

## Herbes aromatiques bio

### Les plantes et leurs variétés

- Le basilic
- Le romarin
- Le thym
- La sauge
- La lavande



## Choix de l'emplacement, des plantes et de la variété

Persil, ciboulette, basilic, romarin, thym et sauge, toutes ces plantes aromatiques sont les fines herbes de cuisine les plus appréciées. Il existe principalement deux variétés de persil: le persil frisé et le persil plat. La ciboulette peut remplacer avantageusement l'oignon dans les salades et grâce à leur parfum, le basilic et le romarin apportent le soleil du midi à table. Si vous souhaitez les cultiver chez vous, les jardinières, pour le balcon et les rebords de fenêtre, sont tout à fait appropriées.



La plupart des herbes ont besoin de lumière et de chaleur pour se développer harmonieusement. Elles préfèrent donc les endroits ensoleillés, à l'abri du vent dans le jardin ou sur le balcon. Les herbes en bac nécessitent un peu plus de substances nutritives en raison de l'espace réduit dont disposent les racines. De ce fait, il convient de leur donner régulièrement de l'engrais, tel que l'engrais liquide bio Biorga Coop Oecoplan.



Toutes les herbes ne sont pas vivaces, mais certaines peuvent passer l'hiver sans problème, comme le romarin et la sauge. Pour ce faire, les garder dans un endroit frais et clair. Oter les dernières pousses tendres et arroser généreusement la plante une dernière fois. Puis, ne plus l'arroser qu'occasionnellement.



### Ce qu'il faut savoir sur l'emplacement et les plantes

- ☐ **Soins**  
Durant la haute saison, de mai à août, il convient d'arroser chaque semaine les herbes à croissance rapide dans les jardinières, telles que le persil, le basilic ou la ciboulette, et de leur donner de l'engrais 1 fois par semaine (p.ex. l'engrais liquide Biorga bio Coop Oecoplan).
- ☐ **Herbes annuelles**  
Basilic, sarriette, aneth.
- ☐ **Herbes bisannuelles**  
Persil (perd de sa vigueur après la deuxième floraison).
- ☐ **Herbes vivaces**  
Persil, romarin, thym, sauge, lavande, menthe, origan, mélisse, livèche (maggi).

## Oecoplan et bourgeon Bio



Les produits fabriqués et contrôlés selon les directives de BIO SUISSE ont droit au label du bourgeon Bio, qui garantit au consommateur qu'il s'agit bien d'un produit issu de la culture biologique. Les produits bio, cultivés en Suisse, sont munis du bourgeon accompagné de la mention «BIO SUISSE».



Les fleurs, plantes et semences Coop Oecoplan ont droit au label du bourgeon de BIO SUISSE. Les plantes et semences sont cultivées dans des jardinières biologiques qui sont soumises aux mêmes exigences que les exploitations agricoles bio. Les assortiments Oecoplan et au label du bourgeon bio comprennent des fleurs, des plants, des herbes aromatiques et des semences.



L'offre de produits est complétée par des engrais, terreaux et produits phytosanitaires, qui sont eux aussi disponibles avec le label du bourgeon. Ils satisfont aux exigences posées aux matières auxiliaires («intrants») autorisées dans l'agriculture biologique et portent le bourgeon bio «intrants».

### Le concept Coop Oecoplan et le bourgeon bio

- ☐ **Fleurs, plantes et semences**
  - portent le symbole BIO SUISSE
  - issues de la culture biologique
  - produits proposés: plants, herbes aromatiques, semences et bulbes de fleurs
- ☐ **Engrais, terreaux et produits phytosanitaires**
  - Répondent aux exigences requises des matières auxiliaires dans l'agriculture biologique.
  - La plupart des produits Oecoplan sont munis du bourgeon bio «intrants».

## Le basilic: fort apprécié

Le basilic est une plante annuelle originaire d'Inde et sensible au froid. Si l'on en prend bien soin, elle croît rapidement et peut atteindre jusqu'à 45 voire 60 cm de haut à l'extérieur. Il en existe des variétés à feuilles rouges ou vertes, à grandes ou à petites feuilles. Entre juillet et septembre, de discrètes petites fleurs blanches se forment.



Du fait de sa croissance rapide et de sa facilité d'entretien (voir ci-dessous), le basilic est une herbe idéale pour être plantée en pot ou en bac. Veillez toutefois à prévoir suffisamment de place et à ne pas le planter trop près d'autres plantes pour lui permettre de croître harmonieusement. Dès lors qu'il a été placé à proximité de la cuisine, il devient un assaisonnement indispensable tout au long de l'été.



Le basilic dégage un arôme très agréable et accompagne idéalement de nombreux plats: salades, tomates et mozzarella, viandes et légumes. Il ne résiste cependant pas à l'hiver. On peut néanmoins congeler ses feuilles finement hachées. La cuisine italienne sans basilic, c'est impensable. Qui ne connaît pas les spaghetti à la sauce pesto?



### Ce qu'il faut savoir sur le basilic

- ❑ **Soins**  
Le basilic commence à fleurir à partir du mois de juillet. Afin que la plante continue à développer des feuilles vigoureuses et aromatiques, il faut couper les inflorescences dès leur apparition. Le basilic a besoin de beaucoup de soleil et de chaleur et il faut régulièrement le nourrir d'engrais liquide bio de Coop.
- ❑ **Particularités**  
Les escargots aiment particulièrement le basilic. C'est pourquoi il vaut mieux le planter dans un récipient (pas trop petit) ou dans une caisse dans une terre végétale perméable. Ainsi, il s'épanouira mieux que dans le jardin.

## Le romarin, le thym, la sauge: épicés



Le romarin est surtout connu comme ingrédient du mélange «Herbes de Provence». Seul, il est pourtant idéal avec les grillades, marinades et pommes de terre au four. Dans un endroit approprié, il peut atteindre 1 m de haut et prendre la forme d'un arbuste qui se lignifie à l'intérieur. Cette herbe doit être protégée du froid en hiver.

Tout comme le romarin, le thym, connu également sous le nom de serpolet, est une plante vivace.



Les herbes de Provence, originaires du bassin méditerranéen, ont besoin d'être protégées en hiver; il convient donc de les recouvrir d'écorces de pin ou de paille, lorsqu'elles sont plantées dans le jardin. Sur le balcon, il est important de toujours bien les arroser (sans engrais), même en hiver, à savoir toutes les 2 à 3 semaines, de préférence en journée et en l'absence de gel.



Ses feuilles vert-de-gris à senteur résineuse donnent à la sauge un goût légèrement amer qui ressemble à celui du camphre. Cette herbe, fraîche ou séchée, contient des huiles essentielles, des tanins et des amers. Hachée, la sauge agrémentera vos salades, vos farces de volaille ou la viande de porc (p.ex. saltimbocca). Même une fois séchée, elle conserve son parfum.

### Ce qu'il faut savoir sur les herbes méditerranéennes

- ❑ **Conseil**  
Couper de préférence les inflorescences fanées de la sauge avant la formation de semences. De même, le fait de couper régulièrement les points de croissance et de récolter tout au long de l'été favorise une repousse vigoureuse, abondante et touffue.
- ❑ **Engrais**  
Les herbes aromatiques telles que le romarin, le thym ou la sauge, qui sont adaptées à des sols pauvres, ne nécessitent quasiment pas d'engrais lorsqu'elles sont plantées à l'extérieur; en revanche, les herbes vivaces en bac ont besoin de temps à autre d'une dose d'engrais (p.ex. l'engrais liquide bio Coop Oecoplan Biorga).

## La lavande: odorante

La seule vision de cet arbrisseau vert argenté au parfum intense et aux fleurs bleues en épi nous transporte dans le sud et nous donne la nostalgie des vacances. En effet, originaire des régions méditerranéennes, la lavande compte parmi les herbes aromatiques et médicinales traditionnelles. Elle peut atteindre entre 30 et 60 cm de haut; sa floraison s'étend de juin à septembre.



Pour un épanouissement optimal, il est conseillé de couper légèrement la lavande après la floraison. Cette plante pousse aussi bien en plate-bandes, dans les jardins d'herbes aromatiques, sous les rosiers ou en bacs, que sur les balcons et terrasses.

Si vous souhaitez laisser sécher votre lavande à l'air, coupez des branches entières par temps sec. Nouez-les et suspendez-les tête-bêche dans un endroit bien aéré.



Disposez les herbes séchées dans un joli récipient ou dans une coupelle. En y ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles, vous pourrez renforcer leur parfum et prolonger le bien-être que procure cette senteur. Vous pouvez aussi remplir un petit sac de lavande séchée et le fermer avec un beau nœud. Dans une armoire, c'est un excellent antimites.



### Ce qu'il faut savoir sur la lavande

- ❑ **Emplacement/lieu**  
Sols pauvres et perméables, exposés à la chaleur.
- ❑ **Soins**  
Il est important de couper chaque année les fleurs de lavande, afin que la plante refleurisse bien l'année suivante.
- ❑ **Conseils spécifiques**  
Les herbes ne sont que rarement envahies par les nuisibles et la lavande lutte même efficacement contre les parasites. Elle peut par exemple être utilisée comme «produit phytosanitaire» naturel entre les rosiers ou en bordure des plates-bandes, où son parfum intense protège les autres plantes des pucerons.