

# Les herbes aromatiques, piment de la vie

**Les herbes aromatiques:**

**Culture**

**Cueillette**

**Utilisation**



# Table des matières



<b>Un petit avant-goût</b>	<b>3</b>
<b>La culture en pot</b>	<b>4 - 6</b>
<b>La culture en pleine terre</b>	<b>7 - 9</b>
<b>La multiplication</b>	<b>10 - 12</b>
<b>L'entretien</b>	<b>13 - 15</b>
<b>La cueillette</b>	<b>16 - 17</b>
<b>L'utilisation</b>	<b>18 - 23</b>
<b>Les principales herbes aromatiques d'un seul coup d'œil</b>	<b>dépliant</b>

# Un petit avant-goût

## **Les herbes: que ferions-nous sans elles?**

Les herbes aromatiques connaissent actuellement un véritable engouement. Car à côté de leurs vertus culinaires, elles offrent de nombreux avantages. Que vous les cultiviez dans votre jardin, sur votre balcon ou, tout simplement, sur le rebord d'une fenêtre, elles sont particulièrement décoratives et exhalent mille et un parfums qui attirent les abeilles, les bourdons et les papillons, tout en tenant les parasites à bonne distance. Et elles permettent également de limiter l'apport de substances chimiques dans le jardin.

Mais les herbes aromatiques sont connues également pour leurs vertus médicinales et cosmétiques. Elles contiennent en effet des vitamines, des sels minéraux, des huiles essentielles, des substances amères et du tanin: autant de raisons qui expliquent leur popularité grandissante, compte tenu de l'importance que nous accordons aujourd'hui à notre santé.

Pour mieux connaître les différentes espèces, de leur nom à leur origine, en passant par les soins à leur donner et leur utilisation, consultez le tableau à la fin de cette brochure.

# La culture en pot



Vous pouvez aménager un jardin aromatique miniature sur le rebord d'une fenêtre: c'est une solution pratique pour le cuisinier, qui aura ainsi toujours des herbes fraîches à portée de la main. Plantez-les dans des coupes, des pots ou des jardinières et profitez des avantages d'un jardin aromatique «mobile» et facilement accessible.

Il est tout à fait possible de faire cohabiter plusieurs espèces dans un même pot, à condition toutefois de bien choisir les associations : la sauge et la menthe par exemple ne font pas bon ménage ; de même, la livèche risque d'étouffer ses congénères. Il vaut donc mieux cultiver ces herbes dans des pots séparés ou alors ménager un espace suffisant avec les autres plants. L'idéal serait de disposer d'un balcon: les her-

bes s'y épanouiront mieux et vous pouvez y cultiver des plantes buissonnantes comme la sauge, le thym, l'estragon, l'origan, l'hysopé ou la mélisse.

## Quelles herbes choisir?

Pour la culture en pot, mieux vaut choisir des herbes annuelles. En effet, elles se contenteront parfaitement d'un espace limité et n'auront pas le temps de «s'étaler». L'aneth, le cerfeuil, la bourrache, le cresson alénois, le basilic et la sarriette conviendront le mieux.

## Des herbes plus exigeantes:

Les herbes vivaces comme la sauge, la ciboulette, le persil, l'origan, le romarin ou le thym peuvent, dans un premier temps, être cultivées en pot. Mais comme elles se développent au fil des années, il faudra tôt ou tard les repiquer en pleine terre (voir p. 8) pour ne pas entraver leur croissance.

## Quel pot choisir?

Vous trouverez dans les Coop Brico+Loisirs des jardinières et des pots en plastique ou en terre cuite de toutes les formes et de toutes les couleurs.



## Taille du pot:

Le pot doit être grand; en effet, les herbes poussent et se développent rapidement. De plus, un grand pot permet de mieux stocker l'eau, qui est vite absorbée par les plantes ou qui s'évapore du fait de la chaleur et du soleil.



## Trous de drainage:

Le pot doit impérativement avoir des trous de drainage, qui permettent à l'excédent d'eau de s'écouler et évitent ainsi que les racines ne pourrissent. Il ne faut surtout pas que l'eau stagne dans le pot.

## Comment repoter ses herbes:

- Placer des morceaux de terre cuite sur les trous de drainage ou alors recouvrir le fond du pot d'une couche d'argile expansée ou de gravier.



- Ajouter un peu de compost mûr ou d'engrais «retard» au terreau (p. ex. engrais complet Biorga Coop Oecoplan et terreau pour plantes de balcon Ricoter Coop Oecoplan) et en disposer une fine couche au fond du pot.



- Dépoter délicatement la plante et la plonger dans un seau d'eau jusqu'à ce que la motte soit entièrement gorgée d'eau et qu'il n'y ait plus de bulles d'air qui remontent.



- Rempoter et ajouter le reste du mélange de terreau. Tasser un peu et arroser légèrement.



# La culture en pleine terre



Si vous avez un peu plus de temps et de place, vous pouvez aménager un véritable petit coin de paradis, qui ne dépare pas votre jardin, bien au contraire : un jardin aromatique est un véritable plaisir pour les yeux... et le nez. Voici quelques recommandations pour réussir votre jardin aromatique et en profiter le plus longtemps possible :

## **Le bon emplacement :**

Choisissez un endroit ensoleillé, à l'abri du vent et du froid. En effet, la majorité des herbes cultivées sous nos latitudes proviennent des régions méditerranéennes et ne s'épanouissent qu'à la chaleur et à la lumière. Leurs précieux composants peuvent ainsi se développer de manière optimale et les

herbes exprimer pleinement leurs arômes. Le côté sud de la maison est un emplacement idéal. Vous pouvez aussi planter les herbes entre des pierres. En effet, ces dernières emmagasinent de la chaleur qu'elles transmettent aux plantes.

A éviter absolument : les endroits trop ombragés, par exemple au pied d'arbres ou d'arbustes. Les plantes indigènes par contre, qui, à l'état sauvage, poussent dans les prés et au bord des rivières ou des chemins, préfèrent un sol plus riche et humide et supportent mieux les endroits légèrement ombragés.

## La préparation du sol:

Avant de planter les herbes, il convient de bien préparer le terrain. Mieux vaut un sol pauvre et pierreux qu'un sol trop humide et compact. Les herbes préfèrent de loin une terre légère, perméable et bien aérée.

L'époque de l'année la plus propice pour aménager un nouveau carré de jardin est le printemps, au mois d'avril, ou l'automne.

Voici comment procéder: retournez le sol à l'aide d'une bêche sur une vingtaine de centimètres de profondeur puis brisez les grosses mottes avec une fourche à bêcher. Ajoutez du compost, de l'engrais organique (p. ex. engrais complet Biorga Coop Oecoplan) ou, si nécessaire, de la chaux, et intégrez-le délicatement au sol. Egalisez le terrain à l'aide d'une griffe sarclouse ou d'un râteau pour obtenir une surface lisse, puis laissez reposer pendant 2 ou 3 jours.

Un carré de jardin déjà existant doit être préparé en deux temps: en automne, aérez le sol en profondeur et intégrez-y du compost mûr. Ensuite, au printemps, éliminez toutes les



mauvaises herbes et ratissez le sol pour l'égaliser. Vous pouvez, si nécessaire, le bonifier en fonction des espèces que vous comptez planter. A titre d'exemple: une terre légère, perméable et sablonneuse ne retient pas l'humidité et n'est en général pas très riche. Elle conviendra pour les plantes d'origine méditerranéenne. Mais les herbes comme la menthe ou la ciboulette auront besoin d'un peu de compost ou de fumier bien mûr pour s'épanouir. Mieux vaut amender le sol après les pluies hivernales, afin de lui apporter les éléments nutritifs



prescrite par le fabricant. Autre possibilité: la cendre de bois, qui contient du calcaire et de la potasse.

Evitez dans la mesure du possible d'utiliser des engrais chimiques. En effet, ils stimulent trop fortement la croissance et affaiblissent le goût des herbes.

Respectez toujours les besoins propres à chaque espèce: c'est la condition sine qua non pour obtenir un jardin aromatique généreux et riche en senteurs.

dont il aura besoin au printemps, pendant la période de croissance. La tourbe doit être utilisée avec parcimonie: elle retient certes l'humidité, mais n'apporte pas d'éléments nutritifs et risque, en cas d'usage abusif, de rendre le sol trop acide. La plupart des herbes apprécient un sol légèrement alcalin; vous pouvez donc épandre un peu de chaux si le sol est acide: elle agira comme un catalyseur et aidera les herbes à mieux absorber les éléments nutritifs disponibles. Nous vous conseillons toutefois de ne pas dépasser la dose minimale

# La multiplication

Plusieurs techniques de multiplication des herbes s'offrent au jardinier amateur, quel que soit le mode de culture choisi, en pot ou en pleine terre. Nous vous présentons ici trois méthodes; choisissez celle que vous voulez en fonction de vos ambitions et du temps dont vous disposez.

## Le bouturage:

Cette technique convient pour les plantes vivaces dont les tiges deviennent ligneuses, comme la sarriette vivace, la lavande, le romarin, la sauge, le thym ou l'hysope. Elle est particulièrement recommandée si vous souhaitez agrandir votre jardin aromatique ou rajeunir certaines espèces.

## Voici comment procéder:

en été, prélevez une pousse non ligneuse d'une longueur de 6 à 10 cm. Enlever les feuilles du bas. Mettez un mélange de compost, de tourbe (p. ex. tourbe Coop ou produit de remplacement de la tourbe Ricoter Coop Oecoplan) et de sable dans un pot et arrosez-le. Repiquez-y la bouture et placez le pot dans un endroit semi-ombragé. Des racines se formeront au bout de quelques semaines. Pour accélérer le processus, recouvrez le

pot d'un film en plastique transparent pour créer une atmosphère chaude et humide.



## **Le marcottage:**

Souvent, des rejets ou des stolons se forment à ras du sol. Fixez-les dans le sol à l'aide d'une pince ou buttez la terre de manière à les mettre en contact avec elle. Dès que des racines se sont formées, vous pouvez couper le «cordon ombilical» et transplanter la nouvelle plante.



## **Le semis:**

Cette technique convient plutôt pour les herbes annuelles ou bisannuelles comme l'aneth, le persil ou le cerfeuil. Si vous souhaitez cultiver d'autres espèces, il vous faudra acheter des plantes déjà grandes chez un pépiniériste. En effet, l'offre de semences – notamment d'herbes vivaces – est relativement limitée, la récolte des semences étant très laborieuse. Les herbes sensibles au gel doivent, dans un premier temps, être cultivées sous abri ou alors



dans des bacs à semis que l'on placera sur le rebord d'une fenêtre. Elles peuvent être repiquées en pleine terre à partir du mois de mai. Dès que le temps s'y prête et que le sol est suffisamment réchauffé, vous pouvez semer directement en pleine terre.

**L'astuce du jardinier : la première année, plantez des herbes annuelles ou des fleurs d'été pour combler les espaces vides de votre jardin aromatique.**

**Attention : certaines espèces ne doivent pas être plantées côte à côte, car elles se gênent mutuellement. C'est le cas de la sauge et de la menthe, par exemple. La livèche quant à elle atteint une taille importante, ce qui peut « étouffer » les plantes voisines fragiles. Il vaut donc mieux la planter seule ou alors ménager un espace suffisant avec les autres plants.**

### **Les graines germées:**

Le cerfeuil et le cresson alénois sont des herbes qui se cultivent facilement à partir de graines germées, quelle que soit l'époque de l'année. Le temps de levée varie entre 2 et 7 jours. Un simple bocal ou une coupe en plastique suffisent pour ce type de culture. Mettez les graines dans le récipient, remplissez-le d'eau et laissez-les gonfler jusqu'à ce qu'elles soient entièrement gorgées d'eau. Versez ensuite l'eau restante et rincez bien le récipient et son contenu, les graines devant rester fraîches. Placez-les dans un endroit clair, à une température d'environ 20°C.

### **Les jeunes plants:**

Si vous préférez ne pas prendre de risques et jouir rapidement d'un magnifique jardin aromatique, vous pouvez aussi acheter de jeunes plants que vous repiquerez chez vous. Les Brico+ Loisirs et les magasins Coop avec un rayon fleurs à l'extérieur vous proposent un grand choix de jeunes plants.



**Vous trouverez des informations plus précises sur le thème de la culture dans notre brochure intitulée «L'art des semis», disponible gratuitement dans les Coop Brico+Loisirs.**

# L'entretien

## Les herbes en pot

Les herbes cultivées en pot doivent être régulièrement arrosées, une fois par jour en été, deux fois en cas de grosse chaleur. Il ne faut surtout pas que l'eau stagne dans le pot. Veillez donc à ce que l'excédent d'eau s'écoule bien ou videz-le.

## Les herbes du jardin

L'arrosage doit être adapté à l'emplacement des herbes dans le jardin et aux besoins de chaque espèce. Une chose est sûre : une humidité persistante est néfaste à long terme. Les arrosages doivent donc être raisonnables. Autre conseil: arrosez vos herbes à ras du sol, et non sur les feuilles.



## L'amendement

La plupart des herbes sont habituées aux sols pauvres et se contentent de peu d'éléments nutritifs. Un épandage unique de compost en automne suffira donc amplement. Les herbes cultivées en pot par contre ont besoin d'un apport plus important, étant donné que leurs racines évoluent dans un espace plus restreint et que les éléments nutritifs sont plus rapidement utilisés. Il convient d'apporter du terreau pour plantes de balcon comprenant un engrais «retard» (p. ex. terreau pour plantes de balcon Ricoter Coop Oecoplan) et d'utiliser de l'engrais liquide toutes les 3 à 4 semaines de mars à juillet (p. ex. engrais liquide Biorga Coop Oecoplan).

## Quelques règles à observer pour la culture en pot:

- Il est recommandé d'apporter un peu d'engrais toutes les 2 à 3 semaines, de mars à juillet (une fois par semaine pour la ciboulette, le persil et le basilic).
- Le thym, la lavande et le romarin se passent d'engrais.
- L'aneth doit être planté à l'abri du vent, dans un sol riche.
- La mélisse, l'estragon et l'origan doivent être plantés dans un sol riche et profond. Utilisez de grands pots et arrosez et fertilisez régulièrement.
- Le basilic aime le soleil et la chaleur. Arrosez-le régulièrement et veillez à ce que l'eau ne stagne pas dans le pot.
- Le romarin est sensible au gel et doit être protégé en hiver.

## La protection contre le gel:

L'origan, la lavande, la ciboulette, la menthe et la mélisse sont des herbes qui résistent au gel et qui n'ont pas besoin d'être protégées en hiver. Les herbes les plus fragiles peuvent être couvertes de paille ou de branches de sapin à la fin de l'automne. Les jardinières doivent être mises à l'abri du gel ou être couvertes de branches de sapin. Un conseil: arrosez légèrement en dehors des périodes de gelées pour éviter que les plants ne souffrent du dessèchement. Le romarin et le laurier quant à eux ne supportent absolument pas le gel. Il faut donc les cultiver en pot de manière à pouvoir les mettre à l'abri en hiver.

**L'astuce du jardinier: déracinez un plant de ciboulette à la fin du mois de septembre, raccourcissez les racines et enlevez les feuilles jaunies. Plongez la motte dans de l'eau chaude puis repiquez le plant dans un pot. Vous aurez ainsi de la ciboulette à portée de la main tout au long de l'hiver. Au printemps, il suffira de la planter à nouveau en pleine terre.**

### **La taille:**

Les herbes poussent très vite et ont tendance à devenir envahissantes. Il faut donc les tailler régulièrement. La taille favorise une pousse vigoureuse et saine. Les herbes vivaces qui ont atteint une hauteur respectable et qui gênent les plantes voisines peuvent être divisées au printemps et replantées ailleurs.

**L'astuce du jardinier: coupez les fleurs fanées avant la formation des semences pour éviter que la plante ne se reproduise de manière incontrôlée.**

### **Durée de vie:**

Plantes annuelles (marjolaine ou basilic, p. ex.): les herbes annuelles poussent vite et doivent être ressemées chaque année ; la plante meurt en effet du fait du manque de lumière ou gèle après la floraison en automne.

Plantes bisannuelles (persil ou cerfeuil p. ex.): les herbes bisannuelles subsistent pendant un hiver, après quoi elles périssent une fois la seconde floraison terminée, entre l'été et l'automne.

Plantes vivaces: les herbes vivaces deviennent au fil du temps des buissons résistants, faciles à entretenir, que l'on peut laisser plusieurs années au même endroit.

# La cueillette

Maintenant que votre travail porte ses fruits, suivez encore ces quelques conseils pour profiter pleinement de vos herbes. Cueillez les feuilles et les fleurs en début d'après-midi, par temps sec, lorsque la rosée s'est complètement évaporée. Si vous souhaitez les conserver, cueillez-les juste avant la floraison : la teneur en huiles essentielles est alors optimale.

Vous pouvez récolter les feuilles tout au long de la période de croissance. Le thym, qui est une herbe persistante, peut être cueilli toute l'année; il faudra néanmoins le laisser se lignifier un peu avant l'hiver.

Posez soigneusement les herbes coupées dans un panier plat. Evitez à tout prix les sacs en plastique: les plantes y transpirent, ce qui nuit à leurs qualités aromatiques.



Mieux vaut cueillir les brins, les feuilles ou les fleurs à la main. Les tiges plus grosses peuvent être coupées à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'un sécateur. Veillez à ne pas blesser la plante: une plaie, c'est la porte ouverte aux parasites et aux maladies.



Comme nous l'avons dit plus haut, il faut récolter les feuilles une fois que la rosée s'est évaporée. La montée de la température entraîne le processus de la photosynthèse: les huiles essentielles se concentrent dans les feuilles de la plante et, sous l'effet de la chaleur, développent leurs propriétés rafraîchissantes et antiseptiques. C'est le moment idéal pour la récolte: les feuilles regorgent alors d'huiles essentielles, qui n'ont pas encore eu le temps de s'évaporer. Cueillez la feuille avec mille précautions, sans la casser ni la tordre. Ne récoltez que les feuilles entières et sans tâches, qui n'ont pas été endommagées par les insectes.

Le meilleur moment pour récolter une plante entière se situe juste avant l'éclosion des fleurs. Si vous ne voulez que de la verdure, coupez la tige à environ 3 cm du sol. S'il s'agit d'une herbe vivace, ne coupez pas plus d'un tiers de la tige.

Les fleurs doivent être cueillies dans l'après-midi, par temps sec, juste avant qu'elles ne soient complètement ouvertes. Cueillez-les à la main, en évi-

tant autant que possible de les toucher. En ce qui concerne la lavande, récoltez les brins entiers. Ne conservez pas les fleurs abîmées ou fanées. Les fleurs doivent être manipulées avec précaution. Placez-les dans des récipients sans les comprimer. Laissez le récipient ouvert pour éviter qu'elles ne transpirent.

# L'utilisation

A présent, tirez avantage de ces herbes que vous avez si patiemment cultivées et entretenues !

**La conservation:** pour profiter des bienfaits des herbes tout au long de l'année, cultivez-les à l'intérieur, dans des pots, une fois la saison terminée, ou alors constituez-vous un petit stock pour l'hiver. Pour ce faire, plusieurs possibilités s'offrent à vous:



- faire plusieurs portions en fonction des besoins,
- les mettre dans des sachets de congélation ou des boîtes hermétiques,
- les placer au congélateur.

## La congélation:

Le basilic, la sarriette, l'aneth, l'estragon, le cerfeuil, le persil, la ciboulette et la mélisse se congèlent très bien. Leur arôme reste intact pendant environ 6 mois.

## Voici comment procéder:

- cueillir les herbes juste avant la floraison: l'arôme est alors optimal et les composants les plus importants sont présents en grand nombre,
- bien les laver,
- les égoutter puis les sécher délicatement avec de l'essuie-tout,

Vous pouvez aussi hacher les herbes et les mettre dans des bacs à glaçons, en les triant selon les espèces ou en faisant des mélanges. Ajoutez ensuite un peu d'eau minérale et placez-les au congélateur.

Une fois congelées, ressortez-les et mettez les cubes de glace dans un sachet de congélation. Vous disposez ainsi de petites portions très pratiques pour relever vos plats. Vous pouvez les utiliser telles quelles ou les faire décongeler dans une petite passoire.



### **Le séchage à l'air libre:**

La menthe poivrée, la mélisse, le romarin, le thym et la sauge sont les herbes qui conviennent le mieux.

#### **Voici comment procéder:**

- couper environ un tiers de la plante; les tiges du bouquet doivent être à peu près de même longueur,

- faire des bouquets et les suspendre, tête en bas, dans un endroit ombragé et bien aéré; éviter de les exposer aux rayons directs du soleil pour ne pas affaiblir leur arôme,
- les mettre dans des boîtes hermétiques quand les feuilles sont sèches,
- étiqueter soigneusement chaque boîte en indiquant le nom de l'herbe et la date de séchage,
- les entreposer au sec et à l'abri de la lumière.

Les herbes conservent leurs arômes pendant environ un an. Il faut donc les remplacer régulièrement.



### **La conservation dans l'huile:**

Le basilic, l'ail des ours, la ciboulette et le persil convien-

nent particulièrement pour ce type de conservation, simple à réaliser:

- laver les herbes,
- les égoutter puis les sécher délicatement avec de l'es-suie-tout,
- les mettre telles quelles ou hachées dans de petits bocaux pourvus d'un couvercle à vis,
- ajouter du sel (1 cuillère à café pour 100 g),

- ajouter de l'huile (les herbes doivent être entièrement couvertes),
- bien fermer le bocal et le placer au frais et à l'abri de la lumière; ne pas mettre au réfrigérateur.

Vous pouvez conserver ces herbes pendant plusieurs mois. Une fois ouvert, le bocal doit être placé au réfrigérateur et les herbes utilisées dans le mois qui suit.



### **Huiles et vinaigres aromatisés:**

La sauge, le thym et le romarin se marient particulièrement bien avec l'huile d'olive. Les herbes dont l'arôme est moins prononcé conviennent plutôt pour l'huile de carthame ou l'huile de tournesol. Si vous souhaitez aromatiser un vinaigre, optez pour un bon vinaigre de pommes, de vin blanc ou de vin rouge.

### **Voici comment procéder:**

- laver les bouteilles avec de l'eau chaude,
- y mettre les herbes telles quelles ou hachées,
- y verser l'huile ou le vinaigre à l'aide d'un entonnoir,

- fermer les bouteilles et les entreposer pendant environ 2 semaines dans un endroit frais (pas au réfrigérateur). Le vinaigre devrait reposer pendant au moins 3 semaines. Agiter les bouteilles de temps à autre.
- verser l'huile ou le vinaigre dans une autre bouteille en le filtrant au tamis. Vous pouvez mettre un brin d'herbe fraîche dans la bouteille pour apporter une touche décorative,
- étiqueter soigneusement chaque bouteille en indiquant le nom de l'herbe et la date de remplissage.

Les huiles et les vinaigres aromatisés se conservent pendant plusieurs mois. Après ouverture, il faut les utiliser dans le mois qui suit. Ils constituent aussi une idée-cadeau originale: offrez-les par exemple dans de jolies bouteilles pourvues d'un bouchon décoratif.

## **Pots-pourris et sachets aromatiques:**

Réalisez des pots-pourris en garnissant une jolie boîte ou une coupe d'herbes fraîches. Pour faire durer le plaisir, ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles. Ou bien fabriquez des sachets aromatiques, que vous fermerez à l'aide d'un joli ruban.



**Petite astuce: suspendez des sachets aromatiques remplis de romarin ou de lavande dans votre armoire pour éloigner les mites.**

## **Les parasites:**

Les attaques parasitaires sont plutôt rares parmi les herbes. Les herbes à forte odeur telles que la sarriette, l'aneth, le cerfeuil, la menthe, le thym, la sauge, le cresson alénois ou la lavande repoussent les hôtes indésirables de votre jardin. La lavande et le cerfeuil, par exemple, sont efficaces contre les pucerons. Notez cependant que la marjolaine et le basilic sont particulièrement appréciés des escargots et doivent donc être protégés en conséquence. Le plus simple est de ramasser les escargots à la main. Vous pouvez aussi, par temps sec, répandre un peu de chaux, de sable, de farine de pierre ou de cendre de bois autour de ces herbes. La sciure de bois est plus efficace à long terme. Autre solution : planter de la sauge, de l'hysope ou du thym à proximité; leur odeur repousse en effet les gastéropodes.

## **Un jardin qui sort de l'ordinaire:**

Nous vous avons fourni ici les rudiments de la culture des herbes: à vous maintenant d'intégrer vos herbes dans votre jardin ! Vous pouvez leur consacrer un carré de jardin, les planter au milieu des légumes de votre potager ou en bordure d'un chemin, les cultiver sur le balcon ou sur le rebord d'une fenêtre, et, pourquoi pas, à l'intérieur. Une seule règle s'impose: respectez les exigences de chaque espèce.





**Une idée originale: la «spirale» d'herbes. Plantez vos herbes aromatiques sur un talus en colimaçon: vous pourrez ainsi en cultiver un grand nombre sur un espace réduit, tout en respectant les exigences de chaque espèce. Un tel aménagement fera merveille dans votre jardin. La réalisation de cette spirale réclame néanmoins quelques talents de bricoleur. (Les pierres ne sont pas disponibles dans l'assortiment de Coop Brico+Loisirs.)**



# Les principales herbes aromatiques d'un seul coup

	Nom	Origine	Durée de vie
	<b>Persil</b> Petroselinum crispum <i>à feuilles frisées ou à feuilles plates</i>	Régions méditerranéennes	Herbe bisannuelle. Se pare la deuxième année de fleurs non comestibles.
	<b>Ciboulette</b> Allium schoenoprasum	Europe	Herbe vivace. Résiste au gel.
	<b>Basilic</b> Basilicum <i>Différentes variétés, celle à feuilles rouges a un arôme plus intense.</i>	Régions méditerranéennes, Orient	Herbe annuelle. Sensible aux températures inférieures à 10°C.
	<b>Romarin</b> Rosmarinus	Régions méditerranéennes	Herbe vivace persistante. Sensible au gel. Devrait être protégée du froid en hiver.
	<b>Origan</b> Oreganum vulgare	Europe du Sud, Asie	Herbe vivace. Résiste au gel.
	<b>Thym</b> Thymus vulgaris	Europe du Sud, Nord et Ouest de l'Afrique	Herbe vivace persistante. Sensible au gel. Devrait être protégée du froid en hiver.
	<b>Aneth</b> Anethum	Asie	Herbe annuelle.
	<b>Sauge</b> Salvia	Régions méditerranéennes	Herbe vivace. Sensible au gel. Devrait être protégée du froid en hiver.

# d'œil

<b>Emplacement/sol</b>	<b>Floraison</b>	<b>Semis</b>
Au soleil ou dans un endroit semi-ombragé. Apprécie les sols humides, perméables, riches en éléments nutritifs et en humus.	juin – juillet la deuxième année	En pot, sur le rebord d'une fenêtre, à partir de février. En pleine terre à partir de mars.
Au soleil ou dans un endroit semi-ombragé. Apprécie les sols calcaires riches en éléments nutritifs et en humus.	juin – août	En pot, sur le rebord d'une fenêtre, en février – mars. En pleine terre à partir d'avril.
Dans un endroit très ensoleillé et chaud, protégé du vent et de la pluie. Apprécie les sols aérés et riches en humus.	juillet – septembre	En pot, sur le rebord d'une fenêtre, en mars – avril. En pleine terre de la mi-mai à juin.
Au soleil Apprécie les sols sableux et riches en humus.	mars – juin	Germination difficile; acheter de jeunes plants chez un pépiniériste.
Au soleil Apprécie les sols perméables et riches en humus.	juillet – septembre	En pot, sur le rebord d'une fenêtre, en mars – avril. En pleine terre à partir de mai.
Au soleil Apprécie les sols calcaires perméables. Idéal pour les jardins de rocaille.	juin – septembre	En pot, sur le rebord d'une fenêtre, à partir de mars. En pleine terre à partir de mai.
Au soleil, à l'abri du vent Apprécie les sols calcaires perméables et riches en humus.	juillet – août	En pleine terre en avril – juin.
Au soleil, à l'abri du vent Apprécie les sols calcaires perméables.	juin – août	En pot, sur le rebord d'une fenêtre, à partir de mars. En pleine terre à partir d'avril.

Cueillette/conservation	Utilisation	Entretien
Cueillir régulièrement et utiliser aussitôt. Peut être séché ou congelé.	Salades, soupes, sauces, pommes de terre, légumes, viande, poisson, beurre aux herbes.	Apprécie les sols humides. Amender toutes les deux semaines. Proscrire le fumier, n'utiliser que de l'engrais organique. Cueillir régulièrement les feuilles.
Cueillir régulièrement. Arôme le plus intense au printemps. Inutile de la conserver.	Salades, tomates, sérés, sauces, légumes, beurre aux herbes.	Epancre du compost et de l'engrais organique au printemps. Ne cueillir qu'une partie des feuilles pour que la plante puisse se régénérer.
Cueillir régulièrement et utiliser aussitôt. Peut être congelé ou conservé dans de l'huile. Perd de son arôme au séchage.	Tomates, salades, sauces aux herbes, pizzas, plats de viande au vin et à l'ail, légumes.	Arroser beaucoup. Enlever régulièrement les fleurs. Cueillir d'abord les feuilles du bout des tiges. Protéger contre les gelées tardives.
Cueillir régulièrement. Peut être séché.*	Grillades, marinades au vin et à l'ail, pommes de terre grillées au four.	Amender une fois par mois d'avril à août. Arroser peu. Doit être protégé dans les régions froides.
Cueillir régulièrement. Arôme particulièrement intense pendant la floraison. Peut être séché.*	Viande, sauces, soupes, tomates, pizzas, potées.	Epancre du fumier ou du compost au moment de la plantation. Apprécie les sols plutôt secs; l'eau ne doit pas stagner. Ne pas amender.
Cueillir régulièrement. Arôme le plus intense avant la floraison. Peut être séché ou congelé.	Tomates, aubergines, courges, gibier, agneau, volaille, soupes, sauces aux oignons et au vin, beurre aux herbes.	Arroser peu. L'eau ne doit pas stagner. Epancre du compost mûr à la place du fumier.
Cueillir régulièrement et utiliser aussitôt. Ne pas faire cuire. Peut être congelé ou conservé dans de l'huile. Perd de son arôme au séchage.	Marinades, poisson, légumes, vinaigrettes, soupes, concombres.	Maintenir le sol humide en été. Couvrir de paillis pour entretenir l'humidité. Ne pas amender.
Cueillir régulièrement les jeunes feuilles et les utiliser aussitôt. Peut être séchée (récolter avant la floraison), congelée ou conservée dans de l'huile ou du vinaigre.	Pâtes, viande, poisson, volaille, saltimbocca, plats corsés à base de légumes.	Couper les rameaux à 10 cm de hauteur au printemps. Amender avec du fumier ou du compost.

\*efficace contre les mites.

	Nom	Origine	Durée de vie
	<b>Menthe poivrée</b> <i>Menta piperita</i>	Régions méditerranéennes	Herbe vivace. Résiste au gel.
	<b>Estragon</b> <i>Artemisia</i>	Régions méditerranéennes, Asie, Sibérie, Amérique du Nord	Herbe vivace. Sensible au gel. Devrait être mise à l'abri en hiver.
	<b>Cerfeuil</b> <i>Anthriscus</i>	Europe du Sud	Herbe annuelle.
	<b>Lavande</b> <i>Lavendula angustifolia</i>	Europe du Sud, régions méditerranéennes	Herbe vivace. Devrait être protégée du gel dans les régions particulièrement froides.
	<b>Livèche</b> <i>Levisticum officinale</i>	Europe du Sud	Herbe vivace. Résiste au gel.
	<b>Mélisse</b> <i>Melissa officinalis</i>	Régions méditerranéennes de l'Est, Proche-Orient	Herbe vivace. Résiste au gel.
	<b>Marjolaine</b> <i>Origanum majorana</i>	Régions méditerranéennes	Herbe annuelle.
	<b>Sarriette commune</b> <i>Satureja hortensis</i>	Régions méditerranéennes	Herbe annuelle ou vivace. Sensible au gel. Devrait être protégé du froid en hiver.

Emplacement/sol	Floraison	Semis
<p>Au soleil ou dans un endroit semi-ombragé. Apprécie les sols humides, riches en humus.</p>	<p>juillet – août</p>	<p>Multiplication végétative. Planter au printemps ou en automne.</p>
<p>Au soleil ou dans un endroit semi-ombragé. Apprécie les sols riches en éléments nutritifs et en humus.</p>	<p>juillet – août</p>	<p>En pot, sur le rebord d'une fenêtre, à partir de mars. Repiquer ou semer directement en pleine terre en avril.</p>
<p>Dans un endroit semi-ombragé. Apprécie les sols frais et bien aérés.</p>	<p>juin – août</p>	<p>Directement en pleine terre de mars à juillet.</p>
<p>Dans un endroit ensoleillé. Apprécie les sols calcaires, perméables et aérés en profondeur.</p>	<p>juillet – septembre</p>	<p>En pot, sous abri, de mars à avril. Directement en pleine terre à partir du mois de mai. Multiplication par bouturage au printemps.</p>
<p>Au soleil ou dans un endroit semi-ombragé. Apprécie les sols frais, bien aérés, riches en humus et en éléments nutritifs.</p>	<p>juin – août</p>	<p>En pot, sous abri, à partir de février. Directement en pleine terre en avril et en août.</p>
<p>Dans un endroit ensoleillé et sec. Apprécie les sols perméables et riches en humus.</p>	<p>juillet – août</p>	<p>En pot, sous abri, à partir de mars. Directement en pleine terre à partir de mai. Multiplication par division ou par bouturage.</p>
<p>Dans un endroit ensoleillé. Apprécie les sols calcaires perméables et riches en humus.</p>	<p>juin – septembre</p>	<p>En pot, sur le rebord d'une fenêtre, à partir de mars. Directement en pleine terre à partir de mai.</p>
<p>Dans un endroit ensoleillé et chaud. Apprécie les sols calcaires perméables et riches en humus.</p>	<p>juillet – octobre</p>	<p>Directement sous un châssis vitré d'avril à mai. Variétés annuelles: en pot, sur le rebord d'une fenêtre, à partir de mars ; repiquage en pleine terre au mois de mai.</p>

Cueillette/conservation	Utilisation	Entretien
Cueillir régulièrement et utiliser aussitôt. Peut être séchée ou congelée (uniquement les feuilles).	Soupes, sauces, légumes, desserts, cocktails, fruits, infusions.	Epandre du fumier, du compost ou de l'engrais organique au printemps. Devient envahissante: la contenir dans un pot enterré.
Cueillir régulièrement les feuilles et les extrémités des tiges ; utiliser avec parcimonie. Peut être séché, congelé ou utilisé pour aromatiser de l'huile ou du vinaigre.	Salades, soupes, sauces, viande, pour parfumer les conserves.	Epandre du fumier, du compost ou de l'engrais organique au printemps. Butte et couvrir de brindilles en hiver. Remplacer la plante tous les trois ou quatre ans.
Cueillir régulièrement et utiliser aussitôt. Ne pas faire cuire. Ne pas abîmer le cœur lors de la cueillette. Peut être séché ou congelé.	Salades, tomates, soupes, viande d'agneau.	Couper régulièrement les fleurs. Epandre de l'engrais organique après la coupe.
Cueillir régulièrement les feuilles à l'extrémité des tiges et les fleurs juste avant l'éclosion. Peut être séché, congelé ou conservé dans de l'huile.*	Sauces, potées et poisson.	N'a pas besoin d'être amendée. Tailler un peu après la floraison.
Cueillir régulièrement les jeunes feuilles. Récolter avant la floraison. Peut être séchée, congelée ou conservée dans de l'huile ou du vinaigre.	Salades, beurre aux herbes, soupes, sauces, potées et viande. Goût semblable au Maggi.	Arroser régulièrement. Nécessite beaucoup de compost et peu d'engrais organique au printemps.
Cueillir régulièrement les feuilles. Récolter avant la floraison pour le séchage. Le séchage affaiblit son arôme: mieux vaut la conserver dans de l'huile ou la congeler.	Salades, sauces, poisson, volaille, thés.	Epandre du compost au printemps et de l'engrais organique après la récolte. Tailler les tiges avant la floraison. La pousse est moins vigoureuse après trois ou quatre années.
Cueillir régulièrement les feuilles et les jeunes pousses à partir du mois de juillet et les utiliser aussitôt. Peut être séchée, congelée ou conservée dans de l'huile.	Pommes de terre, potées, viande, gibier, volaille.	Aérer régulièrement le sol.
Cueillir régulièrement les feuilles et les pousses avant la floraison et utiliser aussitôt. Peut être séchée, congelée ou conservée dans de l'huile.	Potées, pommes de terre, viande, haricots.	Amender au printemps et après la récolte complète. Couvrir de brindilles en hiver.

\*efficace contre les mites.

Pour toute question technique, adressez-vous à votre Coop Brico+Loisirs ou à un grand magasin Coop: un vendeur spécialisé saura vous conseiller.

Pour toute question d'ordre général, adressez-vous au Service des consommateurs, tél. 0848 888 444.

