



MES PLANTES AROMATIQUES

La culture de plantes aromatiques, c'est une manière agréable et facile de découvrir les joies de produire une partie de son alimentation. Novice ou fin gourmet, tout le monde peut se régaler d'herbes fraîches cultivées sur un appui de fenêtre, sur un balcon ou dans un jardin. Un peu d'espace, de créativité et de soins attentifs et votre alimentation en sera transformée !

1. LES PLANTES AROMATIQUES, C'EST QUOI ?

Les plantes aromatiques sont des plantes qui sont cultivées et utilisées pour les saveurs et les arômes qu'elles dégagent, dans le domaine de la cuisine ou de la pharmacie. Les substances qu'elles contiennent peuvent avoir des impacts positifs sur notre organisme : anti-inflammatoire, digestif, diurétique, tonique,... On distingue habituellement :



- Les aromates : plantes dont on utilise une partie pour aromatiser ou parfumer des aliments, mais qu'on ne consomme pas nécessairement. Par exemple : le basilic, la coriandre, le cerfeuil,...
- Les condiments : plantes dont on utilise une partie pour relever le goût des aliments et qui, présentes en quantités plus importantes, vont être consommées. Par exemple : les petits oignons, la moutarde,...
- Les épices : plantes généralement exotiques et séchées, consommées seules ou en mélange. Par exemple : le poivre, le curcuma, le clou de girofle, mais aussi le curry, le ras el-hanout,...

Selon la plante, on va utiliser la feuille, la tige, la racine, le bulbe, le bouton floral, le fruit, la graine... ou parfois plusieurs de ces parties (par exemple, on consomme tant les feuilles que les graines de la coriandre).

Les substances odorantes recherchées pour aromatiser les plats sont présentes dans certaines parties de la plante. Sous l'action d'un stress (comme le vent, la chaleur, le froissement entre les doigts,...), elles vont se disperser dans l'air et ravir nos narines et nos papilles.

2. A CHAQUE PLANTE SES CARACTÉRISTIQUES

Il existe une grande diversité de plantes aromatiques. Chacune a son mode de développement, ses exigences de culture,... Les connaître permet d'éviter bien des frustrations et des déconvenues quand on démarre l'autoproduction de ses herbes aromatiques.

2.1. VIVACES, BISANNUELLES ET ANNUELLES

Les plantes annuelles font leur cycle de végétation sur une année, c'est-à-dire qu'elles vont germer, grandir, faire des fruits/des graines et mourir au cours de la même année. Seules les graines vont se maintenir et donner de nouvelles plantes l'année suivante. Par exemple : le basilic, l'aneth, la bourrache,...

Les plantes bisannuelles font leur cycle de végétation en deux ans : la première année elles développent leur végétation et leurs racines, la seconde elles fleurissent et produisent des graines, avant de disparaître.



Les plantes vivaces vont se maintenir pendant plusieurs années, la production de fleurs et de graines n'entraînant pas la mort de la plante. Dans certains cas, on peut observer la plante pendant l'hiver (par exemple l'estragon dont les tiges ligneuses se maintiennent), dans d'autres cas on ne voit pas les feuilles durant la saison hivernale, seuls subsistent les bulbes ou les rhizomes dans le sol (c'est le cas de la ciboulette). Par exemple : l'origan, l'oseille, le thym,...

2.2. PLANTES ARBUSTIVES

A la différence des plantes herbacées qui fanent, sèchent après avoir donné leurs fruits, une plante arbustive est constituée de bois. Ce bois va se maintenir et demander plus de place, d'année en année. Il est donc nécessaire d'installer ces plantes dans des pots suffisamment gros (30-40 cm de profondeur) pour qu'elles puissent y rester plusieurs années. Par exemple : le romarin, la sauge, le laurier noble, l'hysope.

2.3. PLANTES DE SOLEIL OU D'OMBRE

Chaque plante a ses propres besoins en soleil. Le soleil est indispensable à la plante pour faire la photosynthèse, une réaction qui permet aux végétaux de capter le dioxyde de carbone de l'air (CO₂) et de le transformer en glucides, des molécules indispensables à la constitution des êtres vivants. Cette réaction n'est possible que grâce à l'énergie lumineuse du soleil. Néanmoins, toutes les plantes n'apprécient pas d'être installées en plein soleil ; certaines, comme la menthe ou le cerfeuil préfèrent la mi-ombre ou l'ombre.

2.4. MODE DE MULTIPLICATION

- Semis en pot
- Semis sur couche chaude
- Semis sous abri
- Semis en place
- Division
- Bouturage

3. CULTIVER DES PLANTES AROMATIQUES, POURQUOI ?

Se lancer dans la culture de plantes aromatiques permet de se fournir en une diversité de plantes souvent absentes des rayons du commerce. Il existe en effet une multitude de variétés pour une même plante. Prenez la menthe par exemple: vous ne trouvez dans les supermarchés qu'une, deux ou parfois trois sortes de menthe différentes, alors qu'il en existe plusieurs dizaines qui sont comestibles ! Menthe ananas, menthe chocolat, menthe gingembre..., autant de saveurs qui vous changeront de la traditionnelle menthe poivrée ou de l'incontournable menthe verte,... Même chose pour le basilic, on en connaît une soixantaine d'espèces !

En plus, produire vous-mêmes vos plantes aromatiques vous fournira des garanties sur la qualité et la fraîcheur de ce que vous consommez. Bien souvent, ce sont des herbes desséchées ou surgelées, que nous pouvons trouver dans le commerce ; sous forme de produits plus ou moins transformés. En consommant les plantes de votre balconnière ou de votre potager, vous éviterez ainsi certaines substances (sels, graisses, exhausteurs de goût,...) qui accompagnent les mélanges tout faits qu'on peut trouver dans de nombreux rayons.

Il vous est possible de conserver vous-même vos plantes, afin de disposer d'aromates et de condiments toute l'année : sécher les plantes, les congeler, les conditionner via le salage ou en huile, ou les transformer en gelées ou confitures... autant d'options qui vous permettront de bénéficier des propriétés bénéfiques des plantes aromatiques 365 jours par an.

Les aromatiques, un plus aussi pour la biodiversité

Nous ne sommes pas les seuls à être friands des arômes et saveurs diffusés par les plantes aromatiques. Pour les insectes, dont les précieuses abeilles, ces plantes constituent aussi une source de nourriture diversifiée et de qualité importante. Installer quelques pots d'aromatiques et en laisser certains donner des fleurs vous permet d'aider la nature en ville en fournissant le couvert aux indispensables insectes urbains.



4. LES PLANTES AROMATIQUES SELON LEURS BESOINS EN ENSOLEILLEMENT

Les tableaux suivants vous présentent une série de plantes dont la culture est accessible aux débutants, selon leurs besoins en soleil. Pour chaque plante, vous trouverez des indications sur:

- Son cycle de végétation
- Ses propriétés et usages et parties consommées
- Ses besoins en termes de culture : exposition – type de sol – mode de multiplication – Floraison – Récolte

4.1. LES PLANTES AROMATIQUES DES ZONES ENSOLEILLEES

Nom	Cycle végétatif	Propriétés	Usages	Sol	Multiplication / floraison												Récolte			
					J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D				
Aneth	Annuel	Apéritif – Carminatif – Diurétique – Stimulant – Stomachique	Feuilles fraîches aromatisent les salades, les poissons, la viande. Les graines parfument les confitures et liqueurs	Bien drainé, meuble, plutôt léger					Semis en place	Semis en place	Fleur	Fleur	Fleur							Au fur et à mesure des besoins. Couper les sommets à mi-tige
Carvi	Bisan-nuel	Apéritive – Antispasmodique – Carminatif – Diurétique – Stimulant – Stomachique - Vermifuge	Les jeunes feuilles aromatisent les salades et les soupes. Les graines servent d'épices pour la choucroute, le pain,...	Meuble, frais, riche en humus				Semis en pot	Semis en pot		Fleur la 2 ^{ème} année	Fleur la 2 ^{ème} année								Jeunes feuilles 100 jours après le semis Graines durant l'été, la 2 ^{ème} année
Corian-dre	Annuel ou bisan-nuel	Antiseptique – Aphrodisiaque – Carminatif – Digestif – Stimulant – Stomachique - Tonique	Feuilles fraîches (surtout en cuisine asiatique) Graines séchées	Meuble, riche en humus, frais				Semis en pot	Semis en pot		Fleur	Fleur								Récolte 90 jours après le semis
Estragon	Vivace	Antiseptique – Antispasmodique – Apéritif – Carminatif – Digestif – Diurétique – Emménagogue - Vermifuge	Feuilles fraîches ou séchées aromatisent les crudités, les marinades, les poissons, mais aussi des sauces (la béarnaise !) et des huiles et vinaigres	Léger et riche en humus					Division	Division	Fleur	Fleur	Fleur	Division	Division					Récolter les feuilles à partir de la 7 ^{ème} semaine après la division. Elles peuvent être congelées ou séchées.
Fenouil aromatique	Vivace	Apéritif – Digestif – Diurétique – Emménagogue – Expectorant - Tonique Vermifuge	Cru dans les salades Cuit, il s'accommode comme le céleri	Frais, meuble, humifère					Semis en place	Semis en place		Fleur (2 ^{ème} année)	Fleur (2 ^{ème} année)	Fleur (2 ^{ème} année)	Fleur (2 ^{ème} année)	Fleur (2 ^{ème} année)				Récolte après 3 mois pour les semis de printemps, après 7-8 mois pour les semis de fin d'été
Hysope	Vivace (arbrisseau)	Antiseptique - Apéritif – Béchique - - Digestif - Diurétique - Expectorant - Stomachique - Vermifuge	Feuilles fraîches ou séchées, en petite quantité dans les sauces, les ragouts, les fromages Jeunes feuilles et sommets fleuris en infusion	Calcaire et sablonneux, riche en humus			Semis sur couche chaude	Semis sur couche chaude			Fleur	Fleur	Fleur	Division Fleur						Toute l'année si l'hiver n'est pas rude
Laurier noble	Vivace (arbuste)	Apéritif – Carminatif – Digestif - Tonique	Feuille séchée ou fraîche. Constituant du célèbre « bouquet garni »	Sec et bien drainé									Division							Selon les besoins, en quantité modérée
Origan/ marjolaine	Vivace	Antiseptique – Antispasmodique – Apéritif – Carminatif – Digestive – Diurétique – Emménagogue – Expectorant - Stomachique	Feuilles (fraîches ou sèches), dans les sauces tomates, les charcuteries, les salades, les huiles et vinaigres aromatisés Fleurs	Léger, meuble, frais, plutôt calcaire et riche en humus				Semis sous abris	Semis sous abris	Sous abris		Fleur	Fleur	Fleur	Semis sous abris	Division				Récolte 2 ou 3 mois après le semis ou la division des touffes
Romarin	Vivace	Antigoutteux – Antirhumatismale – Antiseptique – Antispasmodique – Bactéricide – Carminatif – Cholagogue – Digestif – Diurétique – Emménagogue	Feuilles fraîches ou séchées, pour parfumer les viandes, des pâtes à pain ou à cake, des vinaigres ou des huiles	Léger, perméable, plutôt calcaire				Fleur	Semis en place	Semis en place	Semis en place	Fleur	Division	Division Fleur						Récolte dès la 2 ^{ème} année
Sarriette	Vivace	Antispasmodique – Antiseptique – Aphrodisiaque – Carminatif - Digestif – Expectorant – Stimulant – Tonique - Vermifuge	Feuilles fraîches ou séchées, dans les salades, les marinades,... Favorisent la digestion des fèves, haricots,...	Chaud, fertile, sans humidité stagnante				Division	Semis en place		Fleur (dès la 2 ^{ème} année)	Fleur (dès la 2 ^{ème} année)		Semis en place						Récolte un an après le semis ou 6 mois après la division.



INFO FICHES - POTAGERS

Sauge	Vivace	Antiseptique – Antisudorale – Astringent – Antispasmodique – Apéritif – Cicatrisant – Digestif – Fortifiant – Stimulant - Tonique	Feuilles fraîches idéalement, sinon séchées pour assaisonner les viandes, et les légumes difficiles à digérer	Fertile, assez calcaire, drainé					Semis sous abri	Semis sous abri										Récolte un an après le semis ou 6 mois après la division.
Thym et serpolet	Vivace	Antiseptique - Antirhumatismale – Antispasmodique – Apéritif – Bactéricide – Digestif – Diurétique – Emménagogue - Vermifuge	Feuilles fraîches ou séchées, pour parfumer les salades, sauces, les viandes. Indispensables du « bouquet garni ». Sommités florales	Léger, chaud, calcaire, drainé					Division	Semis sous abri	Semis sous abri		Fleur	Fleur	Fleur	Fleur	Fleur	Fleur		Récolte un an après le semis ou 4 mois après la division.
Verveine citronnelle	Vivace (arbuste)	Antinévralgique – Antispasmodique – Calmant – Digestif – Diurétique – Sédatif – Stimulant – Stomachique	Feuilles fraîches ou séchées pour les marinades, sauces citronnées et les infusions	Idéalement fertile, mais supporte les sols secs et pauvres					Semis sous abri	Semis sous abri		Fleur	Fleur	Bouturage	Bouturage	Bouturage				Récolte au fur et à mesure des besoins, pendant la saison

4.2. PLANTES TOLERANT LA MI-OMBRE OU L'OMBRE

Nom	Cycle végétatif	Propriétés	Usages	Sol	Multiplication / floraison												Récolte				
					J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Anis vert	Annuel	Antibactérien - Antispasmodique - Béchique - Carminatif Expectorant - Galactagogue Stimulant - Stomachique	Principalement les graines, mais aussi les jeunes feuilles. Confiseries, liqueurs, infusions	Léger, drainé, plutôt humifère					Semis en pot	Semis en place		Fleur	Fleur							Les feuilles : selon les besoins, lorsque les plants ont environ 2 mois Les graines : en août	
Basilic	Annuel	Adoucissant – Anti-inflammatoire – Antispasmodique – Carminatif – Diurétique – Émollient – Pectoral – Stimulant – Stomachique – Sudorifique - Tonique	Les feuilles crues ou à peine cuites (dans les plats chauds, ajouter le basilic au dernier moment). Élément de base pour le pesto et le pistou	Drainé, humide, riche en humus				Semis en pot	Semis en pot	Semis en place	Semis en place	Fleur	Fleur							Consommer frais toute la saison. Congeler le basilic ciselé dans des glaçons d'huile d'olive	
Cerfeuil	Annuel	Apéritive – Dépurative – Diurétique – Stimulant – Riche en sels minéraux	Feuilles fraîches ou séchées, en cuisine froide, ou chaude (ajout en fin de cuisson)	Léger, frais, bien aéré, humifère					Semis en place	Semis en place	Semis en place	Semis en place	Semis en place	Semis en place							Privilégier les variétés qui permettent une récolte quasiment toute l'année (« Zw ète Brusseleer ») Attention à la floraison en cas de sécheresse
Ciboulette	Vivace	Antiscorbutique – Antiseptique Apéritif – Aphrodisiaque Carminatif – Digestif – Diurétique Stimulant	Feuilles et fleurs fraîches	Tous types de sol				Semis en place / Division		Fleur	Fleur	Fleur	Fleur	Fleur	Division						Récolter d'avril à fin octobre. Couper les feuilles au 2/3 de leur hauteur
Livèche	Vivace	Apéritif – Amaigrissant – Diurétique – Fébrifuge - Stomachique - Stimulant	Jeunes feuilles et tiges (remplacent le céleri), fleurs, graines (pour les marinades et macérations)	Frais, calcaire, riche en humus				Division	Division	Semis en place	Semis en place	Fleur (2 ^{ème} année)	Fleur (2 ^{ème} année)								Récolter un an après le semis ou 2 mois après division



INFO FICHES - POTAGERS

Mélicse officinale	Vivace	Antidépresseur - Antispasmodique - Apéritif - Calmant - Cholagogue - Digestif - Stomachique - Tonique	Feuilles fraîches et séchées, en cuisine chaude ou froide Fleurs	Frais, léger, humifère, plutôt calcaire				Semis en pot ou en place	Semis en pot ou en place	Semis en pot ou en place	Fleur	Fleur	Fleur	Fleur	Récolte de feuilles fraîches durant toute la croissance. Pour des fleurs parfumées, récolter avant la floraison
Menthe	Vivace	Antispasmodique - Antiseptique - Aphrodisiaque - Carminatif - Digestif - Désinfectant - Emménagogue - Expectorant - Sédatif - Stomachique - Vermifuge	Feuilles, fraîches ou séchées, dans les potages, les grillades, les salades, les confiseries, les tisanes et autres boissons	Frais, meuble et humifère			Semis en place	Division	Semis en place	Semis en place	Fleur	Fleur	Fleur	Fleur	Récolte 8 semaines après division des touffes
Petite pimprenelle	Vivace	Anti-diarrhéique - Apéritif - Astringent - Carminatif - Diurétique - Stomachique - Tonique	Feuilles fraîches accommodent les salades, les vinaigres, les marinades, ou se consomment en infusion Proscrire les feuilles séchées				Semis en place	Semis en place	Fleur	Fleur					Récolte trois mois après le semis

CREDITS PHOTOGRAPHIQUES ET ILLUSTRATIONS
© Apis Bruoc Sella, sauf logo « Cultiver en ville » (istock)

