Les conseils verts

Fines herbes

Épices et aromates

SOMMAIRE

Généralités	3
Classification	4
Emplacement	6
Multiplication	7
Spirale d’herbes aromatiques	8
Soins	10
Utilisation	12
Conservation	13
Protection phytosanitaire	15
Recettes	12+15
Assortiment	16

GÉNÉRALITÉS

L'utilisation des «simples» en médecine remonte à la plus haute Antiquité. Parmi les peuples autochtones découverts ces 200 dernières années, tous sans exception font usage des plantes dans leur pharmacopée traditionnelle.
Aujourd'hui, la médecine par les plantes ou phytothérapie reste un pilier non négligeable de la médecine moderne.
Parallèlement à leurs vertus thérapeutiques, les herbes sont largement utilisées pour leurs propriétés culinaires. Elles servent à épicer nos mets quotidiens et entrent dans la fabrication de nos boissons, de gommes à mâcher ou de bonbons (incontournable: Ricola, le bonbon suisse aux 13 plantes médicinales).
Même la cosmétique fait grand recours aux préparations à base de plantes. La tendance actuelle intègre de plus en plus les plantes aromatiques aux végétaux ornementaux, car en plus d'exhaler des parfums enivrants, leur valeur esthétique est indéniable. Pouvez-vous imaginer un jardin sans lavande? Dans cette brochure conseils, nous allons nous concentrer sur les plantes aromatiques et leurs vertus culinaires.

CLASSIFICATION

Les herbes peuvent se classer en 4 catégories selon leur **domaine d'utilisation** privilégié. Évidemment, les limites ne sont pas fixes et certaines plantes se retrouvent dans plusieurs catégories.

1 Herbes aromatiques

Cultivées au jardin ou sur le balcon, elles servent à assaisonner nos plats quotidiens.

2 Herbes à tisane

Ce groupe comprend les plantes entrant dans la préparation de boissons chaudes ou froides.

3 Plantes à parfum

Il s'agit de plantes utilisées essentiellement pour leurs propriétés olfactives: préparations diverses pour le bain, les activités de wellness, la lutte anti-ravageurs ou comme composantes d'un jardin parfumé.

4 Plantes médicinales

Cette catégorie regroupe les herbes aux vertus médicinales ou thérapeutiques.

D'un point de vue **botanique,** la classification horticole tient compte de leur cycle de vie:

- **Plantes annuelles**
  Le basilic est sans doute la plante aromatique annuelle la plus populaire. Comme leur nom l'indique, les plantes annuelles ne vivent qu'une année ou plutôt une saison. Des plantes comme le cerfeuil ou l'aneth se ressèment toutes seules et se renouvèlent ainsi chaque printemps.

- **Plantes bisannuelles**
  Le persil est un exemple. Les plantes bisannuelles développent leur appareil végétatif (racines, tiges et feuilles) la première année avant de fleurir et de former leurs graines la seconde année. Semer le persil chaque année pour récolter sans interruptions.

- **Plantes vivaces**
  La plupart des plantes aromatiques sont pérennes et rustiques, comme par exemple la ciboulette, la mélisse ou la menthe. Certaines vivaces herbacées passent l'hiver sous formes de rosettes de feuilles au ras du sol et repoussent dès le printemps. Les vivaces ligneuses (sous-arbrisseaux), telles que le romarin, la sauge, le thym et la lavande offrent une récolte même en hiver.

- **Plantes vivaces, non rustiques**
  Il s'agit des plantes à cultiver en bacs et à hiverner à l'abri du gel, telles le laurier sauce ou la verveine citronnelle.

EMPLACEMENT

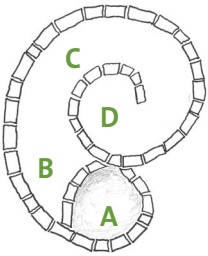
Les plantes aromatiques apprécient un ensoleillement intense, en particulier le romarin, la sauge et les espèces originaires du bassin méditerranéen. Réservez-leur un **endroit ensoleillé** au jardin, sur le balcon ou la terrasse. L'idéal est de les avoir à proximité de la cuisine ou de pouvoir les atteindre en gardant les pieds au sec.

Dans la nature, les herbes aromatiques croissent sur des sols très divers. Le thym requiert par exemple un sol maigre et plutôt sec, alors que la menthe apprécie les sols riches et humides. Une spirale d'herbes aromatiques satisfait les exigences climatiques et édaphiques des plantes les plus diverses, sur une surface restreinte. Mais une plate-bande de fines herbes peut aussi être aménagée dans une bonne terre de jardin au potager. Pour améliorer le sol ou pour planter dans des pots et des caissettes, nous préconisons le terreau pour fines herbes de RICOTER.

MULTIPLICATION

Si vous souhaitez semer vos propres herbes aromatiques, vous trouverez chez nous un vaste **assortiment de graines.** Suivez les consignes de semis indiquées sur les sachets. Lorsque les plantules ont la taille suffisante, repiquez-les dans des pots ou en pleine terre, dès mi-mai. Si vous préférez récolter et savourer sans attendre, choisissez des **plantes prêtes à planter** dès le mois de mars. Profitez-en quelques semaines durant sur votre rebord de fenêtre, avant de les planter dans votre plate-bande d'herbes aromatiques. Sur le balcon ou la terrasse, plantez dans des grands bacs ou des caissettes de balcon, pour éviter le dessèchement des mottes. Le volume de terre disponible permettra en outre un bon développement des plantes et sera de meilleure augure pour vos récoltes, aussi abondantes que parfumées.

SPIRALE D'HERBES AROMATIQUES



La spirale d'herbes aromatiques est une forme insolite de plate-bande aux allures de colimaçon, qui permet de reconstituer divers milieux de vie sur une surface réduite. Un petit étang peut être aménagé au pied pour créer une **zone aquatique (A),** qui accueillera le cresson de fontaine, la menthe aquatique ou la véronique des ruisseaux. Elle sera suivie par une **zone humide (B),** riche en humus et ensoleillée. Sur ce sol enrichi en compost se développeront le persil, la ciboulette et le cerfeuil. Orientée au nord pour offrir une exposition à mi-ombre et constituée d'un sol humifère relativement sec, la **zone modérée (C)** sera le terrain

idéal pour la mélisse, la marjolaine et la pimprenelle. Tout en haut, au milieu de la spirale se trouve la **zone méditerranéenne (D),** dont le sol est drainant, maigre et sec. Ici s'épanouissent les filles du Sud: sauge, lavande, plante-curry, sarriette et thym. L'aspérule odorante et l'ail des ours coloniseront le pied de la spirale à l'ombre, tandis que le poivre des murailles envahira les fissures entre les pierres exposées plein sud.

Il est possible de bâtir soi-même la spirale en pierres sèches ou de faire appel à un paysagiste. Des éléments préfabriqués en grillage métallique sont également disponibles sur le marché. Il suffit de les remplir avec des pierres.

SOINS

Arrosage

Transplantées en plein-air, les plantes aromatiques sont faciles à soigner. L'arrosage est nécessaire uniquement pendant de longues périodes de sécheresse. En bacs ou en caissettes, un arrosage régulier en fonction des intempéries est indispensable. Évitez l'humidité stagnante.

Fertilisation

Les plantes aromatiques ont en général des besoins réduits en éléments nutritifs. Celles-ci étant destinées à la consommation, il est judicieux d'apporter une fumure naturelle. Nous préconisons l'emploi de l'engrais biologique pour plantes aromatiques de la maison Hauert. Il est purement organique, à base d'extraits de plantes phytostimulants et d'oligo-éléments naturels. La libération des éléments nutritifs est progressive pendant tout un mois.

Éclaircissage et rempotage

Rafraîchir la plate-bande au printemps, éclaircir la végétation galopante et en profiter pour restructurer la plantation. Cela consiste à juguler la vigueur des plantes, qui ont tendance à devenir envahissantes comme la menthe et à renouveler celles qui n'ont pas survécu aux rigueurs de l'hiver.

Les plantes en pots gagnent à être rempotées chaque année. Leur redonner une forme harmonieuse en les retaillant et en les divisant si nécessaire. Réservez-leur un terreau de qualité, nous préconisons le terreau pour plantes aromatiques de RICOTER.

UTILISATION

N'est-ce pas magnifique de pouvoir récolter les fines herbes directement dans son jardin? Récoltez les extrémités des pousses. Ce pincement régulier permet aux plantes de se ramifier en développant un port plus touffu et plus compact. Si vous n'utilisez que quelques feuilles cueillies çà et là, veillez à les prélever isolément pour ne pas affaiblir ou déformer la plante. De nombreuses plantes aromatiques persistantes, telles que le romarin, la sauge ou le thym peuvent même être récoltées en plein hiver.

Recette de sel aux herbes

Cette recette vous permet d'élaborer votre mélange maison de sel aux herbes.

Les ingrédients nécessaires:

- 500 g de sel au choix, par ex. sel de mer ou sel spécial non iodé
- 10 g de basilic, séché
- 10 g de persil, séché
- 10 g d'origan, séché
- 10 g de thym, séché
- 5 g de romarin, séché
- 5 g de sauge, séchée

Les plantes sont finement broyées dans un mortier et mélangées au sel – ce n'est pas plus compliqué! Stocker dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière.

L'avantage déterminant: Ce sel aux herbes est exempt de glutamate et d'autres substances ajoutées.

CONSERVATION

Les herbes fraîches du jardin, du balcon ou de la terrasse ne sont malheureusement pas disponibles en toute saison. Mais il existe diverses techniques pour les conserver. En règle générale, ces herbes sont alors consommées dans l'espace d'une année.

Séchage (A)

Récolter les herbes destinées à être séchées par temps sec. Un endroit aéré et sec est idéal pour le séchage. Étaler les plantes sur du papier ou un tissu ou faites-en des petits bouquets pas trop serrés, que vous suspendrez tête en bas. Protéger du soleil et de l'humidité pendant le séchage. Retourner régulièrement les plantes étalées et contrôler la présence éventuelle de moisissures. Les herbes sont sèches lorsque les feuilles peuvent être émiettées entre les doigts et que les tiges sont légèrement cassantes. Elles sont alors prêtes pour le conditionnement définitif dans des récipients hermétiques, à l'abri de la lumière, de l'air et de l'humidité. Les verres avec un couvercle à vis font très bien l'affaire.

Les herbes peuvent évidemment être séchées au four ou dans un déshydrateur alimentaire.

Congélation (B)

Pour la congélation, les herbes finement hachées sont déposées dans des sachets ou des boîtes de congélation. Préparer de petites portions, car les herbes une fois décongelées doivent être utilisées.

Huiles et vinaigres aromatisés (C)

Les huiles éthériques étant solubles dans les graisses, les herbes aromatiques trouvent une place de choix dans l'huile. Utiliser une huile de qualité supérieure, l'huile d'olive par exemple. Procéder en glissant quelques rameaux d'herbes aromatiques dans une belle bouteille décorative et la remplir d'huile. Après deux à trois semaines de macération, l'huile aromatisée est prête à l'emploi.

Le vinaigre de vin est d'un goût neutre et se prête parfaitement à la conservation des herbes, car il capte très bien les arômes. Placer quelques rameaux d'herbes aromatiques dans des bouteilles, que vous remplirez avec du vinaigre. Après deux semaines dans un endroit frais, éliminer les herbes et filtrer le vinaigre. Stocker au frais et à l'ombre.

PROTECTION PHYTOSANITAIRE

Le moyen de lutte préventive le plus efficace est certainement le respect des exigences en matière d'exposition lumineuse et de sol. Si des ravageurs ou des maladies jetaient néanmoins leur dévolu sur vos plantes aromatiques, n'hésitez pas à les retailler pour vous en débarrasser. Vous pouvez néanmoins opter pour divers produits de traitement biologiques, sans risques pour votre santé. Nous vous conseillons volontiers.

Recette du vin de mai

Laisser infuser 1 bouquet d'aspérule odorante (env. 5 g/l) pendant ½ heure à 1 heure dans du vin blanc, en prenant soin de laisser dépasser l'extrémité des tiges (pour éviter l'amertume). Remplir ensuite une seconde moitié du volume avec du champagne ou de l'eau minérale. Servir très frais.

Si nécessaire, édulcorer avec du sucre, du miel ou des extraits de stévia. Ajouter des fruits frais selon votre goût. Une variante sans alcool est possible en remplaçant le vin par du jus de pommes.

ASSORTIMENT

Herbes aromatiques annuelles et bisannuelles

Basilic

Le basilic (Ocimum basilicum) est l'épice par excellence de la cuisine méditerranéenne. Il existe de nombreuses espèces et variétés différentes: grandes ou petites feuilles, feuilles vertes ou rouges, plantes de semis ou greffées.

Bourrache

Les magnifiques fleurs bleues de la bourrache (Borago officinalis) joignent l'utile à l'agréable au jardin et sur la table. La très décorative bourrache est annuelle et doit être replantée chaque année. Floraison de mai à septembre, hauteur jusqu'à 70 cm.

Aneth

L'aneth (Anethum graveolens) accompagne à merveille la salade de concombres et le poisson. Elle requiert un endroit chaud et ensoleillé sans humidité stagnante. Floraison en juillet-août, hauteur jusqu'à 1,5 m. Utilisation des feuilles fraîches.

Marjolaine

La marjolaine (Origanum majorana) apprécie des emplacements chauds et ensoleillés et des sols plutôt secs. Utilisation des feuilles fraîches ou séchées. Convient à la cuisine italienne et aux salades.

Persil frisé

Le persil frisé est une plante bisannuelle. Lorsque le persil se met à fleurir, ses feuilles ne sont plus comestibles. L'endroit idéal est ensoleillé, dans un sol riche et humifère. Important: à consommer frais et ne pas cuire.

Persil plat

Le persil plat est une plante bisannuelle. Lorsque le persil se met à fleurir, ses feuilles ne sont plus comestibles. L'endroit idéal est ensoleillé, dans un sol riche et humifère. Important: à consommer frais et ne pas cuire.

Herbes aromatiques vivaces

Sauge

La sauge (Salvia officinalis) présente une infinité de variétés diversement colorées. Idéale en pots et en plates-bandes ensoleillées. Hauteur: 50–70 cm

Sauge à grandes feuilles

Une variante très décorative tant au jardin que dans votre assiette est la sauge à grandes feuilles (Salvia officinalis 'Berggarten'). Moins florifère. Hauteur: 30–50 cm.

Plante curry

La plante curry (Helichrysum stoechas 'White Barn') exhale le parfum typique de curry et apprécie les endroits secs au soleil. Idéal pour assaisonner les mets à base de riz. Jusqu'à 70 cm de haut.

Fenouil bronze

Le fenouil bronze (Foeniculum vulgare 'Purpureum') est une plante très attractive pour les emplacements ensoleillés. 100 à 120 cm de haut.

Jonc odorant

Le feuillage du jonc odorant ou verveine des Indes (Cymbopogon citratus) parfume délicatement les infusions. La base tendre et juteuse des tiges trouve une place de choix dans la cuisine asiatique. Le jonc odorant est une plante pérenne, mais elle n'est pas rustique sous notre climat.

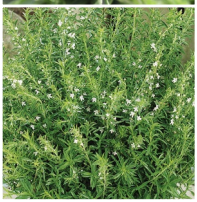
Estragon

L'estragon (Artemisia dracunculus) a une saveur unique, légèrement âcre aux relents d'anis. Les feuilles sont utilisées fraîches ou séchées pour assaisonner le poisson, la sauce béarnaise etc. Expositions ensoleillées. Jusqu'à 100 cm de haut.

Herbes aromatiques vivaces

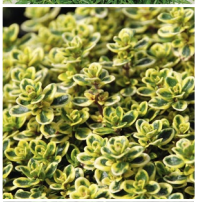
Origan

Que serait la cuisine italienne sans l'origan (Origanum vulgare)? Pour emplacements chauds et secs. Floraison de juillet à septembre. Hauteur: jusqu'à 70 cm.



Sarriette

La sarriette (Satureja montana ssp. montana) est indispensable pour épicer les plats à base de haricots. Elle est aussi appréciée dans les soupes. Floraison d'août à septembre. Hauteur: 20 cm.



Thym citron

Le thym citron (Thymus citriodorus 'Aureus') n'est pas seulement aromatique, mais aussi très décoratif par ses jolis coussins au feuillage jaune persistant. Floraison de juin à septembre. Hauteur: 10 cm.

Romarin

Le romarin (Rosmarinus officinalis) est originaire du bassin méditerranéen et ses feuilles typiques en aiguilles sont riches en huiles éthériques. Les plantes se lignifient à la base et sont rustiques aux endroits abrités (protéger du soleil hivernal).

Romarin rampant

Le romarin rampant (Rosmarinus officinalis 'Blue Rain' ou 'Prostratus') est magnifique dans un pot ou sur une couronne de muret. Pour emplacements ensoleillés et sol drainant. Même utilisation que le romarin classique. Jusqu'à 50 cm de long.

Raifort japonais

Le raifort japonais (Eutrema japonica) ou wasabi est nettement plus corsé que le raifort européen. Il accompagne les sauces au soja et le sushi dans la cuisine japonaise. Récolte des racines.

Livèche

La livèche (Levisticum officinale) est mieux connue sous le nom d'herbe à Maggi. Elle se plaît au soleil ou à mi-ombre, où elle forme d'imposantes plantes, livrant leurs feuilles fraîches pour les soupes et les salades jusqu'aux premières gelées.

Oseille sanguine

L'oseille sanguine (Rumex sanguineus) est délicieuse dans les salades et le fromage blanc, mais aussi très décorative dans le jardin. Pour endroits ensoleillés ou ombragés. Hauteur: 80 cm.

Ciboulette

La ciboulette (Allium schoenoprasum) est une des fines herbes les plus populaires. Elle apprécie les sols riches et pas trop secs. Ses fleurs sont très décoratives. Hauteur: 30 à 40 cm.

Ail des ours

L'ail des ours (Allium ursinum) requiert un sol humifère et humide à l'ombre ou à mi-ombre. Floraison d'avril à juin. Les feuilles sont utilisées fraîches. Hauteur: jusqu'à 25 cm. Se naturalise facilement.

Aspérule odorante

L'aspérule odorante (Galium odoratum) apprécie un sol humifère et une exposition à l'ombre ou à mi-ombre. Ses feuilles sont utilisées fraîches ou séchées. À utiliser avec parcimonie, car toxique en grandes quantités. Floraison d'avril à juin.

Hysope

L'hysope (Hyssopus officinalis) peut atteindre 40 à 60 cm de haut et se plaît aux endroits ensoleillés sur sol sec. Planter de préférence en isolé et transplanter tous les deux à trois ans à un nouvel emplacement. Floraison de juillet à septembre. Idéal pour viandes, sauces et salades.

Copyright et crédits photographiques: Media Concept Schweiz, Nova, Botanikfoto, Hauert, Ricoter

Herbes à tisane

Menthe

La menthe (Mentha) ne saurait manquer dans aucun jardin de plantes aromatiques. Il existe une pléthore de variétés aux arômes les plus variés. Les plus parfumées sont les menthes marocaines et anglaises. Hauteur: jusqu'à 60 cm.

Monarde

La monarde (Monarda) est idéale pour les tisanes ou le sirop. La variété 'Squaw' est particulièrement résistante à l'oïdium. Du plus bel effet dans les plates-bandes herbacées mixtes. Floraison de juillet à septembre. Jusqu'à 150 cm de haut.

Verveine citronnelle

La verveine citronnelle (Aloysia triphylla) dévoile des fragrances citronnées caractéristiques. Quelques feuilles infusées dans l'eau chaude font une tisane exquise. À hiverner à l'abri du gel. Floraison blanche de juillet à septembre. Hauteur: jusqu'à 2 m.