les feuilles aromatisent les viandes blanches. |
| **Thym** *Thymus Vulgaris* | | Sol sec, même très sec | Semis en place au printemps. | Vivace | Les feuilles jeunes ou sèches pour aromatiser de très nombreux plats, viandes et poissons. |
| **Verveine citronnelle** *Aloysia citrodora triphylla* | | Sol léger frais, riche en humus | Multiplication par bouturage de mai à septembre. | Vivace | Les feuilles séchées en tisane pour ses propriétés calmantes.<br>Son parfum citronné repousse les pucerons et les moustiques. |

Plein soleil
Mi-ombre
Ombre

Au chaud
Sensible au froid et au gel

À l'abri du vent

Plante mellifère

www.jardinot.fr
www.jardiner-autrement.fr

Texte : Collectif COE Comité d'orientation et d'éthique
Crédit photos : Stocklib, Jardinot, Jean-Marc Muller
Conception : MNID : My Name Is Design® www.mnid.fr
Impression : Imprimerie Mordacq Rue de Constantinople ZI du Petit-Neufpré 62120 Aire-sur-la-Lys

Jardinot Cultivons l'avenir
9 quai de Seine
93580 Saint Ouen Cedex

gnis

Reproduction interdite sans autorisation de JARDINOT - Édition 2018 pour Jardinot.

JARDINONS **NATURE**

FICHE N°16

# DÉCOUVRIR ET BIEN UTILISER LES PLANTES AROMATIQUES

Jardinot Cultivons l'avenir

**Utilisées depuis la nuit des temps pour leurs vertus médicinales, les plantes aromatiques sont aujourd'hui des végétaux incontournables au jardin comme sur les balcons et terrasses.**

Ce sont souvent des plantes rustiques, ayant subi peu de sélections depuis leur origine. Cultivées dans le milieu qui leur convient, elles nécessitent peu d'entretien. Elles sont aujourd'hui très utilisées pour leurs parfums, leurs arômes et pour leurs propriétés condimentaires et culinaires. Outre leurs couleurs et leurs formes variées, elles contribuent à la bonne santé du jardin. La biodiversité qu'elles apportent favorise les équilibres naturels et joue un rôle complémentaire aux méthodes de biocontrôle.

## ENTRETIEN

**Quels soins pour les différentes plantes aromatiques ?**

Elles se cultivent aussi bien en pleine terre qu'en pot, sous tous les climats de France.

- Les plantes aromatiques sont assez faciles à cultiver, elles poussent très rapidement à condition tout de même de ne pas les abandonner.
- Les plantes en contenants demandent un terreau adapté ainsi qu'un rempotage tous les deux ou trois ans afin de favoriser leur croissance - *Cf tableau*
- En pleine terre ou en contenants et selon les espèces, il faut apporter différents éléments nutritifs en quantité suffisante afin d'assurer la croissance et le développement des plantes. De nombreux engrais d'origine biologique permettent aux plantes aromatiques de bien se développer. Attention ! Évitez l'apport d'engrais trop riche en azote.
- Dès que la surface du substrat est sèche, les plantes sont arrosées de façon à garder un sol humide mais sans excès pour ne pas les asphyxier (sauf pour le thym et le romarin, arbustes ligneux qui se complaisent en terrains arides).
- Généralement peu sensibles aux maladies, elles peuvent parfois en être victimes ou subir des attaques d'insectes. Les jeunes pousses doivent être particulièrement surveillées. Les traitements sont à éviter autant que possible. D'une manière générale, plutôt que de traiter, il convient de supprimer les parties atteintes.
- Lors des récoltes, prélever suivant les besoins quelques feuilles ou branches. Mais ne jamais les dégarnir totalement, les feuilles étant indispensables pour la photosynthèse.
- Dès la floraison ou après selon les espèces, supprimer les fleurs pour favoriser la repousse du feuillage, sauf pour celles dont on consomme les graines (livèche, coriandre…).
- Certaines espèces ont des conditions particulières d'entretien - *Cf tableau*
- Au cours de l'automne, les vivaces seront rabattues pour qu'elles conservent un port compact, à cette occasion les tiges mortes seront supprimées.
- Si un rempotage devient impossible cette période sera l'époque d'un surfaçage (remplacement par un terreau neuf des premiers centimètres du substrat).

Les jardins du Gué

Aromatiques en carré

Jardin des simples à Terre Vivante

## INTÉRÊT DE CULTIVER DES AROMATIQUES

**De nombreuses aromatiques au jardin, c'est essentiel !**

Semer ou planter des aromatiques dans son jardin est non seulement intéressant pour disposer, à portée de main, des plantes ou parties de plantes qui pourront être utilisées pour aromatiser de nombreux plats.

Elles présentent aussi de nombreux avantages qu'il est important de rappeler :

- peu exigeantes, elles enjolivent votre jardin à différentes périodes de l'année grâce à leurs couleurs et à leurs formes variées ;
- elles attirent et permettent à de très nombreux insectes utiles (bourdons, abeilles, papillons, larves d'insectes divers) et petits animaux aériens, terrestres et souterrains de se développer ; elles contribuent activement à la pollinisation des végétaux et au maintien de la biodiversité ;
- à l'opposé, certaines d'entre elles, par les odeurs qu'elles émettent, peuvent repousser certains insectes nuisibles ;
- elles favorisent les équilibres naturels entre espèces animales et végétales dans votre jardin ;
- elles contribuent à couvrir le sol entre les cultures et maintiennent ainsi sa richesse en matière organique ;
- enfin, beaucoup d'entre elles sont cultivées depuis bien longtemps dans les jardins car elles ont de nombreuses qualités nutritionnelles et thérapeutiques ; sous diverses formes (séchées, huiles essentielles, ...) elles sont très utilisées en phytothérapie.



## MÉTHODES DE CONSERVATION

C'est fraîchement cueillies et utilisées immédiatement dans la cuisine que les plantes aromatiques dégageront tous leurs arômes. D'où l'intérêt de les cultiver au plus proche de la maison.

Mais il est possible de les faire sécher (romarin, sarriette, thym, origan, sauge officinale, mélisse, menthe, laurier…) Il peut être intéressant de les congeler (estragon, ciboulette, persil, basilic, cerfeuil, menthe, aneth…) pour en disposer durant toute l'année.

- **Pour le séchage :** entreposer rapidement vos récoltes, en séparant bien chaque espèce, dans un local sombre, bien ventilé, sec et chaud (19 à 25°C). Pour que le séchage soit régulier et complet, retourner les plantes au cours des premiers jours. Une fois bien séchées, conserver les feuilles entières ou broyées dans des bocaux ou sacs en papier étiquetés indiquant l'espèce et la date de fermeture. Les stocker à l'abri de la lumière.
- **Pour la congélation :** Laver soigneusement la récolte, et la faire sécher. Enfermer le tout dans de petits sacs de congélation, en prenant la précaution de bien chasser l'air. Mettre les sacs au congélateur, sans oublier de les dater et étiqueter. À décongeler lentement avant de les utiliser.

Château Colbert

## CONSEILS GÉNÉRAUX

- Pratiquer par semis ou par plants (achetés, ou réalisés soi-même).
- Si vous faites vos semis, partager les surplus, car il y en a toujours plus que de besoin.
- Bien laver la récolte avant utilisation.

Aromatiques en bordure

## CHOIX D'INSTALLATION OU D'IMPLANTATION

Modes de culture ou idées de mise en scène :

- En carré ;
- En pot ou en jardinière/balconnière (rebord de fenêtre, balcon, terrasse) ;
- En spirale ;
- En fontaine (type fontaine à fraisier) ;
- À proximité de la cuisine et accessible facilement ;
- En bordure d'allée ;
- Répartis en différents endroits du jardin ou du potager (effet biocontrôle) ;
- En mur vertical.

**Il existe de très nombreuses plantes aromatiques (ou ayant un intérêt comme plantes condimentaires voire médicinales). Le tableau ci-après est loin d'être exhaustif. Il reprend quelques espèces parmi les plus utilisées ou ayant un intérêt particulièrement reconnu.**

**Voir tableau ci-après**

Bouquet garni