



Les plantes aromatiques

un univers de saveurs à portée de main



Les plantes aromatiques un univers de saveurs à portée de main

Les plantes aromatiques offrent un incroyable univers de senteurs et de saveurs. C'est un véritable plaisir de les retrouver au jardin où elles exhaleront leurs parfums. Et c'est dans la cuisine qu'elles exprimeront toutes leurs saveurs et permettront d'agrémenter et de personnaliser vos plats ainsi que de préparer de délicieuses boissons ou infusions.

Faciles à cultiver, elles trouveront aisément une place dans le jardin, dans un massif, en bordures d'allées ou du potager. Il est également possible de les cultiver en pots ou en jardinières sur un balcon, une terrasse ou même sur un rebord de fenêtre. Elles seront récoltées au fur et à mesure des besoins de la cuisine, car c'est fraîchement cueillies qu'elles dégageront tout leur arôme. Mais il est possible de retrouver certaines d'entre elles également en hiver en les congelant ou en les faisant sécher.

Dans les plantes aromatiques, il convient de distinguer les espèces annuelles (aneth, basilic, bourrache, cerfeuil, sarriette annuelle...) ou bisannuelles (carvi, coriandre, persil...) qui seront récoltées l'année du semis et qui disparaîtront après floraison et les espèces vivaces (ciboulette, estragon, laurier sauce, marjolaine, menthe, romarin, sauge, thym, verveine, sarriette vivace...) qui resteront en place pour produire plusieurs années.

Pour réussir leur culture, il convient de bien respecter les périodes de semis et de plantation et de les placer dans des conditions favorables à leur développement, car chacune a des besoins spécifiques en matière de sol, d'exposition, de chaleur et d'eau.

Partons à la découverte des principales plantes aromatiques et de leurs besoins.





Aneth *Anethum graveolens* - Apiacées

Originaire du bassin méditerranéen, l'aneth était appréciée des Egyptiens, des Grecs et des Romains pour ses vertus médicinales et pour la cuisine. Son odeur et son goût légèrement anisés rappellent ceux du fenouil, d'où son appellation parfois de « fenouil bâtard ». Son feuillage très fin et bleuté est très décoratif. Les feuilles se cueillent de juin à septembre, les graines se récoltent en septembre et octobre.

Exposition : ensoleillée, au chaud, à l'abri du vent
Sol : meuble, riche et bien drainé, attention il craint l'excès d'humidité

Semis en place en pleine terre : avril à juin, l'aneth n'aime pas la transplantation

Récolte et utilisations : Les feuilles sont récoltées jeunes au fur et à mesure des besoins de la cuisine pour parfumer les salades, les potages, les plats slaves et méditerranéens en mélange avec de la crème fraîche, comme les tzatzikis. Les graines sont récoltées en septembre et sont utilisées dans les conserves de cornichons ou d'oignons, dans les liqueurs.



Basilic *Ocimum basilicum* - Lamiacées

Largement utilisé dans la cuisine italienne ou asiatique, le basilic présente une grande diversité au niveau de la taille de la plante, de la forme et de la couleur de son feuillage (feuilles ondulées ou lisses, de couleur verte, pourpre ou panachée...) et des parfums qu'il dégage (anisé, mentholé, réglissé, poivré, citronné...). On l'appelle communément basilic officinal ou basilic des jardins, mais également herbe royale ou oranger des savetiers, parfois pistou. Il se récolte de juin à septembre. Pour favoriser le développement du feuillage et prolonger les récoltes, il convient de ne pas laisser fleurir le basilic en pinçant régulièrement les boutons floraux. Les feuilles se cueillent d'avril à octobre.

Exposition : ensoleillée, à l'abri du vent, craint le gel

Sol : léger et assez riche en humus, restant frais en été

Semis : mars à mai en pleine terre dans le midi, en caissette au chaud pour les autres régions

Plantation : mai à juin

Récolte et utilisations : Les feuilles fraîches s'utilisent pour parfumer les crudités, les potages, les pizzas, les spaghettis, les fromages et les poissons. Broyées et mélangées avec de l'huile d'olive, de l'ail, des pignons de pin et du parmesan, elles servent à préparer le pesto et le pistou. Cuit, le basilic est moins parfumé et devient parfois légèrement amer.



Bourrache *Borago officinalis* - Boraginacées

La bourrache est une plante aux multiples atouts pour les jardiniers. Avec son feuillage vert foncé, ses tiges pubescentes et ses petites fleurs bleues étoilées, elle est très décorative. Très mellifère, elle attire les insectes pollinisateurs, ce qui explique qu'elle trouve tout naturellement une place en bordure du potager, à proximité des légumes. Enfin, elle s'utilise en cuisine pour décorer et parfumer des plats, ses fleurs ont un léger goût qui rappelle l'huître et ses feuilles une saveur acidulée proche de celle du concombre. Attention, au jardin, la bourrache se resseme toute seule et peut devenir vite envahissante. Evitez de laisser la plante monter à graines après la floraison. Elles se récoltent de mai à novembre.

Exposition : ensoleillée ou mi-ombragée pour éviter les excès de chaleur et les rayons directs de soleil trop brûlant en été.

Sol : léger, profond, bien drainé et riche en humus

Semis : mars à mai

Plantation : avril à juin

Récolte et utilisations : Les petites fleurs bleues fraîches décorent et agrémentent à merveille les salades et les desserts. Elles peuvent être également confites au sucre. Les jeunes feuilles, récoltées au fur et à mesure des besoins, s'utilisent crues et finement hachées pour parfumer les salades, les crudités ou des sauces. Elles servent aussi à aromatiser du vin, du cidre ou des coupes de fruits.



Cerfeuil commun *Anthriscus cerefolium* - Apiacées

Plante appréciée des Grecs et des Romains pour sa saveur anisée et recommandée par Charlemagne dans le capitulaire De Villis, le cerfeuil commun est facile à cultiver aussi bien au jardin qu'en jardinière. Comme pour le persil, il existe des variétés à feuilles frisées qui montent moins rapidement à graines et des variétés à feuilles simples et plates, dont le goût est plus prononcé. Pour que les feuilles fraîches restent bien parfumées, les boutons floraux devront être coupés dès leur apparition. Le cerfeuil se cueille de mai à octobre.

Exposition : ensoleillée ou mi-ombragée, dans un emplacement chaud au printemps et plutôt frais en été pour limiter la montée à graines

Sol : léger, riche en humus, frais et bien drainé

Semis : avril à septembre

Plantation : avril à septembre

Récolte et utilisations : Les feuilles au goût anisé sont récoltées au fur et à mesure des besoins pour décorer les plats et parfumer les salades, crudités, sauces, potages, poissons, grillades et omelettes. Il est préférable de les découper en petits morceaux avec une paire de ciseaux, plutôt que de les hacher. Pour les plats cuisinés, les feuilles seront apportées en toute fin de cuisson.



Ciboulette *Allium schoenoprasum* - Amaryllidacées

Également appelée civette, cette plante vivace est originaire d'Asie orientale où elle est consommée depuis l'Antiquité. En Europe, il faut attendre le Moyen Âge pour la découvrir et la cultiver dans les jardins. Comme pour le cerfeuil, elle est également recommandée par Charlemagne dans le capitulaire De Villis. Peu exigeante, elle se cultive facilement aussi bien en pleine terre, en bordure ou dans une rocaille, qu'en jardinière ou en pot. Elle forme de belles touffes qui se couvrent à la floraison de jolis pompons violets. Au potager, c'est une plante compagne intéressante du fait en particulier de son pouvoir répulsif contre les insectes. Elle se récolte d'avril à octobre.

Exposition : ensoleillée ou mi-ombragée

Sol : frais, bien drainé, bien meuble et riche en humus

Semis : mars et avril

Plantation : mars à septembre, division des touffes tous les 3 ans

Récolte et utilisations : Les feuilles, fines et longues, sont récoltées au fur et à mesure des besoins en les coupant au ras du sol. Avec son parfum proche de l'ail et de l'oignon, elle rehausse les crudités, les salades, les omelettes, les poissons, les sauces ainsi que les fromages. Ses fleurs sont également comestibles et décorent, en apportant une note de couleur, aussi bien des salades que des plats de poisson en sauce.



Coriandre *Coriandrum sativum* - Apiacées

Si son origine est difficile à établir, la coriandre était cultivée en Grèce dès le II^e millénaire av. J.-C. pour ses « graines » qui servaient d'épice. Appelée également persil chinois ou persil arabe, cette plante annuelle est largement utilisée dans la cuisine asiatique, indienne, orientale et méditerranéenne. Elle doit sa réputation à l'odeur et à la saveur particulière de ses feuilles finement dentelées. Si la coriandre apprécie tous les types de sols, il faut veiller à maintenir le sol humide car elle craint la sécheresse. Les fleurs pourront être coupées dès leur apparition pour profiter plus longtemps des feuilles sans qu'elles prennent un goût trop prononcé. Quelques fleurs seront conservées pour la production des graines. Les récoltes s'effectuent d'avril à novembre.

Exposition : ensoleillée, attention la coriandre est sensible au gel et craint également la sécheresse

Sol : tout type de sol, avec une préférence pour les terrains chauds et légers

Semis : de mars à juin, et en septembre

Récolte et utilisations : Les feuilles sont cueillies jeunes au fur et à mesure des besoins et sont utilisées fraîches pour parfumer les salades, les crudités, les sauces, les potages, les poissons, les volailles, les ragoûts... Les graines, après avoir été séchées au soleil, s'utilisent dans les sauces, les conserves au vinaigre (cornichon, oignon...) et dans la préparation de liqueurs.



Estragon *Artemisia dracunculus* var. *sativa* - Astéracées

Cette plante vivace originaire d'Asie centrale et du sud de la Russie a été introduite en Europe au Moyen Âge. Du fait de la forme particulière de ses feuilles longues et pointues, elle était connue sous le nom de « herbe à dragon » qui deviendra au fil du temps « estragon ». Elle a une saveur inimitable légèrement anisée qui en fait une plante aromatique très appréciée. Assez robuste, elle demande peu d'entretien et se cultive facilement aussi bien en pleine terre qu'en pot ou jardinière. Il faut veiller à maintenir le sol humide, à pincer l'extrémité des tiges pour favoriser la ramification de la plante et couper les fleurs dès leur apparition. Attention à ne pas le confondre avec l'estragon de Russie (*Artemisia dracunculus* var. *inodora*) dont on trouve des semences dans le commerce mais dont les feuilles sont nettement moins parfumées. L'estragon se cueille de mai à octobre.

Exposition : ensoleillée et mi-ombragée

Sol : léger, frais et sec

Plantation : de mars à octobre, division des touffes au printemps tous les 3 ans

Récolte et utilisations : Les feuilles de préférences fraîches ou séchées agrémentent les salades, les crudités, les poissons et les conserves au vinaigre (légumes, cornichons, oignons...) et aromatisent les sauces en particulier béarnaise, tartare et gribiche et les liqueurs.

Menthe *Mentha spp* – Lamiacées

Elle est appréciée pour sa fraîcheur et connue depuis l'Antiquité. Son nom d'origine grec correspond à celui d'une nymphe qui voulut séduire Hadès, le dieu des enfers : elle fut transformée en petite plante par Perséphone, l'épouse furieuse d'Hadès. Très facile à cultiver, elle demande peu d'entretien. Avec ses stolons, elle peut très vite devenir envahissante au jardin, ce qui explique qu'il est préférable de la cultiver en pot, en bac ou en jardinière. La menthe présente une incroyable diversité d'espèces et de variétés, chacune ayant des caractéristiques morphologiques différentes ainsi que des parfums et des saveurs étonnantes (poivrée, mentholée, citronnée ou bergamote, fraise, ananas, gingembre, pomme, chocolat...). Cette diversité s'explique en grande partie par la capacité des menthes à s'hybrider. Si certaines variétés peuvent se semer, il est souvent plus simple de la multiplier par bouturage, par fragments de rhizomes ou par division des touffes.

Exposition : de préférence mi-ombragée ou ensoleillée

Sol : profond, humide et riche en humus, n'apprécie pas les sols calcaires

Semis : mars à juin

Plantation : mars à mai et septembre-octobre

Récolte et utilisations : Les feuilles sont cueillies d'avril à septembre, au fur et à mesure des besoins en cuisine, et avant la floraison de la plante. Fraîches, elles parfument délicatement les salades, les crudités, les poissons, les viandes, les sauces... ainsi que les desserts, les glaces et les sorbets. Elles s'utilisent également dans les thés et les infusions.



Persil plat et frisé *Petroselinum crispum* – Apiacées

Originaire du bassin méditerranéen, le persil se retrouve à l'état sauvage partout dans le monde. Cultivé dès l'Antiquité par les Grecs et les Romains, il est recommandé par Charlemagne dans le capitulaire De Villis et se développe en France et en Europe de l'Ouest comme plante aromatique à partir du XVI^e siècle. Le persil plat ou de Naples (*Petroselinum crispum* var. *neapolitanum*) est plus parfumé que le persil frisé (*Petroselinum crispum* var. *crispum*) qui est plus décoratif. Le persil tubéreux (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*) présente une grosse racine de couleur crème rappelant celle du panais. Si la culture demande peu d'entretien en dehors de l'arrosage et de la protection contre les grands froids, le semis du persil est par contre plus délicat et pas toujours facile à réussir car la germination et la levée sont souvent très lentes. Le persil se récolte toute l'année.

Exposition : mi-ombragée

Sol : frais, léger et riche en humus

Semis : de mars à septembre, faire tremper les graines la veille du semis et maintenir bien le sol humide jusqu'à la levée

Récolte et utilisations : Les feuilles sont cueillies au fur et à mesure des besoins pour décorer et parfumer les salades, les crudités, les légumes, les viandes, les poissons ainsi que dans les sauces.



Thym commun *Thymus vulgaris* - Lamiacées

Originaire du bassin méditerranéen, le thym, également appelé « farigoule », est indissociable du Midi de la France et de la cuisine provençale. Avec son parfum puissant, il est connu et utilisé dès l'Antiquité, par les Égyptiens pour embaumer les corps des défunts et par les Grecs qui en brûlaient pour leurs dieux comme source de courage, en consommant dans leurs plats et l'utilisaient comme parfum. Le thym apprécie les situations ensoleillées et les sols secs, il craint l'excès d'eau. Il se cueille toute l'année et s'utilise aussi bien frais qu'une fois séché.

Exposition : ensoleillée et chaude

Sol : sec, bien drainé, sableux ou caillouteux

Semis : avril à juin

Plantation : mars à août

Récolte et utilisations : Les petites feuilles de thym se récoltent jeunes et parfument de très nombreux plats, en particulier les grillades de viandes et de poissons, les rôtis... Le thym constitue un élément majeur du bouquet garni avec d'autres plantes aromatiques regroupées en petit faitot et ajouté à la cuisson de plats en sauces, de pot-au-feu, de ragouts...



De nombreuses autres plantes aromatiques

Les plantes aromatiques sont très nombreuses et apportent tout un univers de parfums et de saveurs pour personnaliser la cuisine. En complément de la liste des pages précédentes, n'oubliez pas également l'angélique, l'anis, la ciboule, le cresson alénois ou des jardins, le fenugrec, la livèche, la marjolaine, la mélisse, la pimprenelle, le romarin, la sarriette annuelle ou vivace, la verveine citronnelle... Elles trouveront également facilement une place dans le jardin et seront à portée de main pour la cuisine.

Quelques conseils pour conserver les fines herbes et les retrouver jusqu'en hiver

C'est fraîchement cueillies et utilisées immédiatement dans la cuisine que les plantes aromatiques dégageront tous leurs parfums.

Cependant, il est possible de les faire sécher (laurier sauce, mélisse, menthe, origan ou marjolaine, romarin, sarriette, sauge officinale, thym, ...) ou de les congeler (aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, estragon, menthe, persil, ...) pour les utiliser toute l'année.



Pour le séchage : aussitôt cueillies, les feuilles seront immédiatement entreposées, 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, il faudra retourner les plantes régulièrement au cours des premiers jours. Une fois bien séchées, les feuilles seront conservées entières ou broyées et placées dans des bocaux hermétiques ou des sacs en papier étiquetés indiquant l'espèce et la date de fermeture. Ils seront stockés à l'abri de la lumière.

Pour la congélation : Les plantes seront lavées soigneusement après la récolte, puis séchées avant de les placer dans des petits sacs de congélation en prenant soin de bien chasser l'air avant de les étiqueter et de les placer au congélateur. Il est préférable de congeler des petites quantités dans les sacs et de décongeler les plants lentement avant utilisation.

Deux plantes à l'odeur et à la saveur surprenantes à découvrir et à cultiver dans son jardin.



Mertensia maritime (plante huître) *Mertensia maritima* - Boraginacées.

Mise à l'honneur par les grands chefs cuisiniers, la *Mertensia maritime*, également appelée *Mertensia maritime*, pulmonaire de Virginie, sanguine de mer ou huître végétale, se caractérise par une saveur iodée qui rappelle celle de l'huître. Les feuilles sont utilisées le plus souvent crues pour parfumer des salades et de nombreux plats à base de poissons. Elles décorent également les plateaux de fruits de mer. Elles peuvent également être légèrement cuites, mais elles seront moins goûteuses, ou conservées dans du vinaigre comme les salicornes.

Vivace et rustique, la plante se cultive facilement en pot ou jardinière. La culture en pleine terre est plus délicate. Elle n'aime pas la concurrence et devra être cultivée isolément. Elle supporte bien les températures basses, mais craint l'excès d'eau. Le sol devra rester néanmoins frais, en particulier en été. Son feuillage caduc de couleur « vert bleuté et argenté » est décoratif.

Ce livret a été réalisé par la Section potagers et fruitiers de la SNHF, en avril 2023, à l'occasion de la Fête des Plantes du Château de Saint-Jean de Beauregard.



Immortelle d'Italie - *Helichrysum italicum* - Astéracées

Cette plante vivace est très présente dans tout le pourtour méditerranéen. En référence à la couleur jaune de sa fleur, son nom vient du grec « helios » qui signifie soleil, et de « chrysos » pour désigner l'or. Elle a été décrite pour la première fois en Italie.

Également appelée herbe à curry, elle a la particularité de dégager une très forte odeur rappelant cette épice, en particulier par temps chauds. Elle s'utilise en cuisine pour parfumer de nombreux plats, des salades, des crudités, des grillades, des marinades, du riz et des spécialités indiennes. Au jardin, avec son feuillage gris argenté persistant et ses petites fleurs jaunes, la plante est décorative. Elle apprécie les expositions ensoleillées et les sols calcaires légers et bien drainés. Elle résiste bien à la sécheresse et ne nécessite pas d'arrosage, d'autant plus qu'elle craint l'humidité stagnante. Les fleurs peuvent être séchées pour en faire des bouquets, elles conserveront leur couleur jusqu'en hiver.

La Société Nationale d'Horticulture de France (SNHF) est une association loi 1901 fondée en 1827, regroupant des jardiniers amateurs, des associations locales et régionales, des professionnels, des établissements d'enseignement horticole et des collectivités territoriales.

La SNHF constitue un **centre de ressources** et a pour vocation de diffuser des connaissances et des savoir-faire horticoles au travers de **publications, conférences, colloques, concours, webinaires, cours...**

Elle dispose d'une **bibliothèque spécialisée** qui constitue un des premiers fonds documentaires horticoles www.hortalia.org.

La SNHF propose également :

- une **revue trimestrielle *Jardins de France*** qui emmène ses lecteurs à la découverte du monde horticole et des jardins
- un site internet grand public de référence pour jardiner sans pesticide (en partenariat avec l'office français de la biodiversité) : www.jardiner-autrement.fr
- des **voyages et sorties horticoles**
- des **prix et concours** : Grand prix de la rose SNHF, Concours national des jardins potagers, concours Jardiner Autrement, diplôme d'animation florale artistique (DAFA).

Pour toutes ces actions, la SNHF s'appuie sur le travail conjoint de ses élus, bénévoles et collaborateurs, en particulier au travers de :

- son conseil scientifique
- ses 10 sections thématiques : arbres et arbustes d'ornement, art des jardins, art floral, beaux-arts, cactées et succulentes, fuchsias et pélagoniums, orchidées, potagers et fruitiers, plantes vivaces, roses
- son comité fédérateur qui représente les associations et sociétés adhérentes (totalisant plusieurs dizaines de milliers d'adhérents indirects).

Pour découvrir nos actualités et accéder à nos webinaires et publications, rendez-vous sur : www.snhf.org.

