Les plantes aromatiques et condimentaires

Samedi 05 juin 2021

Un peu d'histoire

- **En Inde :** 10 000 av J.C les Védas (traditions orales inspirées par les dieux) citent environ 1000 plantes dont 500 sont encore en usage .
- **En Chine :** 3700 av J.C l'empereur Shennong aurait testé sur lui des centaines de plantes (elles seront à la base de la célèbre médecine chinoise).
- **En Grèce :** La mythologie grecque est riche en anecdotes (le thym nait d'une larme de la belle Hélène, le prince Amaracus se transforme en marjolaine, Daphné en laurier d'Apollon, Mintha en menthe etc…)

  Dioscoride conçoit les premières données sérieuses de la médecine ou les plantes aromatiques ont la part belle .
- **Les romains puis les arabes :** par le commerce par terre et par mer vont introduire les épices et nombre de plantes nouvelles venues de pays lointains .

Les premiers écrits

- **L'herbier égyptien (*Ebers*) :** papyrus datant de 1550 av J.C, long de 20m et découvert en 1874 . Il décrit les techniques médicinales et chirurgicales et prescrit l'usage de plus de 800 drogues (anis, cumin, coriandre, fenouil, cardamome, ail, thym, sésame, safran, moutarde et graines de pavot)

  Ces plantes étaient utilisées :

  - en médecine
  - cosmétique
  - parfum
  - huiles essentielles
  - embaumements
  - cuisine

D’hier à aujourd’hui

- **Le jardin des simples :** au moyen Age les plantes dites simples (par opposition aux composés « complexes » élaborés par les apothicaires) sont cultivées dans les jardins d’herbes des monastères ou dans de petits enclos proches des cuisines .
- **A partir du 17éme siècle :** les habitudes culinaires se modifient, l’emploi des épices diminue au profit des herbes aromatiques (bouillons, salades et sauces)
- **Aujourd’hui :** gastronomie et diététique utilisent à merveille ces herbes si précieuses !

Leur culture

- **Au soleil :** TERRAINS SECS – helichrysum
  - hysope
  - lavande
  - marjolaine
  - origan
  - romarin
  - sarriette
  - sauge
  - thym

  TERRAINS HUMIDES – angélique
  - carvi
  - consoude
  - guimauve
  - livèche
  - monarde
  - pimprenelle

Leur culture (suite)

- **A l'ombre :** LEGERE – digitale
  - grande camomille
  - digitale
  - oseille
  - valériane

  HUMIDE – menthe suave (M. suaveolens)
  - persil frisé
  - curcuma
  - cardamome
  - gingembre
  - gaulthérie (arbuste rampant)

Leur culture (suite)

- **Sols argileux :** - consoude
  - eupatoire
  - raifort
  - valériane grecque (Polemonium caeruleum)
  - tanaisie
- **Sols calcaires :** - bourrache
  - ciboulette
  - fenouil
  - origan
  - thym (Thymus vulgaris)

4 grands types

- **Vivaces à feuillage persistant :**

  Thym, Sarriette, Romarin, Sauge officinale, Laurier sauce etc…

- **Vivaces à feuillage caduc :**

  Ciboulette, Estragon, Oseille, Menthe, Raifort etc…

- **Bisannuelles :**

  Persil frisé

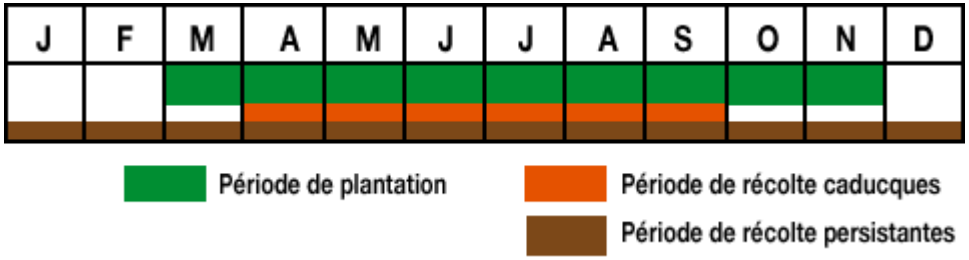
- **Annuelles :**

  Basilic, Coriandre, Cerfeuil, Aneth, Bourrache etc…

Champ de Camomille

Semis et plantation

Plantation et récolte des vivaces et bisannuelles



Plantation et récolte des annuelles

Planning entretien

mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre
Tailler bois mort	Semis des annuelles	Achever les semis	Biner entre les rangs	Apport nutritif pour celles qui ont déjà produit	Arroser (menthe, fines herbes, oseille)	Dernières cueillettes pour la conservation	Diviser les vivaces	Nettoyer les touffes avant l'hiver
Diviser les vivaces	Planter les vivaces	Pincer le basilic	Arroser	Pincer les nouvelles pousses	Boutures aoûtées	Nettoyer les tiges et fleurs fanées	Rentrer les potées des espèces non rustiques	Protéger les plus sensibles (paillages)
	Pincer pour ramifier	Efflorer le basilic	Cueillir et sécher	Cueillir et sécher	Poursuivre les récoltes	Biner entre les rangs		
			Bouturer les arbustives			Surveiller les boutures		

Récolte

- Pour favoriser le développement de nouvelles pousses, ne pas couper trop court :

  - il faut laisser 2/3 de la végétation (sauf pour la ciboulette qui se taille ras après la floraison)

- Le moment de la cueillette :

  - de préférence le matin

- L'utilisation :

  - immédiatement après la cueillette
  - ajouter crue et au dernier moment dans la préparation culinaire

Conservation

- Séchage : **attaché par les tiges et suspendu dans un endroit sec et aéré**
  - romarin
  - sarriette
  - marjolaine
  - sauge officinale
  - mélisse
- Congélation : **feuilles découpées et mises dans l'eau congelée dans des bacs à glaçons**
  - ciboulette
  - persil
  - basilic

Séchage et congélation