

LES PLANTES CONDIMENTAIRES.

Ph. Wasterlain

14/06/24.

HISTORIQUE.

Ce sont les plus vieilles plantes cultivées. Elles ont un côté "magique", parce qu'elles conviennent tant en médecine, qu'en cuisine, ou en parfumerie.

Il y a également une symbolique amoureuse du langage des fleurs : Lavande = refus, le pissenlit = absurdité,...

POURQUOI LES CULTIVER.

Les Plantes aromatiques sont l'Amie du médecin et l'Orgueil du cuisinier.

EXIGENCES.

Soleil (sauf quelques-unes comme persil) et sol perméable.

pH = +/- 6,5

Très peu de matières organiques car amoindrit les qualités gustatives et accroît le risque de parasitisme

MPLACEMENT

Dans le jardin : en carrés, en spirale, en parterre dédié,...

Dans la maison : rebord d'une fenêtre ou macramé. Surtout : marjolaine, thym, persil, sarriette vivace, ciboulette, basilic, ... Règles de base : bien drainer avec un terreau sableux, couper régulièrement, arroser parcimonieusement

Il existe des pots à condimentaires : terreau sableux

MALADIES et PARASITES

Relativement rares.

REPRODUCTION.

- ◆ Semis : les annuelles ou les vivaces
- ◆ Boutures de tiges au printemps : lavande, romarin, estragon.
- ◆ Marcottage de tiges : sauge
- ◆ On peut aussi faire du marcottage de touffes (thym)
- ◆ Division de touffes : au printemps, uniquement les vivaces

RECOLTE.

- ◆ Pour utilisation immédiate : avant la floraison, par jour ensoleillé, dès que la rosée a disparu. Pour la conservation : encore jeune, juste avant la floraison, le matin. Toujours couper avec des ciseaux :
 - À quelques cm du sol pour les annuelles
 - A quelques cm de tiges pour les arbrisseaux NB : Pour les plantes dont on ne récolte pas les fleurs ou les fruits, couper les hampes florales dès leur apparition afin que les feuilles restent tendres et ne deviennent pas amères

CONSERVATION par séchage

En général, par séchage : rapide en grenier ou au four à faible température. Faire des bouquets de tiges et suspendre à l'envers, éventuellement mettre un sachet perforé en papier

Pour récolter les graines : mettre un sachet, frotter, souffler pour éliminer la balle.

Conservation dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière

AUTRES MÉTHODES DE CONSERVATION

- ◆ Congélation dans un cube de glace ou dans un sac, pour des arômes subtils : ciboulette, basilic, pimprenelle, persil, fenouil. (!!! diminution de certains saveurs si trop prolongé)
- ◆ Dans le sel : sel aromatisé Dans l'huile
- ◆ Dans le vinaigre blanc : mettre au frais et à l'obscurité pendant plusieurs semaines
- ◆ Dans le vinaigre de cidre : estragon, menthe, laurier, basilic : faire chauffer puis filtrer et mettre en bouteille
- ◆ Dans le beurre ramolli Dans la mayonnaise
- ◆ Dans le fromage blanc

- ◆ En confiture ou gelée : ajouter juste avant ébullition (thym ou romarin) puis étamine En infusion (2 càc) : thym, menthe, basilic, persil
- ◆ En décoction : les graines ou racines

UTILISATION

Utiliser avec parcimonie car trop peut souvent gâcher les saveurs Éviter de mettre ensemble : romarin-sauge-thym car trop puissants Les classiques :

- ◆ Ciboulette - omelette
- ◆ Basilic - tomate Estragon - poulet Aneth - poisson
- ◆ Mélange : ail - persil (cerfeuil) + estragon - basilic -marjolaine -thym Pour les ragoûts, potages : ache - persil à mettre en dernière minute Bouquet garni : 4 persil - 2 thym - 1 laurier - 1 céleri

RECETTE DU PESTO

60 gr de feuilles de basilic, 1 càc de sel, **Vi**càc de poivre, 1 càc d'ail haché, 2 cas de pignons de pin, 25 ce huile olive, 45 gr parmesan moulu. Mélanger au mixer ou travailler au mortier en commençant par le basilic

QUELQUES ESPECES ALLIACEES

Terre tassée, pH 6.7, JAMAIS de compost ni de fumier.

- ◆ **Ail** (*Allium sativum*). Originaire d'Asie centrale ; planter avant l'hiver. Si bulbilles au sommet, on parle d'Ail Rocamboles. Feuilles toxiques. Manger du persil, une pomme, coriandre fraîche ou des fraises pour atténuer l'haleine
- ◆ **Ail des ours** (*Allium ursinum*). On peut consommer les feuilles
- ◆ **Ciboulette** (*Allium schoenoprasum*). Semis et division de touffes. A renouveler tous les 4 ans
- ◆ **Ciboule** (*Allium fistulosum*). Idem
- ◆ **Ciboulette chinoise** (*Allium Tuberosum*) Ail bulbeux, on peut consommer les feuilles

LAMIACEES

- ◆ **Agastache** (*Agastache foeniculum*). Origine Amérique du Nord ; vivace ; hysope fenouil ; odeur d'anis, coupe de fruits, vivace
- ◆ **Basilic** (*Ocimum basilicum*). Originaire de l'Inde : terrain bien ensoleillé et sol fertile mais drainé. Empêcher la floraison. Craint les gelées.
- ◆ **Marjolaine** (*Origanum marjorana*) ou grand origan. Originaire d'Afrique du Nord. Annuelle. Utilisée en cuisine. Dans nos régions, préférer la marjolaine potagère, plus résistante. Craint la matière organique.
- ◆ **Origan** (*Origanum vulgare*) ou marjolaine sauvage. Semis ou division de touffes. Vivace. Terrains calcaires
- ◆ **Romarin** (*Rosmarinus officinale*). Son nom vient de *Ros marinus* (rosée marine). Originaire des pourtours de la Méditerranée. C'est un arbuste-buisson qui résiste à des hivers modérés. Semis ou bouture d'été.
- ◆ **Sarriette** : 2 variétés : commune (*Saturea hortensis*) feuilles larges mais moins de goût vivace (*Saturea montana*) : possibilité de boutures d'été
- ◆ **Thym** : ce sont tous des arbrisseaux. Originaire de Méditerranée. Plus d'une centaine de variétés parmi lesquelles
 - Thym commun (*Thymus vulgaris*). Terrain drainé. Cueillir avec des ciseaux. Bouture de tiges en été. Recéper en mars
 - Thym à odeur de citron (*Thymus x citriodorus*)
 - Thym serpolet à feuilles étroites (*Thymus serpyllum angustifolium*) ou à feuilles + larges (*Thymus serpyllum ovatus*) : très bien adapté aux rocailles
- ◆ **Sauge officinale** (*Salvia officinalis*). Sous arbrisseau qu'il faut recéper au printemps. Excellent avec les rôtis. Semis ou marcottage. Puissant antiseptique :

Au temps des Romains et au Moyen-Age, sa réputation était telle qu'un dicton disait « celui qui possède un plant de sauge dans son jardin ne devrait jamais mourir (car il peut tout soigner et guérir) !!! » Elle passait au Moyen-Age pour ressusciter les morts !!! Aujourd'hui

encore, elle est reconnue tonique, cholérétique, hypoglycémiant, antisudorale, oestrogène et son huile essentielle : asthénie, nervosisme, diabète, digestion difficile, aphtes, angines, laryngites,

- ◆ **Sauge Sclarée** (*Salvia sclarea*). Bisannuelle très aromatique pour potages ou vin muscat
 - ◆ **Mélisse citronnelle** (*Melissa officinalis*) : Originaire de méditerranée ; goût de citron. Parfume les plats de volaille, de veau, les boissons fraîches. Contenir et diviser les touffes.
 - ◆ **Menthes** : plusieurs variétés :
 - Menthe poivrée (*Mentha piperata*) : à tiges foncées (*piperata piperata*), à tiges blanches (*piperata pallascens*) : rarement en cuisine
 - Menthe à feuilles rondes (*Mentha rotundifolia*) : la plus utilisée en cuisine
 - Menthe verte (*Mentha spicata*) dans les boissons et avec les plats chauds Menthe pouillot (*Mentha pulegium*) : pour éloigner les puces et autres insectes
- Contenir avec des tuiles, aiment un sol frais et riche
- ◆ **Périlla** (*Perilla frutescens crispa*). Origine : Asie; feuilles parfum de cannelle ;. Annuelle, gélique

APIACEES (OMBELLIFERES)

Germination difficile et parfois capricieuse. Les graines contiennent de l'huile = griffer au papier émeri de 400

- ◆ **Ache des montagnes ou céleri perpétuel ou livêche** (*Levisticum officinale*). Plein soleil, terre pauvre ; atteint en 4 ans 2,1 m ; se ressème aisément. On consomme feuilles et racines. Ne pas laisser fleurir.
- ◆ **Aneth** (*Anethum graveolens*). Origine Inde ; annuelle fleurs jaunes, semis au printemps ; appelé aussi « faux anis » Fleurs et feuilles fraîches : salades et conserves. Graine : liqueurs
- ◆ **Angélique** (*Angelica archangelica*) : Originaire d'Europe septentrionale (Sibérie, Groenland) ; peut se cuire avec la Rhubarbe. Conserver les graines au frigo ; planter à l'ombre, terre humide. Vivace si l'on empêche la formation de la fleur la 2ème année. Utilisée confite ou dans les liqueurs (bénédictine, chartreuse, ...) mais dans le nord on la cuit comme un légume. Les racines font partie des sachets de senteur. !!! mettre des gants car le suc provoque des brûlures
- ◆ **Anis** (*pimpinella anisum*). Origine : Asie mineure ; annuelle ; poissons, salade, crème, pâtisserie, etc.
- ◆ **Carvi** (*Carum carvi*) Bisannuelle ; fruits agrémentent soupe, ragoûts, fromage (munster), pâtisserie, liqueurs, etc. ; ébouillanter les graines pour éviter les insectes
- ◆ **Coriandre** (*Coriandrum sativum*) Appelé aussi « **persil chinois** » ; origine Moyen Orient : les graines et les feuilles sont utilisées en cuisine. Semer à l'ombre tous les mois. Les fruits secs doivent être légèrement torréfiés et broyés. Usage : viande, gibier, charcuterie, liqueur (chartreuse)
- ◆ **Cumin** (*Cuminum cyminum*). Origine : Asie Centrale ; fruits secs : pain, fromage, méchoui, sauces orientales
- ◆ **Fenouil** : 2 variétés :
 - doux (*Foeniculum officinale*) pour les feuilles (queues de pourceau) ; origine Méditerranée ; poissons, conserves, liqueurs. Proche de anis, carvi, coriandre, cumin
 - de Florence (*Foeniculum vulgare dulce*) pour le bulbe. Craint le gel et la chaleur excessive et aime le soleil = difficile en été comme en hiver
- ◆ **Cerfeuil commun** (*Anthriscus cerefolium*). Origine Europe Centrale ; préfère l'ombre, sol frais. Semis tous les mois car fleurit à 8 semaines. Enlever les fleurs favorise la formation de feuilles.
- ◆ **Cerfeuil musqué ou myrrhe** (*Myrrhis odorata*). Vivace ; semis en automne ou division de touffes au printemps
- ◆ **Cerfeuil tubéreux** (*Chaerophyllum bulbosum*). Légume dont on consomme la racine ; le feuillage est toxique
- ◆ **Persil** (*Petroselinum crispum*). Bisannuel ; origine Europe du sud ; frotter les graines au papier émeri 400, laisser tremper 48 h

BRASSICACEES

Famille des CHOUX

- ◆ **Cresson alénois** (*Lepidium sativum*). Origine : Moyen-Orient, Egypte ; ombre légère, terre fertile..
- ◆ **Moutarde** (*Sinapis alba*, *Brassica nigra*) Aussi appelé sénevé. *Brassica nigra* est + piquant
- ◆ **Raifort** (*Armoracia rusticana*). Origine Europe du Sud-Est. 3 plantes suffisent. Racine au goût de moutarde ; fleurit rarement = multiplier par boutures de racines ; changer tous les 2 ans et ne jamais laisser de tronçons en place. Parfume les rôtis de bœuf.

ASTERACEES

- ◆ **Camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*). Les fleurs favorisent la digestion; on les utilise dans certains apéritifs. Ne pas confondre la Camomille romaine (la vraie) avec d'autres variétés moins odoriférantes.
- ◆ **Estragon** (*Artemisia dracunculus*). Origine Iran.: sol drainé, plein soleil, pH 7. Recéper en automne, protéger des fortes gelées. L'estragon français a des fleurs stériles donc se multiplie par division des touffes au printemps. L'estragon de Russie se sème et est + vigoureux.
- ◆ **Souci officinal** (*Calendula officinalis*) Les pétales peuvent remplacer le safran

BORRAGINACEES

- ◆ **Bourrache officinale** (*Borrago officinale*)
- ◆ Origine Méditerranée ; goût de concombre, décore (fleurs) et parfume les salades. Utilisée en Europe de l'Est pour les préparations aigres-douces. Peut se consommer en épinard sans exagérer car contient des saponines. NB ; dans la même famille on trouve la **grande consoude** (*Symphytum officinale*)

LAURACEES

- ◆ **Laurier Noble** (*Laurus nobilis*). Origine Méditerranée ; craint les gelées. Difficile à bouturer. Faire sécher feuilles et fruits. Ne pas confondre avec Laurier Rose ou Laurier Cerise : Toxiques.

POLYGONACEES

- ◆ **Oseille** (*Rumex acetosella*). Excellent avec les poissons. Fleurit la 2ème année. Ombre et craint le calcaire. !!! contient des oxalates

RUBIACEES

- ◆ **Aspérule odorante** (*Asperula odorata*). Origine Europe ; sols calcaires ; aromatise le vin blanc (Maitrank). !!! contient de la coumarine

ROSACEES

- ◆ **Petite Pimprenelle** (*Sanguisorba minor*)
- ◆ Vivace, sols crayeux, soleil ; donne un goût de concombre aux salades.