

Les plantes aromatiques et médicinales

Le climat méditerranéen est bien adapté à la culture d'un grand nombre de plantes aromatiques, il n'y a pas que le thym et le romarin! La plupart des plantes aromatiques poussant lentement, il est préférable de les démarrer en godet et au chaud pour mieux suivre les premières étapes et les protéger des limaces.

Le temps de levée peut également être long, souvent autour de 2 semaines, parfois plus.

Elles craignent souvent les sols engorgés en eau, cependant les installer dans du sable, un milieu très drainant, n'est pas judicieux dans le Sud à cause de la forte sécheresse estivale. Une simple butte même sur un sol argileux suffit pour les quelques périodes où l'eau est en excès dans le sol.

Les propriétés médicinales indiquées ne remplacent évidemment pas une consultation avec un professionnel.

Réalisé par Antoine Malivel (antoine.malivel@gmail.com) pour le Réseau des Semeurs de Jardins (semeursdejardins.org). Toutes les remarques sont bienvenues!



Type : Annuelle ou Vivace	Espèce	Période de semis au chaud	t° min germin.	Repiquage ou semis en terre	Culture et entretien	Arôme et vertus	
Les annuelles classiques	Persil	Février-Mai ou Septembre	20°C	dès Avril ou en Oct.	Afin de raccourcir la durée de germination il est bon de mettre les graines au frigo pendant quelques jours, et/ou de les mettre dans l'eau 24h avant le semis. Préférer le persil plat, qui résiste mieux à la chaleur.	Comme la plupart des annuelles ses feuilles peuvent être conservées au congélateur. Elles sont utilisées dans les salades ou cuites. La racine est diurétique, les feuilles stimulantes.	
	Coriandre	Février à Juin	15°C	dès Mai	Tailler et arroser régulièrement pour éviter qu'elle ne monte, ressemer régulièrement pour en avoir tout l'été. Attention aux limaces lors des premiers stades.	Feuilles et graines aromatiques, feuilles anti-oxydantes et anti-bactériennes, graines contre les troubles digestifs, somnifère et anxiolytique en grande quantité.	
	Basilic	Février-Mai	20°C	dès Mai	Tailler les hampes florales pour prolonger la récolte. Attention aux limaces lors des premiers stades, repiquer quand le plant est assez grand.	Il existe un grand nombre de variétés aux arômes différents (grand vert, thaï, cannelle, citronné, à petites feuilles...) Feuilles recommandés contre les indigestions, sédatif et diurétique.	
	Cerfeuil	Février-Mars ou Septembre	20°C	dès Mai	Peu résistante à la sécheresse mais apprécie l'ombre. Peu sensible aux maladies et prétendument anti-limace!	Goût anisé, à rajouter en fin de cuisson comme la plupart des herbes aromatiques. En usage externe il sert à rafraichir et purifier la peau, en décoction il est diurétique.	
Les méditerranéennes	A	Anis vert	Mars à Mai	Racines fragiles qui ne supportent pas le repiquage : semer directement en terre humifère et ensoleillée	Semis en lignes espacées de 40cm, une graine tout les 2-3cm, puis éclaircir à 15 cm. Plants de 50 cm de hauteur qui fleurissent de juin à août, récolte en sept. Attire les pucerons, craint les limaces	Feuilles dans les crudités. Graines en pâtisserie, liqueur ou en infusions pour soulager les troubles digestifs, déconseillées chez les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes.	
	A	Aneth	Mars à Mai		Semis en lignes espacés de 25cm, une graine tout les 5 cm, puis éclaircir à 20cm. Plants jusqu'à 1m de hauteur. Comme souvent, arroser et ressemer pour consommer des feuilles tout l'été.	Feuilles se marient bien avec les poissons ou les légumes fermentés, graines réservées aux liqueurs ou aux confitures.	
	A	Fenugrec	Mars à Mai	sol à 15°C	semis direct, tolère les sols pauvres	Légumineuse de 70cm de haut, utilisable comme engrais vert, mellifère d'avril à juillet selon la période de semis (parfum fort). En cuisine on grille puis broye les graines pour en réduire l'amertume.	Graines carrées utilisées en mélange d'épice (curry, ras-el hanout...), feuilles comme des épinards. Hypoglycémiant, hypocholestérolémiant, protecteur du foie, préventif du cancer du colon, du sein.
	V	Romarin	Février-Mars	15°C	dès Avril	Comme la plupart des vivaces, attendre qu'il ait atteint 5-10 cm pour le repiquer en pleine terre. Comme le thym il peut aussi se bouturer. Dans le sud il fleurit presque toute l'année.	Comme la plupart des vivaces ses feuilles se séchent facilement. Elles facilitent la circulation du sang, stimulent le système nerveux et protègent le foie.
	V	Origan	Février-Mars	20°C	dès Mai	Graines très fines. Résiste bien au sec mais demande du soleil. Très proche de la marjolaine, qui est annuelle. Si attaque d'araignées rouges, vaporiser les plants d'eau tout les jours.	Feuilles utilisables dans tout les plats ou presque. Antiseptique, améliore le transit, hypoglycémiant.
	V	Hysope	Février-Mars	15°C	dès Avril	Endémique des garrigues méditerranéennes : craint les excès d'eau. Elle peut aussi se diviser à l'automne ou se bouturer au printemps. Il existe de nombreuses couleurs de fleurs.	Feuilles utilisables comme les herbes de provence, facilite la digestion. En huile essentielle elle est abortive et vivement déconseillée aux femmes allaitantes.
	V ou A	Sariette	Février-Mars	15°C	dès Avril	Il existe des variétés vivaces ou annuelles. Elles préfèrent les sols légers, bien drainés, à situation ensoleillée.	Feuilles entrent dans la composition des herbes de provence. Elle est antibactéricide, antiparasitaire, évite les ballonnements et lutte contre la fatigue.
	V	Thym	Février-Mars	20°C	dès Mai	Aussi appelé Farigoule, il faut le tailler au début du printemps et après floraison. Il résiste très bien au sec une fois qu'il est bien implanté. Il existe de nombreuses variétés au goût différents.	Feuilles utilisées dans différents mélanges d'épices (Zaatar, bouquet garni, herbes de provences...). Vertus digestives, ou contre les rhinites et sinusites en inhalation.
	V	Lavande	Février-Mars	20°C	Juin-Juillet?	Germination longue et hétérogène jusqu'à 3 mois, croissance lente. Le repiquage se fait dans l'été. Les hampes florales se récoltent en fin d'été pour parfumer la maison, le linge...	Fleurs également utilisées pour parfumer le lait dans les crèmes brûlées. Nombreuses propriétés : antiseptique, calmant, cicatrisant, anti-migraine...
Alliacés annuelles	Ail blanc, violet, rose	Plantation des caïeux en Oct.-Nov. ou Jan.-Mars. tjr laisser la peau! Récolte de Juin à Août, avant la floraison			Aime les sols léger, riche en humus bien décomposé. Repiquer les gousses 10cm par 20cm avec le germe au ras du sol. Une légère butte aidera au drainage et empêchera le pourrissement.	Originaire d'Asie centrale l'ail est antibactérien, antifongique, antiviral, hypocholestérolémiant, anti-inflamatoire, stimule le système immunitaire... Moins il est cuit plus il est efficace. L'ail rose est plus petit et plus fort.	
	Ciboule	Semis en place de Mars-Mai			Comme pour l'ail une terre légère et/ou aéré en profondeur facilite leur pousse. Un apport de soufre accélère aussi la croissance de tout les alliacés.	La récolte des feuilles peut commencer 3 mois après semis, on les cuisine comme la ciboulette. Les bulbes, dont le goût est moins fort que l'oignon, peuvent également être consommés.	

Alliacés vivaces	Ciboule de chine	Semis en Mars-Avril ou Sept.-Oct.	t° 15°C	Plantation Avril-Mai	Culture et entretien	Arôme et vertus
	Ciboulette	Lève en 15 jours après un semis en place en Mars-Avril dans un sol riche et bien arrosé.			Couper les feuilles tout les mois pour stimuler la pousse. Disparaît en hiver puis reparaît au printemps. Les bulbes se multiplient et peuvent se récupérer très facilement après quelques années.	A consommer frais pour aromatiser les crudités ou cuit dans les omelettes. Ses vertus médicinales sont semblables à celles de l'ail mais sont moins prononcées.
Les vivaces classiques	Menthes	Les touffes se divisent et se repiquent au printemps ou à l'automne, les tiges se bouturent au printemps ou en été			De culture facile, la menthe peut se bouturer en trempant un bout de tige dans de l'eau pendant quelques jours, puis en l'installant en terre riche quand des racines sont bien sorties. Tendance envahissante.	Il existe une très grande diversité de menthes car les variétés s'hybrident facilement. Facilite la digestion en infusion, nettoie les voies respiratoires en inhalation, soulage les migraines en application externe.
	Mélisse	idem menthe			Ressemble beaucoup à la menthe, elle se resseme cependant plus facilement et résiste mieux à la sécheresse. Gout de réglisse.	
	Sauges vivaces	Février-Mars	15°C	Mai	Il existe une très grand diversité de sauges, certaines sont gélives comme la sauge ananas. Cependant elles sont la plupart du temps résistantes au gel, et assez résistantes au sec.	Sauge vient de Salvia, signifiant "qui sauve". Elle a ainsi de nombreuses propriétés : facilite la digestion, stimule le système nerveux et hormonal, hypocholestérolémiant, anti-inflamatoire, réduit le mal de gorge...
	Safran	Récupérez et plantez les bulbes pendant l'été, sur un sol léger et bien désherbé. Ne pas arroser.			Ameublir en profondeur et amender le sol avant la plantation. Les bulbes s'installent écartés de 10 cm en tout sens.	Les pistils se récoltent en octobre. Les cueillir avec une petite pince, puis les faire sécher 20 min dans un four porte ouverte. Il faut ensuite les conserver à l'abri de la lumière pendant 1-2 mois avant de les utiliser.
Estragon français	Bouturez ou marcotez-le au printemps ou à l'automne. Il met 1 mois pour s'enraciner.			Apprécie les sols riches en matière organique et bien drainant. L'estragon français ne fait pas de graines, éviter l'estragon russe qui n'a pas de goût. Il disparaît en hiver puis resort au printemps.	Les tiges se couper de Mars à Août : éviter d'arracher juste la feuille. Son goût anisé en fait un ingrédient essentiel pour la sauce béarnaise et la sauce tartare. Ses feuilles se conservent mieux congelées.	
Les vivaces originales	Houblon	Oct.-Nov + 1 mois au frigo avant de semer	15°C	Mai	La germination et la croissance initiale sont lentes. C'est cependant une plante grimpante qui peut faire plusieurs mètres de haut. Elle a besoin d'un sol riche, et d'être arrosé en été.	Seuls les plants femelles font des fleurs, qui sont utilisées pour faire la bière. Il est important de connaître la variété précise car il existe des variétés aromatiques peu amères et des variétés très amères.
	Agastache fenouil	Février-Mars	20°C	Mai	Originare d'Amérique du Nord, elle mesure jusqu'à 1m de haut et résiste à -10°C une fois installé. Elle se resème aussi facilement. Bonne mellifère, ses fleurs bleues ont un parfum anisé.	On consomme ses feuilles en tisane ou dans tout type de dessert. Propriétés apaisantes
	Verveine citronnée	Bouturer 15 cm de tige en septembre, refeuille en mars.			Buisson qui peut mesurer jusqu'à 1m de haut. Craint les gels à -10°C, perd ses feuilles en hiver. Tailler et pailler en automne contre le froid. Couper les fleurs pour ne pas épuiser la plante.	Ses feuilles à l'odeur citronnée peuvent se sécher très facilement, on les consomme en tisane ou dans tout type de dessert. Possède des propriétés digestive, anti-inflammatoire, sédative.
Les annuelles originales	Nigelle aromatique	Semis direct en Sept. de préférence, ou en Mars-Avril. La levée dure jusqu'à 1 mois.			Cette plante d'une soixantaine de cm de haut est également appelé Cumin noir. Elle a tendance à se resémer toute seule. Les graines noires se récoltent une fois sèches, en été. Belles fleurs blanches.	Saveur forte, piquante et poivrée, très utilisée en Asie du Sud comme au Maghreb. Nombreuses vertus médicinales : sédatif, anti bactérien, anti fongique, protecteur du foie. Toxique en quantité trop importante.
	Cumin	Semis direct de Mars à Mai, en terre bien affinée et riche			Le lit de semence doit être fin et riche. Il pousse assez lentement, attention aux adventices. Il fleurit en juillet-aout et se récolte en septembre-octobre. Une fois récoltées bien sécher les graines.	Epice très utilisée à travers le monde, il est aussi possible d'utiliser ses feuilles dans des salades. Il facilite la digestion et stimule l'appétit, le système nerveux et le cœur.
	Carvi	Semis direct de Mai à Septembre, 15j de levée.			Aussi apellé "Cumin des prés" le carvi est un cumin des régions froides, dont les graines se récoltent au bout de deux ans après que la plante aie hiverné. Mêmes conseils de culture que le cumin.	Moins connu que le cumin, son goût est assez similaire. C'est lui qui donne son goût particulier au Gouda. Ses feuilles sont aussi comestibles.
	Brède Mafane	Avril poser la graine à la surface du terreau	18°C	Mai	Annuelle en extérieur, mais pérenne en milieu tropical, utile de la cultiver en pot. Elle pousse bien dans du compost pur ou en terre noire riche. Petite plante à croissance rapide aux fleurs rouges/jaunes	Les feuilles crues ou cuites et les boutons floraux ont un goût piquant et anesthésiant. Utilisé en cuisine malgache, indonésienne, brésilienne... Egalement efficace contre les moustiques et autres insectes.
	Shiso	Février-Mars tremper les graines 24h avant	20°C	Mai	La levée peut durer jusqu'à 1 mois. Il existe des variétés vertes ou pourpres, ces dernières peuvent être utilisées comme colorant alimentaire.	Les feuilles sont un peu astringentes et leur goût varie selon les variétés : entre anis, mélisse et cannelle, ou plus poivrée, menthe et basilic. Elles peuvent s'utiliser dans les crudités ou cuites.
Les tropicales vivaces à cultiver en situation chaude	Origan Cubain	Bouturer au printemps			Plante vivace d'origine africaine d'environ 50 cm de haut à maturité. Elle craint les températures inférieures à 4°C mais supporte de ne pas être en plein soleil : il vaut mieux la cultiver en pot.	Odeur forte entre le thym et l'origan, utilisable pour aromatiser les viandes ou autre. Réputé être une plante anti-moustique.
	Poivre du sichuan	Semis en Oct.-Nov. à 20°C, puis godets au moins à 10°C. Plantation au printemps avec un engrais de fond			Très résistante au froid une fois installé mais doit être arrosée en été. Arbuste épineux de 4 à 5 m de hauteur après quelques années	On utilise l'enveloppe rouge des baies pour leur goût piquant et légèrement citronné.
	Citronnelle de madagascar	Plante stérile qui se bouture facilement, ou dont on divise la souche. Multiplier en été.			Préfère rester à plus de 4°C, même si la souche peut survivre à des gels légers. Exige des arrosages fréquents en été.	Très utilisée dans la cuisine thaï, on peut aussi en faire des infusions. Réputée être une plante anti-moustique.
	Gingembre japonais	Planter le rhizome en terre au printemps, les récolter en fin d'été. Le feuillage disparaît en hiver.			Le gingembre japonais est résistant aux gels jusqu'à -12°C et est cultivable en extérieur. Il appréciera un peu d'ombre, un sol léger, riche et un peu acide, ainsi que des arrosages abondants en été.	Goût moins piquant que le gingembre classique mais pas moins aromatique, le remplace sans problème. Fleurs également comestibles. Il est utilisable en infusions contre le mal de gorge.
	Lippia Dulcis & Stevia	Les deux se bouturent facilement au printemps. Lippia peut également se semer au chaud (30-35°C).			Moins connue que la Stevia, la Lippia est également une plante sucrée. Elles préfèrent toutes deux des températures supérieures à 10°C, de l'eau, et des pots riches en matière organique.	Goût sucré (et camphré pour lippia dulcis), environ 30x plus que le sucre. Sécher, retirer les nervures et broyer les feuilles, de préférence en fin d'été pour avoir les concentrations en édulcorant les plus fortes.
	Rau ram (coriandre vietnamien)	Bouturer 15 cm de tige en septembre pour planter en Mai. Elle se marcotte aussi naturellement.			Buisson qui mesure 30cm de haut. Craint les gels à -10°C et perd ses feuilles en hiver. Tailler la plante pour favoriser les jeunes pousses plus tendres. Garder un bouture au chaud en hiver pour sécuriser.	Goût de coriandre et de citronnelle crue. Cuite, elle a un goût poivré qui accompagne bien les viandes. La tige est davantage piquante que la feuille.