



LES JARDIFICHES

Le guide pratique des
aromatiques

Thomas Alamy

Éditions **OUEST-FRANCE**

Sommaire

8	Absinthe	36	Ciboulette
10	Achillée millefeuille	38	Citronnelle
12	Agastache	40	Coriandre
14	Aneth	42	Cumin
16	Angélique	44	Épazote
18	Anis vert	46	Estragon
20	Balsamite	48	Fenouil
22	Basilic	50	Gaillet odorant
24	Bourrache	52	Guimauve
26	Brède mafane	54	Houttuynia
28	Capucine	56	Hysope
30	Carvi	58	Laurier-sauce
32	Cerfeuil	60	Lavande
34	Cerfeuil musqué	62	Livèche

Note de l'auteur

Les périodes de travaux ainsi que celles des étapes de développement des plantes peuvent varier en fonction des régions, des conditions climatiques et de la configuration de votre jardin. Comptez jusqu'à un mois d'avance pour les régions méridionales et du littoral, et un mois de retard au Nord et en altitude.

64	Maceron	92	Romarin
66	Marrube blanc	94	Rue des jardins
68	Mélicse	96	Safran
70	Mélicse de Moldavie	98	Sarriette
72	Menthe verte	100	Sauge officinale
74	Mitsuba	102	Souci
76	Monarde	104	Stévia
78	Myrte	106	Tanaisie
80	Origan	108	Thym
82	Pérille	110	Verveine citronnelle
84	Persil		
86	Pimprenelle		
88	Raifort		
90	Rau ram		

Avertissement

En cas de grossesse ou d'allaitement, de problèmes de santé (hypertension, diabète...), veuillez vous renseigner auprès de votre médecin pour connaître les contre-indications éventuelles liées à la consommation d'herbes et de plantes aromatiques.



Capucine

Tropaeolum majus • Tropaéolacées • ANNUELLE



Propriétés

Antiseptique, diurétique, expectorante, stimulante.

Parties utilisées

Feuilles, boutons floraux, fleurs, graines.

Dimensions

Hauteur : 30-300 cm

Largeur : 50-200 cm

Emplacement

Chaud et ensoleillé de préférence, dans un sol léger, frais et bien drainé.

Densité

4 à 8 pieds/m².

Maladies et parasites

Escargots, limaces, pucerons.

Entièrement comestible, la capucine est pourtant essentiellement utilisée comme plante ornementale couvre-sol ou grimpante pour ses feuilles arrondies vert tendre et ses fleurs colorées et lumineuses jaune orangé ou rouge qui s'épanouissent de juin jusqu'aux premières gelées.

Semis et plantation

Laissez tremper les graines une journée dans l'eau. Puis semez sous abri dès mars-avril ou en place après les dernières gelées, par groupes de trois à cinq graines. La plantation de jeunes sujets a lieu de mai à septembre.

Entretien

Arrosez en cas de fortes chaleurs. Supprimez les fleurs fanées pour favoriser de nouvelles floraisons.

Récolte

Cueiliez les fleurs et les jeunes feuilles au fur et à mesure des besoins entre juin et octobre, les graines à maturité en fin de saison.

Conservation

Il est préférable de les utiliser fraîchement cueillies, même si les feuilles peuvent être congelées.

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

- Semis sous abri
- Plantation
- Semis en place
- Récolte

Utilisation

Les fleurs et les feuilles apportent aux salades une note légèrement poivrée. Les boutons floraux et les graines peuvent remplacer les câpres dans du vinaigre. L'infusion des fleurs ou des graines fraîches broyées a des vertus antiseptiques et stimulantes. Froide, elle peut s'utiliser en lotion pour purifier la peau.

Espèces et variétés

Il existe de nombreuses variétés, parmi lesquelles 'Red Wonder' à fleurs rouges, 'Alaska' à feuillage panaché, 'Double Delight Cream' à fleurs doubles. Ainsi que d'autres espèces, comme la capucine naine (*T. nanum*) compacte et idéale en pot, celle des Canaries (*T. peregrinum*) aux fleurs jaunes finement découpées, la capucine élégante (*T. speciosum*) vivace mais frileuse aux petites fleurs rouge vif, la tubéreuse (*T. tuberosum*) à tubercules comestibles.

Elle attire irrésistiblement les pucerons, placez-la au pied de plantes qui y sont particulièrement sensibles (rosier, arbre fruitier, chou, fève, haricot).



Mitsuba

Cryptotaenia japonica • Apiacées • VIVACE



Propriétés

Antiallergique,
rafraîchissante, tonique.

Parties utilisées

Feuilles, tiges.

Dimensions

Hauteur : 40-60 cm
Largeur : 30-40 cm

Emplacement

Semi-ombragé de préférence
ou au soleil non brûlant,
dans une terre riche, légère,
fraîche et bien drainée.

Densité

5 à 6 pieds/m².

Maladies et parasites

Aucun.

Plante herbacée vivace plutôt rare bien que très appréciée au Japon, le mitsuba qu'on appelle aussi persil japonais possède un feuillage caduc vert clair finement découpé et une floraison blanche en juillet-août.

Semis et plantation

On la sème en mars-avril sous abri ou en mai-juin directement en place. Le repiquage et l'installation de jeunes plants ont lieu à partir de la fin mai jusqu'en juillet.

Entretien

Maintenez la terre fraîche par des arrosages réguliers mais sans excès. Couvrez les tiges de paille ou d'un carton pour les attendrir si vous voulez les consommer. Taillez les tiges aux deux tiers à l'automne et protégez le pied du froid par un épais paillage ou un voile d'hivernage.

Récolte

La cueillette commence environ trois mois après le semis, et s'étale jusqu'en octobre. Attendez que les tiges atteignent au moins 20 cm pour les couper au ras du sol ou prélever les feuilles au fur et à mesure.

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

■ Semis sous abri ■ Plantation
■ Semis en place ■ Récolte

Conservation

Les tiges et les feuilles se consomment de préférence fraîches, mais peuvent être congelées.

Utilisation

Elles ont une saveur originale rafraîchissante, légèrement amère, entre le persil et le celeri de préférence. On les consomme crues, pour relever salades, soupes, grillades, légumes et sauces.

Espèces et variétés

Il existe aussi la variété 'Atropurpurea', à feuilles pourpres et floraison rose clair.

Ne le confondez pas avec la pérille qui est aussi surnommée persil japonais.

[illegible]

■ Semis sous abri ■ Récolte
■ Plantation

Arrosez régulièrement, jusqu'à deux à trois fois par semaine en période estivale. Supprimez les fleurs qui peuvent apparaître en août-septembre. Rentrez les pots avant les premiers froids dans une pièce hors gel non chauffée, et limitez les arrosages en hiver. En pleine terre, rabattez la touffe à 10 cm du sol en novembre, buttez le pied et paillez pour protéger les racines.

Récolte

Pour consommer les feuilles fraîches, récoltez-les à l'unité selon les besoins, de juin à octobre en pleine terre, toute l'année en pot. Vous pouvez aussi couper toutes les feuilles en fin d'été pour les conserver.

Conservation

Faites-les sécher plusieurs heures au soleil avant de les réduire en poudre. Retirez les morceaux de tiges et de nervures qui sont légèrement amers, et conditionnez en boîte hermétique.

Utilisation

Fraîches ou séchées, elles ont un léger arrière-goût de réglisse et s'utilisent comme substitut au sucre pour adoucir salades de fruits, compotes, yaourts, gâteaux et boissons.

Espèces et variétés

Seule l'espèce type est cultivée.

Elle possède un pouvoir sucrant 30 fois supérieur au sucre traditionnel, et jusqu'à 300 fois réduit en poudre, ce qui en fait un excellent édulcorant naturel, sans aucune calorie.