

Plantes aromatiques

ESPÈCES	Distances de plantation	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A
BASILIC	20 cm												
CÉLERI	50 cm												
CIBOULETTE	20 cm												
ESTRAGON	60 cm												
LAVANDE	60 cm												
MÉLISSE	50 cm												
MENTHE	30 cm												
PERSIL	20 cm												
ROMARIN	1 m												
SARRIETTE	50 cm												
SAUGE	60 cm												
THYM	30 cm												

— SEMIS — PLANTATION — RÉCOLTE

Calendrier de semis, plantation et récolte

Quand l'art du jardin rejoint celui du palais ! Jadis, un jardin se devait d'abriter des plantes condimentaires et quelques médicinales, par nécessité. Toutes ces plantes étaient nommées "les simples". En fait, selon le dictionnaire, ce nom masculin pluriel s'applique en particulier aux espèces médicinales. aujourd'hui, ménagère en tête, chacun aime bien disposer des herbes fraîches qui ne sauraient manquer à la plupart de nos plats. Cependant, les cantonner dans ce rôle serait les sous-estimer et se priver d'autres satisfactions beaucoup plus visuelles. Elles se prêtent admirablement à la réalisation de jardins réguliers et s'insèrent joliment dans les dallages. Associées à quelques plantes vivaces ou à quelques plantes annuelles, elles créent un décor pittoresque, parfaitement adapté aux jardins de petites dimensions. L'utile et l'agréable se marient alors pour la satisfaction du jardinier. Plus familières que toutes les autres plantes, elles possèdent toutes un nom français (nom vernaculaire) connu de tous. Le nom latin étant beaucoup moins usité, elles ont été classées dans l'ordre des noms français. Certaines plantes condimentaires, comme le basilic, le persil, sont annuelles, et sont incontournables.

Le secret pour des vraies plantes aromatiques:

Les plantes aromatiques ont la particularité de fabriquer des huiles essentielles volatiles qui sont à l'origine de leur saveur particulière et de l'odeur que dégage le feuillage. Les facteurs de culture influencent directement la concentration de ces huiles. Pour obtenir les herbes les plus savoureuses, il faut :

- un ensoleillement direct d'au moins six à huit heures par jour;
- un sol très bien drainé et fertile, mais sans excès d'azote.

Les sols sableux sont en général favorables à leur culture. Un sol plus lourd ou une fertilisation riche en azote favorisent un feuillage luxuriant au détriment des huiles essentielles. Le goût des herbes ne sera pas développé. En général, une application au sol de 1,25 à 2,5 cm de compost de crevettes convient amplement aux besoins des fines herbes annuelles. Les vivaces se contentent de la moitié de cette dose les années suivant leur plantation. Les fines herbes bisannuelles et les vivaces ne doivent pas être fertilisées après la mi-été pour leur permettre d'aoûter correctement.

À cultiver en sol assez sec et pauvre : thym, romarin, bourrache, sarriette et origan.

Par contre, certaines herbes ayant une croissance rapide et atteignant un grand développement auront un plus grand besoin en humidité et en fertilisation. C'est le cas pour le persil, le basilic, la livèche, la ciboulette et la citronnelle.

Si vous cultivez vos fines herbes en pot, ajoutez une part de sable au terreau que vous utilisez afin d'améliorer le drainage. L'utilisation de pots en grès poreux favorise également une évacuation rapide du surplus d'eau dans le substrat. Vous évitez ainsi les problèmes de pourriture des racines, car le sol sera bien aéré. Les plantes cultivées en pot doivent être fertilisées un peu plus souvent avec des apports mensuels de compost ou d'engrais granulaire pour les légumes.

Emplacement et disposition:

On choisit l'emplacement le plus ensoleillé possible (six à huit heures par jour) afin de favoriser la production des huiles essentielles responsables de la saveur.

Intégrées au potager, les fines herbes ajouteront à sa diversité et préviendront les invasions d'insectes indésirables.

On peut aussi les regrouper en massifs, selon des tracés géométriques ou plus libres. Elles peuvent aussi être placées en bordure d'une allée ou cultivées en pots sur le balcon ou la terrasse.

Sol, semis et plantation:

La plupart des herbes aromatiques requièrent un sol riche, meuble, bien drainé et de pH neutre ou légèrement alcalin. L'addition de compost ou de fumier bien décomposé et de mousse de tourbe améliorera la qualité du substrat.

Plusieurs espèces se sèment en pleine terre au printemps, lorsque le sol est réchauffé.

D'autres sont semées plus tôt à l'intérieur ou propagées par boutures ou par division.

Les jeunes plants sont transplantés à l'extérieur lorsque les risques de gel sont passés et après avoir subi une période d'endurcissement graduel aux conditions extérieures qui consiste à sortir les plantules quelques heures par jour pendant dix jours.

La récolte:

Les récoltes pour la consommation quotidienne peuvent se faire en tout temps à partir du moment où les plants sont suffisamment développés. Il suffit de couper des feuilles ou de nouvelles pousses uniformément sur le plant.

Les récoltes principales destinées à la conservation s'effectuent juste avant l'épanouissement de la floraison. Les plants sont alors plus riches en huiles aromatiques. La cueillette se fait de préférence après quelques journées de temps sec et ensoleillé, après évaporation de la rosée et avant que le soleil ne soit au plus chaud. Dans ces conditions, les tiges et les feuilles présentent une plus grande concentration d'huiles essentielles.

Chez les vivaces et les bisannuels, la dernière récolte a lieu entre cinq et six semaines avant la première gelée importante afin de ne pas nuire à leur endurcissement pour l'hiver.

Le séchage:

• Entreposez immédiatement après la récolte chaque espèce séparément dans un endroit sombre et sec. Étalez les herbes sur une grande table, sur une nappe en papier. Vous pouvez aussi faire des bouquets que vous suspendrez la tête en bas.

• Retournez les plantes les premiers jours pour que le séchage soit régulier.

Elles disparaissent pendant l'hiver et renaissent au printemps :

- Basilic (hauteur 20-30 cm)

Le basilic à grandes feuilles est réputé pour son arôme. Au printemps, protégez les semis car c'est une plante très sensible aux gelées. Vous pouvez aussi acheter au mois d'avril de petits plants à cultiver au jardin ou en pot. Sec, il perd tout son parfum. Pour la cuisine on coupe ses feuilles au fur et à mesure. Ne le laissez-pas fleurir, le feuillage serait moins fourni.

- Céleri vivace (hauteur 100-150 cm)

C'est une grande plante vivace aux feuilles découpées et vert sombre. C'est une plante robuste au parfum fort et épicé. On l'utilise pour aromatiser les soupes, les viandes et les salades. On le sème ou on repique de petits plants en godet à l'automne ou au printemps. Il aime un sol riche et un peu humide.

- Ciboulette (hauteur 25 cm)

C'est une robuste plante vivace très utilisée en cuisine. Elle aime les sols riches et frais. Vous pourrez la semer au printemps ou repiquer des plants. Elle supporte bien la culture en pot.

- Mélisse (hauteur 50 cm)

C'est une plante très vigoureuse qui forme rapidement un buisson fourni. Ses feuilles au parfum de citron attirent les abeilles (mélissa en grec : abeille). Semez les graines au printemps ou repiquez de petits plants en automne et au printemps. Elle s'utilise pour aromatiser les fruits cuits, le poisson, la volaille ou en tisanes calmantes.

- Menthe (hauteur 30-40 cm)

C'est une plante robuste, facile à cultiver au jardin. Plantez les pousses au printemps ou à l'automne. Pour la cuisine, elle aromatise les crudités, les poissons, les petits pois. Récoltez ses feuilles lorsque les fleurs sont en bouton. Vous pouvez les utiliser fraîches ou séchées.

- Persil (hauteur 25 cm)

Le persil à feuilles simples a beaucoup plus de goût que le persil frisé. C'est une plante bisannuelle, souvent cultivée en annuelle, car sensible au gel. Semez les graines au printemps pour faire une première récolte. Le persil peut être cultivé en pot. Pour bien le réussir, utilisez des pots assez hauts et rentrez les plants en hiver.

ESTRAGON



Nom scientifique : *Artemisia dracunculus* L., famille des Astéracées (Composées).

Nom commun : estragon, herbe dragon, armoise âcre.

Description : feuilles longues, étroites, fines, élancées

Parfum/goût : fin, anisé

Hauteur : 40/50 cm

Emplacement : chaud, ensoleillé. Sol bien drainé

Partie comestible : feuilles

Usage culinaire : vinaigre aromatisé, viande blanche, sauce ravigote, crapaudine, béarnaise

L'estrragon est une plante herbacée vivace de la famille des Astéracées, cultivée pour ses feuilles parfumées à usage condimentaire.

Description :

Plante herbacée de 80 cm de hauteur environ, à nombreuses tiges très ramifiées, à feuilles étroites, vivace par sa souche. Les feuilles, étroites, lisses et brillantes, de couleur vert foncé, disparaissent pendant l'hiver.

Fleurs jaunes verdâtre, assez rares, généralement stériles.

Culture:

Multiplication par bouturage ou par marcottage en été (août), ou bien par division de touffes. Repiquer les plants au printemps, dans un sol frais et léger, riche en humus.

Récolte environ un an après plantation (de jeunes plants). Prélever les rameaux avant la floraison.

Les feuilles d'estrragon se conservent après séchage à l'ombre, réduites en poudre, dans des boîtes hermétiques.

Elles peuvent aussi se congeler.

Variété: L'estrragon de Russie, *Artemisia dracunculus* var. *inodora*, est moins apprécié. C'est une plante plus grande (jusqu'à 1,6 m), à fleurs fertiles, à feuilles vert grisâtre, mates, couverte de poils. Il est plus facile à multiplier car il produit des graines.

Utilisation :

Les feuilles d'estrragon sont utilisées, fraîches ou séchées ou en poudre pour aromatiser des plats (crudités, sauces, poissons...) ainsi que les conserves au vinaigre (cornichons, variantes).

L'estrragon fait partie des fines herbes.

CIBOULETTE



Nom scientifique: *Allium schoenoprasum* L., famille des Alliacées. (ex Liliacées).

Nom commun: ciboulette, civette, chiboulette, brelette. (de) : Schnittlauch, (en) : chives, (es) : cebolletta, (it) : cipollina(en) : chives, (es) : cebolletta, (it) : cipollina(es) : cebolletta, (it) : cipollina(it) : cipollina.

La ciboulette est une plante aromatique originaire d'Orient de la famille des Alliacées, cultivée pour ses feuilles souvent utilisées comme condiment.

Culture:

Multiplication le plus souvent par division des touffes, au printemps ou à l'automne.

En culture commerciale, on la multiplie plutôt par semis en lignes espacées de 20 cm.

Récolte de 3 à 5 mois après la plantation. Elle se commercialise en frais sous forme de botillons ou après préparation de type industriel (surgélation, lyophilisation, déshydratation).

Vivace, elle se cultive facilement en pot ou sur le rebord d'une fenêtre.

Coupez fréquemment pour stimuler la pousse des feuilles. Nettoyez fréquemment le plant de ses feuilles mortes.

Utilisation:

Les feuilles fraîches sont utilisées, crues, ciselées, pour aromatiser les crudités, les salades, et diverses préparations culinaires. Cuites, elles entrent aussi dans certaines recettes, sauces, omelettes... La ciboulette est un des ingrédients de la cervelle de canut. Les fleurs peuvent avantageusement être utilisées pour la décoration de salades ou même de plats en sauce, elles peuvent aussi se conserver au vinaigre comme les cornichons mais elles perdent alors leur belle couleur. .

Description : feuilles fines longues comme une touffe d'herbes ; fleurs en pompon rose

Parfum/goût : léger d'oignon

Hauteur : 20/25 cm

Emplacement : soleil, mi-ombre, sol enrichi...

Partie comestible : feuilles, fleurs

Usage culinaire : salade, omelette, fromage blanc

La ciboulette est une plante aromatique originaire d'Orient de la famille des Alliacées, cultivée pour ses feuilles souvent utilisées comme condiment.

BASILIC



Nom scientifique: *Ocimum basilicum* L., famille des Lamiacées.

Noms communs: basilic commun, basilic romain, herbe royale, pistou.

Description : annuelle aux feuilles vert clair, ovales, gaufrées

Parfum/goût : comme origan et citron mélangés mais moins lourd

Hauteur : 35/50cm

Emplacement : soleil

Partie comestible : feuilles

Usage culinaire : salade de tomates, sauce pistou, pâtes, sauce tomate.

Le basilic (appelé également "pisto") est une plante annuelle de la famille des Lamiacées (labiacées, labiées), tribu des Ocimeae, cultivée comme plante aromatique et condimentaire. Elle est la base du pesto, condiment emblématique de la cuisine italienne.

Culture: La culture du basilic nécessite un climat chaud et ensoleillé, méditerranéen ou tropical. Il peut aussi se cultiver en pays tempérés, soit en pots ou jardinières, ou en pleine terre moyennant quelques précautions.

La culture du basilic nécessite cinq heures d'ensoleillement quotidien ; juillet-août est la période propice pour la récolte de ses feuilles à des fins de congélation.

Attention : le basilic craint le froid et ne résiste pas si la température descend en dessous de 10 °C.

Le basilic préfère un sol frais et bien drainé et une exposition abritée.

Il faut l'empêcher de monter en fleurs, donc pincer les extrémités des tiges quand les fleurs se forment.

La multiplication se fait par semis au printemps, vers mars-avril. En climat tempéré, il faut le faire en serre ou dans des pots maintenus à une température de l'ordre de 20 °C. Le repiquage en pleine terre peut se faire lorsque le sol s'est suffisamment réchauffé et que les gelées ne sont plus à craindre, soit vers la fin mai.

PERSIL



Nom scientifique: *Petroselinum crispum* (Mill.) Nyman ex A. W. Hill, (syn. *Petroselinum sativum*), famille des Apiacées.

Noms communs: persil, persil cultivé, persil odorant, persin, de : *Petersilie*, en : *parsley*, *persel*, it : *prezzemolo*, *petrosello*

Description: touffe acaule évasée

Parfum/goût: très aromatique

Hauteur: 20/30cm

Emplacement: soleil ou mi-ombre se cultive bien en pot

Partie comestible: feuilles

Usage culinaire: bouquet garni ; haché sur toutes les salades, légumes, viandes

Description: Le persil est une plante bisannuelle de 25 à 80 cm de haut, très aromatique au froissement, à odeur caractéristique.

Les tiges, striées, et les feuilles sont glabres (sans poils).

Les feuilles, vert luisant, sont doublement divisées, surtout celles de la base, les feuilles supérieures ayant souvent seulement trois lobes étroits et allongés.

Les fleurs, d'une couleur jaune verdâtre tirant sur le blanc en pleine floraison, sont groupées en ombelles composées comprenant 8 à 20 rayons. Les ombellules sont munies d'un involucre à nombreuses bractées.

La racine allongée de type pivotant est assez développée. Elle est jaunâtre, d'odeur forte et aromatique.

C'est une plante à cycle de développement bisannuel.

Le persil à feuille plate peut être confondu avec la petite ciguë (*Aethusa cynapium*), plante toxique de la même famille. La petite ciguë ressemble beaucoup au persil par ses feuilles, mais s'en distingue par des traces rougeâtres à la base des tiges et par son odeur peu agréable.

Ses graines sont vénéneuses pour beaucoup de petits oiseaux, dont les perruches.

Le persil frais est à la fois un assaisonnement et une garniture. Comme condiment, il s'emploie entier (pour une marinade) ou le plus souvent haché. Il est utilisé pour orner les plats de poisson bouillis, ou même de viandes bouillies. Une garniture de persil frit (laisser frire 2 minutes) accompagne les plats de poisson frits, ou d'autres fritures.

Les feuilles, riches en vitamines A et C sont très employées, finement ciselées comme condiment, tant dans les cuisines orientale, européenne, qu'américaine moyenne.

Deux formes de persil sont utilisées : persil à feuille frisée ou crépue, et persil à feuille plate ou italienne. Beaucoup de gens pensent que le persil à feuille plate a une saveur plus forte. Le persil à feuilles frisées, souvent utilisé pour la décoration des plats, présente l'avantage d'éviter toute confusion avec la petite ciguë.

Le persil aromatise aussi bien les crudités et les salades que les potages, les sauces, et les plats de légumes et de viande.

Le persil est un des composants du bouquet garni.

Culture du persil:

C'est une plante de climat tempéré, qui préfère les sols bien ameublés et riches en humus. Il vaut mieux le semer à proximité de l'habitation, pour en faciliter la cueillette.

Le persil commun ou frisé se sème de mars à août, en bordure, ou sur une petite surface qui lui est réservée. Il est recommandé de faire tremper les graines au préalable afin de hâter la germination; une autre astuce signalée pour faciliter sa pousse est de passer les graines entre du papier de verre à petits grains, pour user légèrement la paroi de la graine. Les graines doivent être enfouies de 1 à 2 cm, avec une densité de 1.25 à 1.50 g/m² pour un massif, et 0.2g/m en bordure. La levée des graines de persil est très longue et assez capricieuse, normalement de l'ordre d'un mois. La réussite de la culture d'été est conditionnée par des arrosages.

Il faut compter trois mois entre le semis et la première récolte. La cueillette des feuilles se fait au fur et à mesure de la pousse.

C'est une plante très sensible aux gelées. Il reste possible d'avoir du persil pendant l'hiver: en recouvrant les pieds par un châssis, ou par un semis tardif (juillet-août) en serre, ou en transférant une plante en pot dans un lieu abrité.

Le persil peut être cultivé dans une persillère.

La deuxième année, les tiges montent rapidement à graines et les feuilles deviennent plus dures. On peut retarder ce phénomène en pinçant les axes floraux.

Principaux ennemis : les limaces et les escargots. La mouche de la carotte peut également attaquer les cultures de persil.

Conservation: A la fin de l'été, les feuilles peuvent être cueillies et laissées à dessécher dans l'ombre, dans un endroit chaud. Elles sont ensuite conservées dans un sac en papier.

Pour utiliser du persil ainsi desséché, le laisser tremper une demi-heure dans de l'eau tiède.

SARRIETTE



sarriette, satureja hortensis

Description : feuilles vert foncé petites pointues

Parfum/goût : aillé, poivré

Hauteur : touffe bien ronde ; 20cm

Emplacement : soleil terre sèche

Usage culinaire : cuisson des légumes secs, favorise la digestion

Utilisation condimentaire:

Les feuilles sont utilisées comme condiment depuis l'antiquité, à la fois pour relever les grillades, les sauces et les légumes et comme aide à la digestion pour éviter les ballonnements et les gaz, d'où son nom allemand de "Bohnenkraut" ou herbe aux haricots.

Propriétés médicinales:

Les feuilles et les sommités fleuries sont digestives, stimulantes, antiseptiques et antiputrides. Elles seraient aussi vermifuges. D'importantes études scientifiques ont été menées dans les années 1970 et 1980 par une équipe dirigée par le professeur Pellecuer, de l'université de Montpellier, pour démontrer l'activité bactéricide et antiparasitaire de l'huile essentielle de Sarriette (*Satureja montana* L.). Les résultats de ces études ont permis de classer l'essence de cette plante aromatique parmi les huiles essentielles majeures (indice aromatique supérieur à 0,45).

FENOUIL



fenouil, foeniculum vulgare

Description : feuilles duveteuses filiformes vertes ou brunes ; fleurs en ombelle jaune en été

Parfum/goût : anisé

Hauteur : 60cm/1.80m

Emplacement : ne craint ni le soleil ni la sècheresse

Partie utilisée : feuilles, tiges

Usage culinaire : salade de pommes de terre, poisson

Le fenouil pousse au printemps et au début de l'été pour fleurir en été et produire en automne ses graines au goût d'anis (il existe plusieurs goûts d'anis : entre autres celui de l'anis étoilé fruit de la badiane, des graines de l'aneth autre plante dite ombellifère). Puis les branches, comparables à celles des bambous (tronçons creux d'environ 20cm) , mais moins droites, sèchent. Elles conservent néanmoins leurs propriétés et restent quelques fois debout d'une année sur l'autre. La plante peut atteindre deux mètres de haut dans de bonnes conditions. Le fenouil est l'habitat préféré des limaçons, petits escargots.

La cueillette du fenouil:

Les provisions de fenouil se font traditionnellement en été et en automne, lorsqu'ils sont montés et avec les fleurs ou les graines. Avec les branches, on confectionne des fagots que l'on met à sécher suspendus dans un endroit sec et aéré. Les fleurs ou graines séchées sont elles conservées dans une boîte en carton.

Les bienfaits du fenouil:

Le fenouil contient de l'estragol, du méthyleugénol, des carbures, du camphre. l'essence du fenouil est l'anéthol, qui entre dans la composition de certains pastis.

ATTENTION : à certaines doses, et pour certaines utilisations, le fenouil est TOXIQUE. Régulièrement, les faits divers rapportent des cas d'empoisonnement au pastis "frelaté", où le responsable est l'anéthol.

le fenouil est une plante aux vertus : - apéritive. - diurétique. - galactagogue (favorise la montée du lait chez les allaitantes). - emménagogue (provoque et régularise les menstruations). - tonique. - digestive.

MENTHE VERTE



menthe verte, mentha spicata

Description : plante drageonnant, très vigoureuse, feuille verte clair, ovale

Parfum/goût : frais, tonique, pénétrant

Hauteur: 30cm

Emplacement: soleil ou mi-ombre

Partie comestible: feuille

Usage culinaire: salade de fruits, taboulé, thé à la menthe. Bien associé avec le melon. Viande d'agneau

Utilisation:

La menthe verte est employée très couramment comme herbe aromatique, principalement dans les cuisines méditerranéennes, par exemple dans le thé à la menthe ou le taboulé, et asiatiques (viêtnamienne) avec les nems et les salades.

En France, la menthe poivrée est très cultivée pour les besoins pharmaceutiques, en particulier dans les régions de Milly-la-Forêt et de Chemillé, près d'Angers. Elle renferme entre 44 et 83% de menthol, et des terpènes. L'odeur est caractéristique de la saveur camphrée. L'essence de menthe verte est moins soutenue car elle est plus pauvre en menthol, remplacée par la carvone, principe actif du carvi.

Par ailleurs, l'huile essentielle de menthe est très utilisée en aromathérapie (surtout la menthe poivrée), en phytothérapie et dans la médecine japonaise (surtout la menthe des champs).

Alcool de menthe, liqueur de menthe et sirop de menthe sont des boissons courantes, généralement colorées artificiellement en vert ou bien incolores. Le sirop de « menthe glaciale » est généralement blanc ou légèrement bleuté alors que le sirop de menthe traditionnel est toujours coloré en vert. Le mélange pastis, sirop de menthe et eau s'appelle perroquet à cause de la couleur vert tendre rappelant celle du perroquet vert. La limonade mélangée à du sirop de menthe s'appelle *diabolo-menthe*. Notez qu'en Belgique francophone, le perroquet est la boisson obtenue en ajoutant de la menthe à la bière pils blonde. Une variante très classique est l'ajout de menthe à la bière blanche.

À noter que la menthe est très envahissante dans un jardin, il est recommandé de placer quelques choses autour des racines (dans la terre) pour l'empêcher de devenir encombrante.

La menthe est également utilisée couramment pour aromatiser des glaces, des sorbets et des confiseries : bonbons, chocolats (After Eight), fondants, chewing-gums, pastilles à la menthe forte, etc. Elle peut être associée à la réglisse. Du fait de son effet rafraîchissant, la menthe est également utilisée pour aromatiser les dentifrices et les lotions pour bain de bouche.

OSEILLE



oseille, rumex acetosa

Description : feuille ovale, en forme de cœur, grande comme la main

Parfum/goût : frais, acidulé

Hauteur : 25cm

Emplacement : mi-ombre, ombre, terre fraîche

Partie comestible : feuille

Usage culinaire : cake au saumon, omelette, potage.

Plante potagère à feuilles vertes, très résistante et qui pousse à l'état sauvage en Europe; ses feuilles sont allongées, assez charnues et d'un goût légèrement acidulé.

On la trouve de mars à décembre.

Ses fleurs vert-jaunâtre produisent des graines rougeâtres.

En variété, nous trouvons :

Blonde de Lyon, Verte de Nonay, Blonde de Virleux et la Rumex.

La blonde de Belleville est la plus répandue, aux feuilles larges, allongées, assez claires. Elle est commercialisée toute l'année.

LAURIER



laurier, laurus nobilis

Description : arbuste feuillage, brillant vert foncé ovale

Parfum/goût : très aromatique, un peu amer

Hauteur : 2/3m

Emplacement : soleil ou mi-ombre à l'abri des grands froids

Partie comestible : feuilles

Usage culinaire : bouquet garni, gratin de pommes de terre, marinade

Le laurier, ou laurier-sauce, est un arbuste à feuilles persistantes et coriaces, originaire des pourtours de la Méditerranée.

Son nom scientifique est *Laurus nobilis* L., famille des Lauracées.

Noms communs:

Laurier-sauce, laurier vrai, laurier franc, laurier noble, laurier des cuisinières, laurier d'Apollon.

Ses feuilles sont utilisées en cuisine pour leur arôme. Cet arbuste est aussi très cultivé pour l'ornementation, notamment pour l'art topiaire. Hors des régions de climat méditerranéen, il est très sensible au gel et souvent cultivé en bacs.

Le laurier est un arbuste mesurant de 2 à 6 m de haut, à tige droite et grise dans sa partie basse, verte en haut. Les feuilles de forme lancéolées, alternes, coriaces, à bord ondulé, sont vert foncé sur leur face supérieure et plus clair à la face inférieure. Elles dégagent une odeur aromatique quand on les froisse. Les fleurs, blanchâtres, groupées par 4 à 5 en petites ombelles, apparaissent en mars-avril. C'est une plante dioïque (fleurs mâles et femelles sur des pieds séparés). Le fruit est une petite baie ovoïde, noir violacé et nue.

Utilisation:

Le laurier s'emploie en Europe généralement séché et s'infuse ou cuit dans la sauce. En Inde, le laurier est employé frais, saisi dans le ghee, conférant un goût unique et un parfum extraordinaire. Le laurier s'emploie également pour traiter les crampes abdominales en infusion. Il s'utilisait comme ornement au niveau des couronnes que l'on dépose sur sa tête.

ROMARIN



Le romarin, *Rosmarinus officinalis*, est un arbrisseau de la famille des Lamiacées (ou labiées), poussant à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, en particulier sur sol calcaire (garrigue). On peut aussi le cultiver dans les jardins. Il possède de nombreuses vertus phytothérapeutiques, mais c'est aussi une herbe condimentaire et une plante mellifère (le miel de romarin est très réputé), ainsi qu'un produit fréquemment utilisé en parfumerie. Son nom signifie mot à mot en latin *rosée de mer*.

Le romarin peut atteindre jusqu'à 1,50 m de hauteur. Il est facilement reconnaissable en toute saison à ses feuilles persistantes sans pétiole, coriaces, beaucoup plus longues que larges, aux bords légèrement enroulés, vert sombre luisant sur le dessus, blanchâtres en dessous. Leur odeur, très camphrée, évoque aussi l'encens. La floraison commence dès le mois de février (parfois en janvier) et se poursuit jusqu'en avril-mai. La couleur des fleurs, qui se présentent en grappes assez semblables à des épis, varie du bleu pâle au violet (on trouve plus rarement la variété à fleurs blanches *R. officinalis albiflorus*). Leur calice est velu, à dents bordées de blanc. Elles portent deux étamines ayant une petite dent vers leur base. La lèvre inférieure de la corolle est profondément divisée, faisant penser au labelle de certaines orchidées. Comme pour la plupart des lamiacées, le fruit est un tétrakène (de couleur brune).

Le romarin se cultive en des lieux secs et chauds. Il se multiplie par bouturage ou marcottage au printemps ou à l'automne. Il peut éventuellement se semer.

Cuisine:

Très facile à faire sécher, le romarin est un aromate apprécié, aux utilisations diverses. On l'emploie dans les ragoûts et les civets, les soupes, les marinades, sur les grillades. On s'en sert aussi pour parfumer des flans ou des confitures.

Parmi les recettes assez récentes, on peut signaler celle de filets de poisson (dorade ou truite) à la crème de romarin : la crème de romarin est préparée en faisant infuser le romarin dans du fumet de poisson, après avoir été passée au chinois, l'infusion est mêlée à de la crème fraîche qu'on fait réduire, avant d'en napper les filets. Un autre type de crème au romarin est utilisé en dessert, notamment pour napper un pudding aux poires ou accompagner une assiette de fruits rouges, la crème est composée de lait, de jaunes d'œuf, de sucre et de vanille, et bien sûr de romarin. Dans tous les cas, il faut penser que le romarin est un peu salé par lui-même, et surtout qu'on doit l'employer avec parcimonie: son arôme doit rester très discret, et ne pas envahir le plat auquel il est associé.

Romarin et barbecue:

Les branches de romarin parfument les aliments cuits sur le barbecue. Déposez-en quelques-unes sur les charbons ou utilisez-les comme brochettes pour les légumes. Coupez l'extrémité inférieure des tiges pour faciliter l'embrochage. Si certains légumes sont difficiles à transpercer, pratiquez une ouverture avec un gros cure-dent ou une brochette en bois avant de les enfiler sur la tige de romarin.

Un pinceau confectionné avec quelques branches de cette herbe peut servir à badigeonner les aliments en cours de cuisson, tout en les aromatisants.

THYM



Description : feuilles petites, pointues grisâtres

Parfum/goût : chaud, camphré

Hauteur : 10/15cm

Emplacement : soleil, terre sèche

Partie comestible: feuilles et fleurs

Usage culinaire: bouquet garni, sauce tomate, grillades, sablés pour le thé. Tarte aux abricots et au thym

Culture:

Le thym est très résistant. Il a besoin de soleil et pousse à l'état sauvage sur les collines arides et rocailleuses des régions méditerranéennes. La germination prend deux ans aussi il est préférable de reproduire la plante par division de racines, par marcottage ou par bouturage. Les plantations s'effectuent à tous les 30 cm. À chaque printemps, il est préférable d'enrichir la terre avec de l'engrais ou de la poudre d'os et de couper la plante de moitié pour favoriser l'apparition de nouvelles pousses. Par contre, il ne faut pas mettre de l'engrais durant l'été car cet apport excédentaire de vitamines rend la plante fragile à l'époque des gelées. Pour la culture en pot, utilisez une terre poreuse. Comme ils détestent les terres humides, installez-les dans un endroit surélevé par rapport à l'allée, afin que l'eau s'écoule. Si vous devez les tailler, faites-le après la floraison. Quant à leur multiplication, elle se fait par division des touffes au printemps ou par bouturage estival il peut pousser jusqu'à 1500 à 2000 mètres d'altitude.

Il faut renouveler les plants tous les trois ans sinon la tige devient trop ligneuse et ses feuilles perdent leur goût si caractéristique.

VERVEINE



Description : arbuste à feuilles vert printemps, ovales, pointues

Parfum/goût : intense, citronné

Hauteur : jusqu'à 2m

Emplacement : soleil, très à l'abri du froid

Partie utilisée : feuilles

Usage culinaire : infusion, sorbets, liqueur

Des verveines sont utilisées en cosmétique.

D'autres sont consommées en infusions digestives, parfois additionnée de menthe.

La verveine odorante est idéale en cas de digestion difficile. Grâce à sa forte teneur en mucilages (substances végétales calmant les irritations), elle apaise les douleurs gastriques diverses (ballonnements, flatulences, crampes d'estomac...) Cette plante est aussi reconnue pour ses bienfaits antistress et contre l'insomnie légère.

Précautions d'emplois et contre-indications:

L'utilisation de la verveine odorante n'aurait entraîné ni effet secondaire, ni toxicité à ce jour. Elle reste cependant contre-indiquée chez l'enfant de moins de 6 ans et chez la femme enceinte ou allaitante. Enfin, il ne faut pas confondre verveine odorante et verveine officinale. Elles appartiennent à la même famille botanique mais leur composition et leur emploi sont différents. Toutes les plantes nommées « verveines » ne sont pas comestibles et toutes n'ont pas les mêmes vertus.