



### L'estragon (*Artemisia dracunculoides*)

**Astéracées**

C'est une plante vivace rustique de 60 cm à 1 m de hauteur. Elle préfère le plein soleil et un sol bien drainé et sec. On peut le multiplier par division de touffe, bouturage ou marcottage.

Frais, l'estragon accompagne très bien les viandes blanches et les œufs. On l'utilise aussi dans de nombreuses sauces ainsi que mariné avec les cornichons et pour aromatiser le vinaigre.

### L'aneth (*Anethum graveolens*)

**Apiacées**

Annuelle rustique, elle aime le soleil d'un lieu abrité et un sol riche et bien drainé. Elle peut mesurer de 60 cm à 1,50 m.

Ses feuilles sont riches en magnésium, fer, calcium et vitamine C. Utilisée comme plante décorative, on appréciera en cuisine, ses feuilles (avec le poisson) et ses graines parsemées sur des crudités comme le concombre avec lequel elle se marie fort bien.

### La coriandre (*Coriandrum sativum*)

**Ombellifères**

Annuelle rustique de 60 cm de hauteur, elle préfère une terre légère, chaude et bien drainée, en plein soleil et protégée des vents forts.

Ses graines rehaussent la saveur d'un rôti et s'utilisent dans les marinades (champignons à la grecque). Ses feuilles donnent du goût au curry et aux ragoûts.

### Le persil (*Petroselinum crispum*)

**Ombellifères**

Plante bisannuelle de 60 cm de hauteur. Il lui faut un sol profond, frais, riche et bien drainé, en situation aérée et au soleil en été, abritée au pied d'un mur orienté au sud.

Le persil décore et parfume toutes les salades et crudités. Finement haché, il renforce la saveur des œufs durs, des poissons et de nombreuses sauces. Il entre dans la composition du bouquet garni.



## Récolte

On utilise les feuilles fraîches de la plupart des espèces dès que les plants sont bien établis et suffisamment feuillus. La récolte se poursuit tout au long de la saison.

Il est préférable de récolter les plantes aromatiques le matin, après l'évaporation de la rosée, mais avant que les rayons du soleil ne soient trop ardents ; c'est en effet à cette période de la journée que le contenu en huiles essentielles est à son maximum. Si l'on désire conserver les herbes en vue d'une utilisation ultérieure, la meilleure période pour procéder à la récolte est celle qui précède l'éclosion des boutons floraux. À ce moment, les feuilles regorgent d'huiles essentielles, donc de saveur. Les graines d'aneth, de carvi, de coriandre et de fenouil sont récoltées lorsqu'elles sont mûres, habituellement en fin de saison.

Les espèces dotées de petites feuilles et de tiges longues se prêtent bien au séchage en bouquets suspendus ou étalés sur des treillis après lavage. Le lieu du séchage doit être chaud, aéré (pour éviter la formation de moisissure) et sombre. La chaleur favorise un séchage rapide mais il faut éviter de sécher les herbes en plein soleil car elles perdent de leur saveur.

Pour les herbes à feuilles larges, opter pour des méthodes de séchage plus rapides en fours conventionnels ou à micro-ondes. Bien surveiller pour éviter de brûler ou de trop sécher les herbes. Chauffez le four conventionnel à 65°C, étalez les herbes sur des tôles à pâtisserie et laissez la porte du four entrouverte, retournez les herbes régulièrement au cours du séchage qui prendra quelques heures. Si on opte pour le four à micro-ondes, on doit vérifier les herbes toutes les 20 secondes car les feuilles séchent très rapidement.

Pour les herbes portant des graines, suspendez les tiges dans un sac en papier ou au-dessus d'un linge et placez le tout dans un endroit aéré, chaud et sec.

Plusieurs herbes, comme le persil et la ciboulette, peuvent être congelées immédiatement après la récolte.



**Société d'Horticulture de Touraine**

BP 124

37301 Joué-les-Tours Cedex 1

Tél : 02.47.49.26.48

mel : shot.shot@laposte.net





## Les plantes aromatiques

Les Plantes aromatiques appartiennent à quelques familles particulières.

**Les Lamiacées :** thym, serpolet, sauge, romarin, origan, basilic, menthe, mélisse, marjolaine, hysop.

**Les Liliacées :** genre allium : oignon, ail, ciboulette, poireau.

**Les Astéracées :** camomille, aurore, absinthe, estragon, armoise, souci, menthe-coq, chicorée, tanaïse.

Les substances aromatiques ne sont généralement pas distribuées dans toutes les parties de la plante, mais s'accumulent dans certains organes (souvent les feuilles).

La plupart des plantes aromatiques sont originaires des régions du bassin méditerranéen ou des climats tropicaux.

Les substances les plus courantes sont les huiles essentielles, les amers (armoïse, houblon, chicorée) et les tanins (orties, cynorrhodons).

Pour la cuisine à froid, incorporer les herbes au moins une heure avant afin que les composés aromatiques se diffusent.

Pour les préparations chaudes, ajouter les plantes peu de temps avant la fin de la cuisson.

Le mode conservation est le plus souvent le séchage : il doit être rapide et à température basse (inférieur à 30°C). Les plantes fraîches sont étendues en couche mince sur des claies ou des tamis placés dans un endroit sec et bien aéré.



### Le basilic (*Ocimum basilicum*)

Plante annuelle semi-rustique, de 45 cm de hauteur, elle apprécie les endroits chauds et abrités, en sol léger et riche.

L'arôme naturel de la feuille renforce la saveur des tomates crues et autres légumes frais, ainsi que le goût des pâtes. Il rentre dans la composition de la soupe au pistou.

Mieux vaut fractionner les feuilles en quelques morceaux plutôt que les hacher pour préserver leur saveur.

### La menthe (*Mentha spicata*)

Vivace rustique, la menthe aime les sols fertiles, riches en humus, frais et même à tendance humide. Elle se contente d'un sol ordinaire, mais redoute les terres franchement calcaires. Elle apprécie le plein soleil mais pas les expositions brûlantes, et prospère aussi à mi-ombre.

### L'origan (*Origanum vulgare*)

Vivace rustique de 30 à 50 cm de haut, l'origan aime l'ensoleillement et un sol bien drainé.

Séché, il parfume le chili, le goulasch, les sauces à l'ail, à la tomate, les crudités et les salades. Il parfume aussi agréablement l'huile d'olive.

### La sauge (*Salvia officinalis*)

C'est une vivace à feuilles persistantes qui peut agrémenter les massifs de fleurs. Haute de 60 à 90 cm, elle préfère le plein soleil ainsi qu'un sol léger et bien drainé mais s'adapte assez bien à tout type de sol.

Il en existe de nombreuses variétés déclinant les odeurs et les saveurs (sauge ananas, ...). Ses feuilles donnent un goût original au porc, au veau, au gibier ainsi qu'aux farces. Quelques fleurs de sauge aromatisent très bien les salades, ainsi que l'huile et le vinaigre.



### Lamiacées

Fête à l'ail  
et au Basilic  
le 26 juillet à  
Tours

### Lamiacées

### Lamiacées

### Lamiacées



### Le romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Arbrisseau dense à feuilles persistantes, il peut mesurer jusqu'à 2 m. de hauteur. Il préfère les situations sèches et ensoleillées, protégées du froid, en sol bien drainé plutôt calcaire.

On utilise ses feuilles et rameaux, frais ou séchés, sur les viandes à rôtir ou à griller. On peut placer une branche dans l'huile et le vinaigre d'assaisonnement. Se laissant bien tailler, il trouve tout aussi bien sa place au jardin d'agrément, associé à d'autres arbustes à fleurs.

### Le thym (*Thymus vulgaris*)

Sous-arbrisseau de 30 cm de hauteur, il aime les situations ensoleillées, en sol bien drainé car il craint l'humidité en hiver.

Sec, on l'utilise en bouquet garni (avec le persil et le laurier sauce). Frais, il rehausse le goût du poisson, on l'ajoute aussi à certaines sauces pour salade et à la farce des volailles. On peut aussi le faire macérer avec de l'ail dans un pichet d'huile d'olive.

### La ciboulette (*Allium schoenoprasum*)

C'est une vivace rustique de 10 à 60 cm de hauteur qui apprécie le plein soleil ou un léger ombrage, dans un sol riche et bien drainé.

Elle appartient à la famille de l'ail et du poireau. Elle parfume de nombreux plats et salades (sauces, soupe vichyssoise), assaisonne pomme de terre et omelette, se mélange au beurre ou au fromage blanc pour accompagner des crudités.

Après la première floraison, couper à ras du sol pour favoriser la pousse de nouvelles feuilles.



### Lamiacées

### Lamiacées

### Liliacées

