

## Menthe

*Mentha spicata*



H. 40-60 cm  
L. 30-40 cm



**EMPLACEMENT** Particulièrement robuste et vigoureuse, cette plante vivace se plaît au soleil doux ou à l'ombre légère, dans un sol plutôt riche, lourd et frais.  
**ENTRETIEN** Elle peut rapidement devenir envahissante. Pour la contenir plus facilement, cultivez-la en pot, que vous pouvez enterrer au jardin. Arrosez si l'été est particulièrement chaud et sec. Rabattez les tiges à 5 cm du sol en fin d'automne et paillez en cas d'hiver froid. Renouvelez le pied tous les trois ou quatre ans pour le contenir et qu'il reste vigoureux en divisant la souche.  
**RÉCOLTE** Coupez les tiges de mai à octobre au fil des besoins.  
**CONSERVATION** Les feuilles se conservent par séchage et donnent un arôme surprenant au vinaigre.  
**UTILISATION** Ciselez-les pour apporter un parfum mentholé rafraîchissant aux salades de fruits, compotes, sorbets et boissons, mais aussi aux salades, crudités, poissons et sauces. Leur infusion est calmante, digestive et tonifiante. En inhalation, la menthe est efficace contre la sinusite et l'asthme, en cataplasme, contre les piqûres d'insectes et les contusions.



## Pérille

*Perilla frutescens*



H. 40-80 cm  
L. 20-40 cm



**EMPLACEMENT** Plante annuelle originaire du Japon où elle est connue sous le nom de *shiso*, elle préfère le soleil mais tolère l'ombre légère, les sols riches, légers, frais et bien drainés.  
**ENTRETIEN** Maintenez la terre fraîche par un paillage et des arrosages réguliers en été. Pincez à plusieurs reprises l'extrémité des tiges pour permettre au pied de s'étoffer et stimuler la production de feuilles.  
**RÉCOLTE** Prélevez les feuilles selon les besoins entre juin et octobre, en coupant les tiges à la base.  
**CONSERVATION** Elles peuvent être séchées et congelées.  
**UTILISATION** Elles possèdent une saveur épicée originale, avec des notes de basilic, de cannelle et de poivre. Crues et finement ciselées, elles parfument salades et crudités. Cuites, elles aromatisent riz, soupes, légumes, poissons et fruits de mer. Réputées antiallergiques, apaisantes et relaxantes, elles sont aussi riches en antioxydants.



## Pimprenelle

*Sanguisorba minor*



H. 30-60 cm  
L. 40-60 cm



**EMPLACEMENT** Plante vivace à cultiver au soleil doux ou à l'ombre lumineuse, dans une terre riche, légère, sèche et bien drainée.  
**ENTRETIEN** Arrosez pendant les semaines qui suivent la plantation, puis seulement par temps sec. Coupez régulièrement les tiges pour stimuler l'apparition de jeunes feuilles. Taillez la touffe à ras en début d'automne après la floraison.  
**RÉCOLTE** Prélevez d'avril à octobre les jeunes feuilles tendres de préférence, en coupant les tiges à la base.  
**CONSERVATION** Placez les feuilles au congélateur ou dans du vinaigre pour le parfumer.  
**UTILISATION** Elles ont une saveur fraîche et légèrement amère, entre le concombre et la noix verte. Rajoutez-les finement coupées au moment de servir pour aromatiser salades, crudités, omelettes, potages, sauces et fromages frais. Leur infusion facilite la digestion ; appliquée froide en compresse, elle apaise les brûlures, les coups de soleil et les irritations cutanées.



## Rau ram

*Persikaria odorata*



H. 30-60 cm  
L. 40-60 cm



**EMPLACEMENT** Appelée aussi coriandre vietnamienne, cette plante a besoin de chaleur et d'une terre riche et humide. Toutes les expositions lui conviennent, évitez-lui seulement le soleil direct en été. Privilégiez la culture en pot pour satisfaire ses besoins et la protéger du froid. Utilisez du terreau et un contenant assez profond en raison de son système racinaire dense.  
**ENTRETIEN** Arrosez très fréquemment pour maintenir la terre humide. Taillez les tiges dès qu'elles deviennent trop hautes pour la contenir et favoriser l'apparition de nouvelles pousses. En fin de saison, rabattez les tiges de moitié, protégez du froid les plantes en pleine terre et rentrez celles en pot.  
**RÉCOLTE** Cueillez régulièrement les feuilles, jeunes de préférence, ce sont les plus parfumées et les moins fortes.  
**CONSERVATION** Elles se consomment surtout fraîches, si besoin faites-les congeler plutôt que sécher.  
**UTILISATION** Leur saveur rappelle la coriandre, avec une note citronnée et poivrée en plus. Quelques feuilles suffisent pour relever salades, crudités et sauces. Cuites, leur goût devient plus épicé, elles accompagnent viandes, poissons, crustacés et soupes.



## Sarriette

*Satureja montana*



H. 20-40 cm  
L. 20-30 cm



**EMPLACEMENT** La sarriette des montagnes est une plante vivace qui apprécie les situations ensoleillées et chaudes, les sols pauvres, légers, secs et bien drainés.  
**ENTRETIEN** Pincez les jeunes tiges pour favoriser la ramification. N'arrosez qu'en cas de forte sécheresse. Taillez la touffe de moitié après la floraison, et paillez en fin d'automne pour la protéger des fortes gelées. Rabattez de nouveau les tiges en mars à 10-15 cm du sol pour que le pied reste compact et vigoureux.  
**RÉCOLTE** Coupez les tiges à 10 cm du sol selon les besoins tout au long de l'année.  
**CONSERVATION** Les feuilles se prêtent très bien à tous les modes de conservation.  
**UTILISATION** Elles ont une saveur piquante et poivrée puissante. Utilisez-les finement hachées pour relever salades, crudités, légumes, viandes, grillades, poissons, farces et plats en sauce. En infusion, elles ont des effets toniques et stimulants pour lutter contre les états grippaux. Frottez des feuilles fraîches pour soulager les piqûres d'insectes.



## Thym

*Thymus vulgaris*



H. 10-50 cm  
L. 10-40 cm



**EMPLACEMENT** Réservez à cette plante vivace un emplacement chaud et bien ensoleillé toute l'année, un sol léger, sec, même pauvre et caillouteux, mais toujours bien drainé car elle redoute l'humidité.  
**ENTRETIEN** Elle demande peu de soins et ne craint ni la sécheresse ni le froid. Rabattez seulement la touffe d'un bon tiers après la floraison pour lui redonner une forme compacte et favoriser le développement de nouvelles feuilles.  
**RÉCOLTE** Elle peut s'effectuer toute l'année en coupant les extrémités encore vertes des tiges, au maximum sur la moitié de leur longueur.  
**CONSERVATION** Faites sécher les tiges en les suspendant en petits bouquets la tête en bas. Détachez ensuite les feuilles pour les mettre dans un contenant hermétique ou les congeler en sachets individuels.  
**UTILISATION** Avec leur saveur forte et légèrement piquante caractéristique, elles aromatisent viandes, poissons, grillades, sauces, marinades, farces et légumes. Leur infusion calme les inflammations respiratoires et facilite la digestion. On peut aussi les utiliser en gargarismes contre les maux de gorge, en fumigation pour traiter les sinusites et dans l'eau du bain contre les rhumatismes.



## Origan

*Origanum vulgare*



H. 30-60 cm  
L. 30-40 cm



**EMPLACEMENT** Installez cette plante vivace dans un endroit pleinement ensoleillé, avec une terre plutôt sèche, légère et bien drainée.  
**ENTRETIEN** N'arrosez qu'en cas de grande sécheresse. Pincez les extrémités pour éviter la floraison et favoriser le développement du feuillage. Rabattez la touffe au ras du sol à l'automne, et paillez le pied pour le protéger des fortes gelées.  
**RÉCOLTE** Cueillez les feuilles au fur et à mesure, en coupant les tiges au ras du sol.  
**CONSERVATION** Elles peuvent être séchées, congelées et servir à aromatiser huiles et vinaigres.  
**UTILISATION** Leur saveur rappelle la menthe et le basilic, avec une note poivrée. Ajoutez-les, finement ciselées, fraîches ou séchées, juste avant de servir, pour parfumer viandes, soupes, plats mijotés, pizzas, pâtes et sauces, notamment à base de tomates. Infusées, elles facilitent la digestion et calment les rhumes. En gargarisme, elles apaisent les maux de gorge.



## Persil

*Petroselinum crispum*



H. 20-40 cm  
L. 15-20 cm



**EMPLACEMENT** Plante bisannuelle la plus souvent cultivée comme annuelle, elle apprécie les sols riches, légers, frais et bien drainés.  
**ENTRETIEN** Maintenez le sol frais en permanence par des arrosages réguliers mais sans excès. Coupez fréquemment les tiges pour éviter qu'elles ne durcissent et favoriser l'apparition de nouvelles pousses.  
**RÉCOLTE** Cueillez les tiges une par une en les coupant au ras du sol, à partir de mai et jusqu'en fin d'automne.  
**CONSERVATION** Mieux vaut le consommer frais, ou le faire congeler entier ou haché. Séché, il perd une partie de sa saveur et de ses qualités nutritionnelles.  
**UTILISATION** Le persil plat est le plus parfumé et se tient mieux à la cuisson ; le frisé est plutôt utilisé en décoration. Ils agrémentent salades, crudités, soupes, ragoûts, légumes, sauces, viandes et poissons. Leur infusion possède des propriétés diurétiques et stimulantes. Frottez un brin sur une piqûre d'insecte pour la soulager.



## Raifort

*Armoracia rusticana*



H. 50-100 cm  
L. 40-60 cm



**EMPLACEMENT** Plante vivace à installer un peu à l'écart des autres plantes car elle peut se montrer envahissante, dans un sol riche, léger, profond, frais et bien drainé.  
**ENTRETIEN** Paillez autour du pied en été et arrosez en période de sécheresse. Supprimez les inflorescences pour que la plante ne monte pas en graines. Éliminez les pousses latérales pour avoir une racine plus charnue et aussi contenir son expansion.  
**RÉCOLTE** Attendez la deuxième année après la plantation avant de déterrer la plante pour prélever un morceau de racine. Ne coupez pas plus de la moitié si vous voulez garder le pied.  
**CONSERVATION** Placez la racine entière dans du sable, vous pouvez aussi la congeler en petits morceaux ou la hacher pour aromatiser le vinaigre.  
**UTILISATION** Utilisez-la crue et râpée en condiment pour sa saveur piquante prononcée, seule ou avec de la crème pour relever viandes, poissons, charcuterie et sauces. Son infusion possède des effets expectorants et stimule l'appétit.



## Romarin

*Rosmarinus officinalis*



H. 0,50-1,50 m  
L. 0,50-1,50 m



**EMPLACEMENT** Petit arbuste à feuillage persistant, il a besoin d'une situation pleinement ensoleillée, d'un sol à tendance calcaire, léger, sec pouvant être caillouteux et pauvre. Mais toujours bien drainé car il craint l'humidité.  
**ENTRETIEN** Il supporte la sécheresse et n'a pas besoin d'arrosage une fois bien en place. Coupez régulièrement les tiges pour éviter que le pied ne se dégarnisse et favoriser l'apparition de nouvelles pousses. Taillez si besoin au début du printemps pour qu'il garde une forme compacte et équilibrée.  
**RÉCOLTE** Les tiges peuvent se récolter toute l'année, au fur et à mesure des besoins.  
**CONSERVATION** Tous les moyens de conservation sont possibles.  
**UTILISATION** Tiges et feuilles ont une puissante saveur camphrée légèrement amère. Quelques tiges suffisent à parfumer viandes, poissons, plats en sauce, marinades, grillades ou une eau de cuisson. Leur infusion stimule la digestion et la circulation du sang. En inhalation, le romarin est efficace contre les infections respiratoires, en gargarisme, pour désinfecter la bouche.



## Sauge

*Salvia officinalis*



H. 40-60 cm  
L. 40-70 cm



**EMPLACEMENT** Plante vivace formant un petit buisson arrondi, à cultiver dans une terre plutôt riche, légère et sèche, mais surtout bien drainée car elle n'apprécie pas l'humidité.  
**ENTRETIEN** Arrosez uniquement en cas de sécheresse. Paillez autour du pied dans les régions à hiver froid. Rabattez les tiges à 20 cm du sol à la sortie de l'hiver.  
**RÉCOLTE** La cueillette des feuilles est possible toute l'année, mais elle s'effectue de préférence entre mai et septembre, juste avant la floraison, pour les conserver.  
**CONSERVATION** Elles peuvent être séchées entières bien à plat, congelées émincées ou mises à macérer dans du vinaigre.  
**UTILISATION** On les emploie avec parcimonie en raison de leur forte saveur camphrée et légèrement amère. Une ou deux feuilles suffisent pour aromatiser plats en sauce, viandes, poissons, légumes, soupes et farces. Faites-les infuser pour bénéficier en tisane, cataplasme et gargarisme de leurs vertus digestives, antiseptiques, tonifiantes et apéritives.



## Verveine citronnelle

*Lippia citriodora*



H. 0,60-1,20 m  
L. 0,30-0,60 m



**EMPLACEMENT** À cultiver dans un endroit particulièrement ensoleillé et chaud toute l'année, à l'abri des vents froids, dans un sol riche, léger, frais et bien drainé.  
**ENTRETIEN** Préférez la culture en pot dans les régions où l'hiver est froid pour pouvoir la rentrer car elle est très frileuse. Arrosez régulièrement mais sans excès, notamment en été. Pincez les extrémités des tiges pour les ramifier. En fin d'automne, protégez les plantes restant en place. Et rentrez celles en pot dans un endroit lumineux au-dessus de 10 °C. En mars, coupez les tiges à environ 30 cm du sol pour que la plante s'étoffe.  
**RÉCOLTE** Évitez de prélever les feuilles une à une, coupez plutôt les tiges bien développées au fur et à mesure de vos besoins.  
**CONSERVATION** Les feuilles gardent longtemps leur parfum une fois séchées, et peuvent aromatiser huile et vinaigre.  
**UTILISATION** Elles possèdent une saveur fraîche et citronnée intense. Ajoutez-en quelques-unes ciselées pour parfumer crèmes, gâteaux et glaces, mais aussi salades, poissons, viandes, sauces et boissons. Leur infusion possède des vertus digestives et apaisantes.



© 2017, Editions Ouest-France, Editeur S.A.  
Lille - Rennes  
Editions OUEST-FRANCE  
Textes et photographies : Thomas Mamy

Le guide tout-terrain présente 25 plantes aromatiques sous la forme de fiches illustrées et détaillées avec leurs caractéristiques principales, les soins à apporter... Avec cette carte interactive, il est facile de faire à pleines mains les récoltes et de faire pousser et conserver les principales herbes et plantes aromatiques.

## Les aromatiques

LES AROMATIQUES

## Guide Imperméable et Indéchirable

# Les aromatiques

DÉLIPOCHE

Fiches illustrées



Éditions OUEST-FRANCE