

Le pouvoir des plantes aromatiques

Ce n'est pas pour rien qu'on les appelle parfois les « bonnes herbes » !
Les plantes aromatiques ont de formidables vertus : non seulement elles repoussent les prédateurs et attirent les pollinisateurs au jardin, mais elles relèvent également le goût des plats et sont de véritables remèdes naturels.

Basilic

Ocimum basilicum
Famille des lamiacées, annuelle

Au jardin

Sensible au gel, le basilic apprécie les sols riches en humus et bien drainés. Amoureux du soleil, il a toutefois besoin d'être arrosé régulièrement ; ne mouillez pas ses feuilles car il n'apprécie ni la sécheresse ni le vent. Il existe de nombreuses variétés de basilic, à petites ou grandes feuilles, pourpre, citronné...

Semis : de mars à avril en godet au chaud ou sous serre.

Plantation : d'avril à mai quand il n'y a plus de risque de gelées.

Récolte : en été. Pincez régulièrement l'extrémité des jeunes pousses pour que la plante devienne touffue.

Soin : les escargots et les limaces adorent le basilic. Pour vous en débarrasser, créez une barrière avec de la cendre, du sable ou du marc de café. Sinon, récoltez ces gastéropodes envahissants à la main et envoyez-les promener !

À votre santé !

Antispasmodique, le basilic facilite la digestion et soulage l'aérophagie. Ses propriétés antioxydantes réduisent les dommages causés par les radicaux libres. Il est également utilisé pour son action diurétique et ses vertus expectorantes.

En tisane : laissez infuser 1 cuillerée à soupe de feuilles 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante.

À table !

Pas d'été sans basilic ! Il accompagne à merveille pâtes, salades, tomates... Il se marie aussi parfaitement avec les salades de fruits et les sorbets. Avec lui, c'est un peu d'Italie que vous invitez dans l'assiette.

Coriandre

Coriandrum sativum
Famille des apiacées, annuelle

Au jardin

Fille des pays du Sud, la coriandre se plaît au soleil, mais à l'abri du vent, dans un sol drainé, frais et riche en humus. Il faut l'arroser régulièrement en cas de forte chaleur. Gardez quelques graines pour les ressemer l'année suivante.

Semis : sur place d'avril à mai lorsque le risque de gelée est écarté, puis de mi-août à fin septembre.

Plantation : la coriandre n'appréciant pas les démenagements, elle ne se repique pas.

Récolte : les feuilles de la fin du printemps à la fin de l'été, les graines en septembre-octobre.

Soin : cette herbe très rustique résiste bien aux maladies. Ses seuls ennemis sont les pucerons, dont vous pouvez vous débarrasser en pulvérisant la plante avec du savon noir dilué dans l'eau.



À votre santé!

Manque d'appétit, digestion difficile, ballonnements, gastro-entérite? Avec la coriandre, tous ces maux disparaissent!

En tisane: faites bouillir 1 cuillerée à café de graines 3 minutes et laissez infuser 10 minutes dans une tasse.

À table!

Dans la coriandre, tout se mange! Les feuilles fraîches parfument potages, crudités, poissons, volailles. La saveur épicée des graines agrmente viandes, poissons, currys, chilis et chutneys. Celle qu'on appelle aussi persil arabe ou chinois est une véritable invitation au voyage!

Lavande vraie

Lavandula angustifolia
Famille des lamiacées, vivace

Au jardin

La lavande n'est pas exigeante et se contente d'un sol pauvre, plutôt calcaire et bien drainé. Si la terre est trop argileuse, ajoutez du sable pour l'alléger. Attention toutefois, cette fille de la Méditerranée ne peut se passer de soleil et fuit l'humidité! En été, elle colore le jardin d'un mauve éclatant et fait le bonheur des abeilles.

Semis: de janvier à mars, en godet au chaud ou sous serre.

Plantation: au printemps après les gelées.

Récolte: fin juin à fin août.

Soin: après la floraison, coupez les hampes florales pour ne pas épuiser la plante.

À votre santé!

La lavande traite les digestions difficiles, les ballonnements et les troubles hépatiques. Elle calme également les migraines, la nervosité et les insomnies.

En tisane: laissez infuser 1 cuillerée à soupe de fleurs 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante.

À table!

Fraîche ou séchée, la lavande parfume salades et tartes aux fruits. Elle aromatise le lait utilisé dans la crème brûlée, les glaces, les flans, les sirops et les yaourts. Utilisez-la avec modération car son parfum est très puissant.

Menthe poivrée

Mentha piperita
Famille des lamiacées, vivace

Au jardin

La menthe poivrée aime les terres riches et humides des régions tempérées. Pas difficile, elle se plaît autant à l'ombre qu'au soleil. Son seul ennemi est l'oïdium qui prolifère par temps chaud et humide – il faut alors supprimer les feuilles infestées en les brûlant. Son feuillage odorant repousse les parasites comme les chenilles des choux, les pucerons noirs, les altises.

Semis: de mars à avril en godet au chaud ou sous serre.

Plantation: au printemps ou à l'automne.

Récolte: de mai à octobre.

Soin: la menthe se bouture par ses racines au printemps ou à l'automne. Attention, elle peut se révéler très envahissante!

À votre santé!

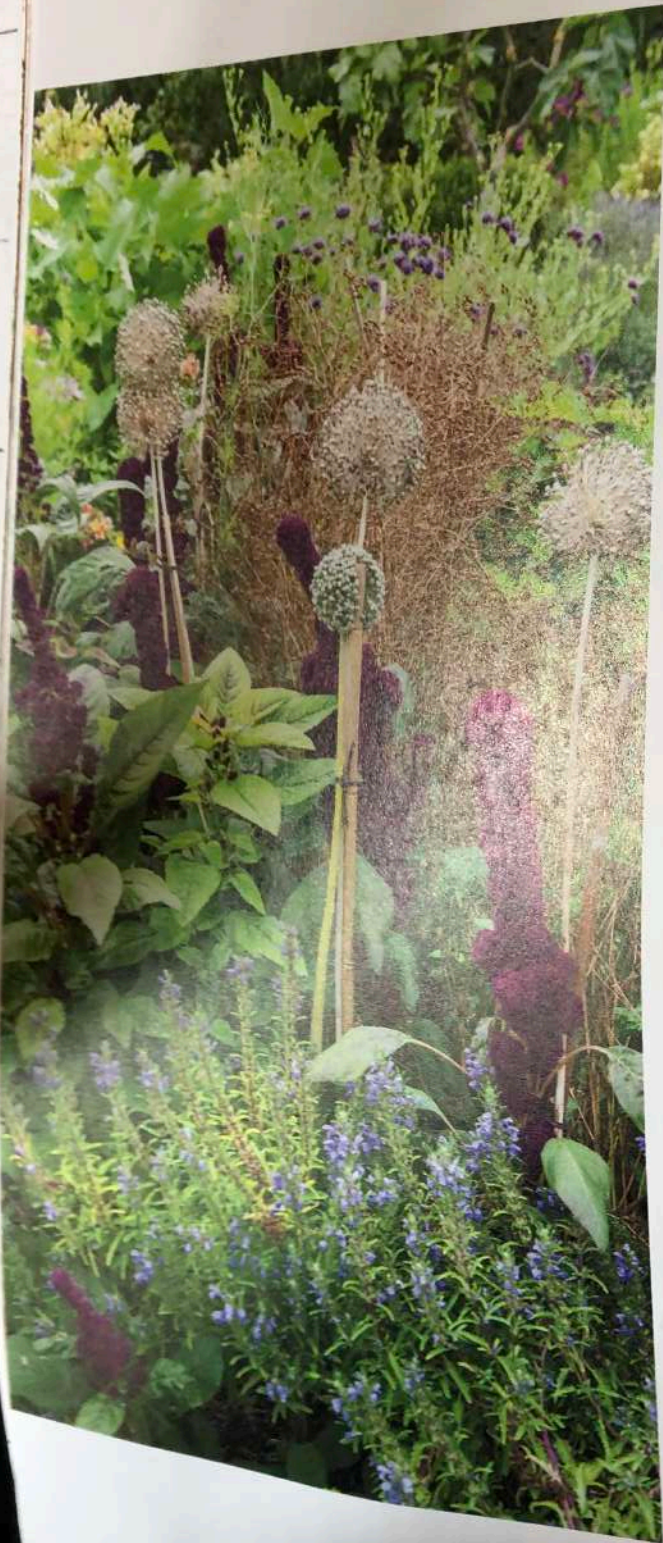
Grâce à ses propriétés antispasmodiques, la menthe facilite la digestion et calme les ballonnements, les nausées et les maux de tête.

En tisane: laissez infuser cinq feuilles 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante.

En lotion: laissez infuser une petite poignée de feuilles 10 minutes dans 25 centilitres d'eau et appliquez-la sur la peau. Antiseptique et astringente, cette lotion permet de resserrer les pores.

À table!

Fraîche et tonique, la menthe agrmente de nombreux plats comme le taboulé, les salades, les fruits et le thé.



Romarin

Rosmarinus officinalis
Famille des lamiacées, vivace

Au jardin

Comme le thym, le romarin adore le soleil, mais, frileux, il craint le froid et les courants d'air. Les sols pauvres, même très calcaires, lui conviennent parfaitement, à condition qu'ils soient bien drainés. Il supporte bien les gelées si la terre n'est pas trop humide. Dès la fin de l'hiver, il se couvre de petites fleurs blanches.

Semis : en avril, en godet au chaud ou sous serre.

Plantation : au printemps quand les gelées sont passées.

Récolte : tout au long de l'année.

Soin : supprimez les branches mortes au début du printemps. Le romarin est facile à vivre et ne craint pas les maladies.

À votre santé !

Cette aromatique soulage efficacement les troubles de la digestion et traite les insuffisances biliaires. Expectorante, elle permet de soigner rhumes, bronchites et sinusites.

En tisane : faites bouillir 1 cuillerée à soupe de romarin 3 minutes et laissez infuser 10 minutes dans une tasse.

À table !

Le romarin apporte sa touche provençale aux grillades, pommes de terre, jardinières de légumes, riz et ratatouille. Ses fleurs sont comestibles.

Sauge

Salvia officinalis
Famille des lamiacées, vivace

Au jardin

Originnaire du bassin méditerranéen, la sauge aime le soleil, mais se plaît aussi à l'ombre. Peu gourmande en eau, elle ne craint ni la sécheresse ni les climats extrêmes grâce à sa rusticité. Elle aime tous les types de sols, même très calcaires, à condition qu'ils soient bien drainés.

Semis : au printemps ou à l'automne en godet au chaud ou sous serre.

Plantation : au printemps.

Récolte : toute l'année.

Soin : taillez légèrement les tiges pour redonner forme à la touffe et favoriser le développement de nouvelles pousses. Comme la menthe, la sauge peut être victime de l'oïdium. De la même façon, brûlez les feuilles infestées.

À votre santé !

« Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin », dit le dicton. C'est bien vrai tant la sauge compte de multiples bienfaits. Elle facilite la digestion, traite les inflammations buccales, réduit les bouffées de chaleur dues à la ménopause et les troubles menstruels.

En tisane : laissez infuser 1 cuillerée à soupe de feuilles 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante.

À table !

Dotée d'un goût puissant et camphré, la sauge est idéale pour rehausser les saveurs de nombreux plats en sauce, le risotto et les pâtes. Elle relève également la saveur des légumes, comme la courge, l'aubergine ou la pomme de terre.

Thym

Thymus vulgaris

Famille des lamiacées, vivace

Au jardin

Cet arbrisseau originaire du pourtour méditerranéen, qui peut pousser jusqu'à 1 500 mètres d'altitude, apprécie les sols secs et caillouteux, ne craint ni le froid ni les fortes chaleurs, mais déteste l'humidité ! Plantez dans un endroit bien exposé et apportez un peu de compost. Si le sol est un peu lourd, ajoutez du sable ou des graviers.

Semis : au mois de mars, en godet au chaud ou sous serre.

Plantation : d'avril à juin ou courant octobre.

Récolte : toute l'année, mais la période idéale se situe entre avril et juillet, selon les régions, quand le thym commence à fleurir. C'est à ce moment qu'il est le plus parfumé et concentre un maximum de ses principes actifs.

Soin : retirez les bois morts afin de faciliter l'apparition de nouvelles branches.

À votre santé !

Le thym combat les bronchites, les rhumes et les gripes. Antibactérien, il agit également sur les troubles de la digestion.

En tisane : laissez infuser 1 cuillerée à café de feuilles 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante.

En inhalation : placez l'eau et le thym dans une casserole, puis portez à ébullition. Versez la préparation dans un bol, couvrez-vous la tête d'une serviette et respirez profondément pendant 5 à 10 minutes.

À table !

Le thym parfume viandes, poissons, légumes, sauces... et donne une touche originale aux sorbets et tartes aux fruits. Avec le laurier et le romarin, c'est le troisième ingrédient du bouquet garni.

Verveine odorante

Lippia citriodora

Famille des verbénacées, vivace

Au jardin

Née dans les régions tropicales d'Amérique du Sud, la verveine, gélive, n'aime que les climats doux. Elle apprécie les sols pauvres, calcaires, secs et bien drainés, et doit toujours être exposée en plein soleil. En été, elle réclame d'être arrosée régulièrement.

Semis : au printemps, en godet au chaud ou sous serre.

Plantation : en avril-mai.

Récolte : en juin et septembre.

Soin : des pucerons peuvent attaquer la verveine. Éliminez-les en pulvérisant la plante avec du savon noir dilué dans l'eau.

À votre santé !

La verveine est bien connue pour agir contre les troubles du sommeil, les difficultés d'endormissement et les états de stress et d'anxiété. Ses feuilles sont également utilisées en cas de digestion difficile et de ballonnements.

En tisane : laissez infuser 1 cuillerée à soupe de feuilles 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante.

À table !

En cuisine, la verveine aromatise les grillades de poissons et apporte un délicieux parfum aux sorbets, glaces, crèmes dessert, confitures de fraises et de pastèque...
F. B.