

Sarriette - *Satureja montana* - Lamiacées

Plante vivace suffrutescente ressemblant à un petit arbuste à floraison blanche. Plante compacte très parfumée utilisée pour la cuisson de féculents tels que les haricots, petits pois... pour les sauces.

Culture : semis en mars-avril ou division de touffes au printemps. Plein soleil en sol souple et sec.



Sauge - *Salvia officinalis* - Lamiacées

Arbrisseau à feuilles persistantes duveteuses. Les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées pour la cuisson des poissons, volailles, viandes blanches (à utiliser en fin de cuisson en quantité modérée).

Arbuste qui se multiplie par bouturage, marcottage en serpenteau.

Culture : bouturage en fin d'été. En plein soleil en sol sec. Les sols pauvres et calcaires sont possibles. Tailler au printemps en rabattant afin de maintenir une végétation basse. Eviter de les faire fleurir.



Thym - *Thymus vulgaris* - Lamiacées

Plante condimentaire la plus utilisée avec le persil et le laurier, principalement dans la composition des bouquets garnis. Mini arbuste, plante vivace suffrutescente à utilisation multiples en cuisine (grillades, sauces...)

Culture : semis au printemps, bouturage possible mais avec peu de réussite. Les semis naturels sont plus sûrs. Demande un sol léger, sec, bien drainé même pauvre (sable, cailloux) et calcaire. Il ne supporte pas les sols lourds (argileux), froids et humides. Préfère les sols alcalins.



Verveine - *Lippia citriodora* - Verbénacées

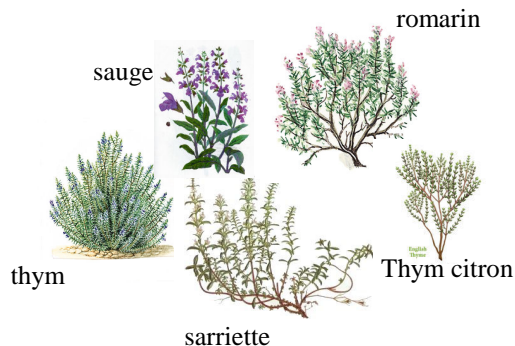
Plante herbacée pouvant devenir semi-ligneuse. Les feuilles vert clair ont un très fort parfum citronné. Pour infusion, salade de fruits...

Culture : semis, bouturage, dans un sol souple bien drainé. Plein soleil, craint le gel. Plante craignant les rayons de soleil intenses. Eliminer les petites fleurs blanc lilas au début de l'été pour maintenir de belles feuilles.



Les associations possibles dans le jardin

Dans une rocaille, en bordure d'une allée



Sur un balcon (pot et jardinière d'au moins 40 cm de profondeur)

OMBRE

SUD



Sur un balcon : les plantes supportant le soleil du sud peuvent servir de parasol pour les plantes demandant de l'ombre.



Société d'Horticulture de Touraine
35 boulevard Tonnellé 37000 Tours
Tél : 02.47.49.26.48
mel : shotfleurissement37@wanadoo.fr
www.shot37.fr

LES PLANTES AROMATIQUES et CONDIMENTAIRES

Les substances aromatiques ne sont généralement pas réparties 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 (armoise, houblon, chicorée) et les tanins (orties, cynorrhodons).



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.



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.

Société d'Horticulture de Touraine

Aneth - *Anethum graveolens* - Apiacées

Condimentaire très prisée par les scandinaves. L'aneth est utilisé comme le persil, ciselé sur un mets chaud ou froid juste avant d'être servi.

Culture : semis au printemps en petites quantités. Faire des successions de semis jusqu'à la fin de l'été pour avoir toujours des feuilles fraîches.

Sol peu riche et bien drainé. Bien arroser. La placer à l'abri du vent.



Basilic - *Ocimum basilicum* - Lamiacées

Chez les romains, le basilic est l'emblème des amoureux. A l'époque de la Grèce Antique, le basilic était le symbole de la haine et du malheur. Très utilisé dans la préparation de salades, pâtes... (pistou), dans la cuisine italienne.

Culture : semis au printemps sous abris lumineux puis repiquage au stade de 2 à 3 feuilles. Les températures basses provoquent des feuilles noires.

Sol souple maintenu frais, ensoleillé sans excès (ombrage si soleil puissant). Pincer régulièrement les pousses terminales pour éviter la floraison. Plante annuelle.

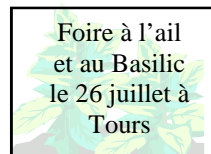


Cerfeuil - *Anthriscus cerefolium* - Apiacées

Plante très délicate, gracieuse et fragile. Très utilisée pour les crudités, en accompagnement de légumes et salades. Très parfumée. Plus elle est jeune, plus elle est parfumée. Plante annuelle qui se resème sur place de mars à juillet.

Culture : plante préférant l'ombre et un sol toujours frais (non calcaire). Arroser abondamment en période de sécheresse et supprimer les inflorescences dès qu'elles se forment pour conserver son feuillage et son parfum.

(terrasse ou balcon)



Pot



Jardinière

Ciboulette - *Allium schoenoprasum* - Liliacées

Cive, civette, "fines herbes" de la même famille que les oignons, poireaux. Plante bulbeuse très utilisée dans les mets de nos campagnes, fromage blanc, sauce gribiche, omelette, oeufs brouillés, salade...

Culture : semis au printemps sinon division de touffes de 2 à 3 ans. Plante de plein soleil mais qui supporte la mi-ombre. Supporte difficilement les sols très calcaires. La première année, prélever que quelques feuilles. Les années suivantes, la couper, elle repoussera de plus belle. Eviter la floraison en coupant les feuilles à ras du sol. (planter avec du persil)



Coriandre - *Coriandrum sativum* - Apiacées

Persil arabe ou persil chinois. Pousse facilement. Plante très ancienne puisque Charlemagne la recommandait déjà. Plante de 50 à 80 cm de haut, feuilles fines, découpées. Plante ayant une forte odeur pour parfumer les soupes, les plats asiatiques, maghrébins. Les feuilles fraîches sont utilisées dans les omelettes, les crudités. Les graines récoltées fraîches sont utilisées pour les marinades, les sauces (ragoûts, gibier).

Culture : semis au printemps, exposition ensoleillée, sol riche et frais. Arrosage régulier en cas de fortes chaleurs. Fragile au vent (tiges grêles) (terrasse ou balcon)



Estragon - *Artemisia dracunculus* - Astéracées

Plante vivace de 60 cm de hauteur. L'estragon est utilisé frais pour accompagner les viandes blanches, les œufs. On l'utilise pour les sauces et mariné avec les cornichons dans le vinaigre.

Culture : semis, division de touffe au printemps. Il demande un sol bien drainé, sec et profond. Une situation plein soleil. Eviter de le planter dans une jardinière avec d'autres plantes, il préfère être seul.

Laurier sauce - *Laurus nobilis* - Lauracées

Dit laurier d'Apollon ou laurier noble. Arbuste à feuillage persistant, craignant les températures inférieures à -10°C.

Culture : semis ou bouturage de tête (rameau feuillé). Besoin d'un sol profond, frais. L'isoler car il appauvrit le sol, fait un ombrage important. Il produit des toxines (allélopathie négative) pour les plantes voisines.

Menthe - *mentha spicata* - Lamiacées

Plante vivace, rhizomateuse. Inflorescence en épi violacé. Utilisée pour son feuillage frais ou sec : tisane, salade...

Culture : bouturage, division de touffe au printemps ou à l'automne. Sol riche en humus, frais et humide. Redoute les sols calcaires.

Origan - *Origanum vulgare* - Lamiacées

Plante vivace couvre sol ayant une inflorescence de 30 à 50 cm. Feuillage duveteux, vert foncé à brun. Fleurs violacées qui donnent des graines longues. Utilisé pour les sauces tomates, pizza, crudités et salades. Parfume l'huile d'olive.

Culture : semis, division de touffe. Aime l'ensoleillement et un sol bien drainé.

Persil - *Petroselinum crispum* - Apiacées

Le persil plat (géant d'Italie) ou frisé, était très utilisé au temps des romains lors des banquets pour dissiper les vapeurs d'alcool. Plante annuelle très utilisée dans nos plats français comme condimentaire pour sa saveur et faire un décor appétissant et esthétique.

Culture : semis au printemps dans un sol humide et chaud. La levée est lente (5 à 8 semaines) et peu facile. Placer les graines 2 à 3 jours au congélateur pour faciliter la germination. (terrasse ou balcon)



Romarin - *Rosmarinus officinalis* - Lamiacées

Arbrisseau de 1,5 m qui est très méditerranéen. Fleurs bleues en février puis à d'autres moments de l'année. Très utilisé pour les grillades, la cuisson de viandes blanches, sauces, coulis...

Culture : bouturage très facile en septembre sinon en mars-avril. Exposition plein soleil, sol sec. Eviter de trop arroser. Dégarnir le pied et la base du romarin pour lui donner de la vigueur. Craint les produits à base de cuivre.

