

Les plantes aromatiques

Aussi loin que je peux remonter dans mes souvenirs d'enfance, il me semble avoir toujours vu un pot de ciboulette sur un rebord de fenêtre ou accroché à une balustrade.

Quel bonheur de sublimer ses plats avec des herbes du jardin !

Un peu de basilic sur une salade de tomates ou pour faire un pesto, de l'estragon dans une salade verte, du laurier sauce dans un ragoût, du thym dans un poulet rôti ou de l'aneth sur du saumon, toutes ces herbes du jardin créent un festival de saveurs. Et il est bien agréable d'en avoir sous la main.

Alors **comment les cultiver** et les conserver car, comme pour la Fourmi de Jean de la Fontaine, il faut « subsister jusqu'à la saison nouvelle » ?

Je m'intéresserai dans cet article à **l'utilisation culinaire** des plantes aromatiques, je laisse leur utilisation médicinale aux spécialistes .

La première chose à faire, c'est de les cultiver **à portée de main, près de la cuisine**, il n'y a rien de plus horripilant que de courir sous la pluie pour aller cueillir du persil.

Ensuite, il faut réfléchir aux plantes que l'on désire acquérir car certaines sont vivaces, d'autres sont annuelles . Cultivez ensemble celles qui ont les mêmes exigences de culture, que ce soit en pot ou en pleine terre, sur un balcon ou dans votre jardin.

Deux catégories existent. Les premières aiment la chaleur sèche et une terre légère, voire caillouteuse, nombre d'entre elles sont d'origine méditerranéenne. C'est le cas des herbes dites de Provence comme le thym, le romarin, la sarriette, l'origan et le serpolet ...



La sauge officinale, la lavande, l'hysope, l'agastache et bien d'autres apprécieront également un sol bien drainé et une situation ensoleillée . Si votre terre est trop humide et trop lourde, n'hésitez à y ajouter du sable grossier et à former des petites buttes pour y installer vos plantes.

Les deuxièmes préféreront une ombre légère, surtout quand le soleil d'été tape fort, et **un sol frais et plus d'arrosage**, comme le persil plat ou frisé, le basilic, la ciboulette, le cerfeuil, l'estragon, la coriandre, la monarde, l'oseille et toutes les menthes. La mélisse pousse partout mais jaunira en plein soleil.

En cette période de l'année, nous sommes en mai, il vaut mieux acheter des plantes en pot, les semis se font plutôt en avril sous abri.

Pour mettre en place les plants, il faut commencer par **désherber**, n'hésitez pas à **pailler** les aromatiques qui aiment les terres fraîches.

Il faudra **pincer** les plantes comme l'estragon et le basilic, c'est-à-dire qu'il faut couper au-dessus de 2 feuilles, pour que la plante puisse se ramifier .

Taillez le thym au printemps pour garder une structure dense.

Certaines plantes aromatiques sont **des arbrisseaux** qui survivent aux hivers grâce à leur bois : le romarin, le thym, la sarriette, la sauge officinale ...

D'autres sont de **grands arbustes ou même des arbres** tels le laurier-sauce et le camphrier.

Et pour finir, **les plantes aromatiques n'ont pas besoin d'engrais ni de produits de traitement.**

Celles qui sont en pot doivent bénéficier d'un rempotage au début du printemps.

Les plantes aromatiques au service de la biodiversité :

Les plantes aromatiques attirent les insectes butineurs, des insectes pollinisateurs très utiles surtout si vous avez des arbres fruitiers. Les bourdons adorent venir butiner leurs fleurs.

Les plantes aromatiques protègent et soignent les autres plantes :

Le basilic planté près des tomates les protège du mildiou, la menthe éloigne les parasites du chou, la ciboulette et la lavande protègent les rosiers et les arbres fruitiers ...

Le thym et la citronnelle éloignent les pucerons, la citronnelle est également réputée pour éloigner les moustiques.

La liste des aromatiques est très longue et il est impossible de toutes les évoquer en 2 pages, ni de tout aborder comme leur multiplication.

Vous pouvez facilement cultiver des plantes plus originales comme les différents **poivriers**. Celui du Sichuan est assez facile de culture, il faudra récolter ses baies en octobre, les graines noires et luisantes sont inutilisables, seule leur enveloppe est à conserver.

Le **safran** est l'épice la plus chère du monde, vous pouvez la cultiver dans votre jardin mais il faut 160 fleurs pour produire 1 gramme de safran. Les bulbes se plantent depuis mi-juillet jusqu'à fin août.



Quand cueillir vos plantes et comment les conserver ?

La récolte se fait de préférence juste avant de les utiliser en cuisine, pour les herbes de Provence il vaut mieux les cueillir quand le soleil a réchauffé leur feuillage.

En cuisine, ciselez les fines herbes et, pour mieux profiter de leurs vitamines, mangez-les crues.

Ayez toujours sous la main un bouquet de plantes aromatiques pour parfumer vos sauces.

Pour conserver vos plantes aromatiques, il y a plusieurs méthodes.

Vous pouvez mixer les fines herbes et les **congeler** dans des bacs à glaçons, vous pourrez ensuite les mettre dans un sachet.

Pour l'estragon, je cueille des bouquets que je rince et sèche rapidement, puis je les effeuille et les dispose sur un plateau avant de le mettre au congélateur. Quand les feuilles sont congelées, je les dispose dans des petits bocaux sans les tasser que je conserve au congélateur. J'ai ainsi de l'estragon pour un an, on dirait qu'il est frais.

La technique du séchage est également très simple, il suffit de faire des petits bouquets que l'on suspend dans une pièce sombre et aérée. On peut également disposer les plantes sur des cagettes, quand elles sont bien sèches il suffit de les effeuiller et de les stocker dans des récipients opaques.

Cela marche très bien pour la verveine citron, vous pourrez ainsi préparer de délicieuses tisanes tout l'hiver, attention n'attendez pas que les feuilles de la verveine brunissent pour les récolter.

D'autres techniques de conservation existent comme la conservation dans l'huile ou le vinaigre.

On peut également préparer des liqueurs ou des macérations dans du vin.

Les possibilités et les recettes sont infinies.

Si vous voulez voir un joli jardin de plantes aromatiques et médicinales, je vous invite à visiter les Jardins de la Renarde à Villeconin.

Brigitte Jaunet