



SERGE SCHALL

PLANTES AROMATIQUES

Comment les cultiver
et les entretenir facilement

ulmer

SOMMAIRE

5	Avant-propos
6	GÉNÉRALITÉS
6	Pourquoi aime-t-on les aromatiques ?
10	Tous les usages des aromatiques
12	Les aromatiques pour l'ombre
16	Du jardin à la cuisine
18	Conserver les aromatiques
22	Concevoir son jardin d'aromatiques
26	Les aromatiques pour le balcon
31	La multiplication des aromatiques
36	Tous les soins de culture

40 FICHES DE PLANTES AROMATIQUES

Les indispensables

42	Ciboulette	50	Origan
43	Estragon	52	Persil
44	Cerfeuil	54	Romarin
46	Laurier-sauce	56	Sarriette
48	Livèche	59	Sauge
49	Marjolaine	63	Thym

Les occasionnelles

68	Agastache anisée	93	Cresson de Para
69	Absinthe	96	Cumin
70	Ail	97	Fenouil
71	Ail des ours	100	Fenugrec
72	Angélique	101	Genévrier
74	Anis vert	102	Hysope officinale
75	Aneth	103	Lavande
76	Aurone	104	Mélisse
77	Balsamite	108	Menthe
78	Basilic	112	Oseille
82	Calament	113	Périlla pourpre
84	Carvi	114	Plante curry
85	Cataire	116	Raifort
86	Cerfeuil musqué	117	Roquette
88	Ciboule	118	Sauge sclarée
89	Ciboule de Chine	120	Safran
90	Citronnelle	121	Stévie
91	Coriandre	122	Thé des jardins
92	Cresson alénois	123	Verveine citron
		124	Verveine officinale

AVANT-PROPOS

Seules les plantes aromatiques peuvent nous offrir un plein de sensations sur une si petite surface consacrée au jardinage. Très faciles à cultiver, elles nous promettent toutes les petites réussites et les petites joies qui finissent par faire un grand plaisir lorsqu'on s'adonne à son loisir préféré. Toutes sont apaisantes par leurs arômes généreux, déjà au jardin, ensuite lorsqu'elles terminent en tisanes. En cuisine, j'ose dire qu'elles sont tout (avec les épices) ! Les aromatiques nous font voyager souvent pas très loin de chez nous dans une région voisine, elles nous font échanger, elles assurent une transmission culinaire et une continuité du bien-vivre faisant toute la différence entre l'insipide cuisine toujours plus industrialisée et la vraie. Oserons-nous les grands mots ? Bien sûr, j'ose : les aromatiques, c'est affaire de civilisation. Pas moins !

Serge Schall



Généralités

POURQUOI AIME-T-ON LES AROMATIQUES?

Les plantes aromatiques sont les mieux indiquées pour bien démarrer un jardin, même quand on n'a pas de jardin ! Leur culture est des plus simples, leur entretien tout autant. Le geste le plus technique est le semis, mais on peut s'en affranchir en achetant des plants déjà poussés au début de printemps, car un seul sujet par plante est très souvent suffisant pour répondre aux besoins de la cuisine. Les plantes aromatiques sont peu exigeantes et pratiquement jamais malades ni sujettes aux attaques de parasites. Elles réclament peu de place, sont adaptées aux petits jardins et aux balcons car presque toutes peuvent être cultivées en pots.

Avec les épices, les plantes aromatiques étaient à l'origine des plantes médicinales. On redécouvre d'ailleurs leurs vertus et leurs usages traditionnels dans les médecines douces, pour guérir les petits maux de tous les jours ou en prévenir d'autres. Elles permettaient aussi de conserver les aliments. Mais de nos jours, ce sont leurs utilisations en cuisine qui priment. Ces plantes sont indispensables pour donner un peu de « relief gustatif » à nombre de préparations, un subterfuge largement employé dans les régimes pour compenser l'absence de sucre, de gras ou de sel.

Rares sont les plantes cultivées au jardin à donner autant de satisfaction avec si peu d'effort...

Les aromatiques sont très variées et appartiennent à des familles botaniques très différentes, avec une bonne représentation des Lamiacées et des Astéracées. Leur seul point commun est la production d'arômes puissants.



Différents types de végétation

Les aromatiques assurent une présence plus ou moins longue au jardin en fonction de leur végétation :

- **Les plantes annuelles** germent au printemps, poussent durant les mois qui suivent et disséminent leurs graines en automne pour patienter jusqu'au printemps suivant. C'est le cas du basilic par exemple.
- **Les plantes bisannuelles** ont un cycle à cheval sur 2 années calendaires, la 1^{re} année leurs graines germent, les sujets poussent puis entrent en repos végétatif pendant l'hiver. Au printemps suivant, leur croissance repart, elles fleurissent et produisent des graines à leur tour.
- **Les vivaces** restent en place durant plusieurs années ou dizaines d'années. Leur végétation est herbacée et meurt en hiver, tandis que les racines survivent et repoussent au printemps suivant.
- **Les arbrisseaux** tels le romarin, le thym, la sarriette, la sauge, ont un volume équivalent à la plupart des vivaces, mais leurs tiges forment du bois et survivent aux hivers.
- **Les arbres et les grands arbustes**, comme le laurier-sauce ou le camphrier, sont à la fois les plus grands et les plus longévifs.

↓ Généralement arbustif, le laurier peut aussi devenir un grand arbre dans les régions au climat très doux.



Évoquer les aromatiques, c'est d'abord convoquer tous nos souvenirs en matière d'arômes, de senteurs, de fragrances, glanés dans les jardins et dans le milieu naturel. C'est aussi se rappeler d'une visite dans la boutique d'un herboriste, se souvenir d'une grand-mère et de ses tisanes de plantes, saliver à la représentation des bons plats mitonnés. En un mot, lorsqu'on parle d'aromatiques, nul besoin de longs discours.

Dans ce livre, nous avons pris le parti de mettre en avant les plantes aromatiques dans ce qu'elles ont d'intéressant pour la cuisine et la pâtisserie, et réservé les autres usages, médicaux, cosmétiques, en parfumerie, à la partie congrue : chaque domaine mérite un ouvrage à lui seul.



Les plantes aromatiques ne sont pas agréables à notre nez pour notre simple plaisir. Le puissant arôme des espèces des garrigues, écrasées de chaleur, dénote la production d'essence. La présence d'huile essentielle permet d'augmenter le point d'évaporation et de gagner quelques degrés pour éviter à la plante de perdre son eau.

Les essences produites par les plantes ont souvent un rôle antifongique, antimicrobien ou antigerminatif (par ex. les propriétés antimicrobiennes des eucalyptus). D'autres fois, le parfum puissant attire les insectes butineurs ; *a contrario*, certains arômes ont un effet répulsif pour beaucoup d'autres insectes, une propriété utilisée au potager pour maintenir à distance les insectes nuisibles. Les jardiniers « bio » plantent abondamment du basilic, de la lavande, du thym, de la sauge entre leurs rangs de légumes. À l'inverse, ils sèment des capucines pour attirer les aleurodes (de petites mouches blanches), car leur odeur aillée les détourne des pommes de terre, des tomates et des aubergines.

↑ Le basilic, une annuelle qui aime la chaleur.

Aromatiques

Les indispensables

On y trouve les 4 « fines herbes » de base (persil, ciboulette, cerfeuil et estragon), selon la définition donnée par Auguste Escoffier (le roi des cuisiniers et le cuisinier des rois), les composantes des bouquets garnis et celles des mélanges « herbes de Provence ».



↑ De gauche à droite:
ciboulette, cerfeuil, estragon

→ Bordure de persil plat



Ciboulette

Allium schoenoprasum

Famille: Alliacées

Synonymes: civette, fausse échalote, brelette, appétit...

Origine: Sibérie, Europe centrale.

Cycle: vivace.

Plante herbacée en touffe de 30 cm, composée de feuilles cylindriques étroites, creuses, de couleur vert soutenu. Elles sont portées par des tiges peu nombreuses, et peu développées. Floraison entre mai et août en nombreuses ombelles sphériques rassemblant de petites fleurs roses à pourpres.

- **Sol:** terre de jardin.

- **Exposition:** plein soleil.



- **Rusticité:** - 15 °C.

- **Soins:** taillez régulièrement à quelques centimètres du sol, surtout si vous ne récoltez pas, pour étoffer la plante.

- **Arrosage:** ni sécheresse ni excès d'eau qui favorise les pourritures.

- **Fertilisation:** aucune.

- **Multipliation:** semez clair au printemps directement en place. Laissez pousser sans éclaircir. En automne, divisez la touffe et replantez tous les 20 cm.

- **Culture en pot:** elle est facile même dans la cuisine si elle est suffisamment claire. Semez ou rempotez dans un pot de 17 cm au moins.

- **Utilisations:** récoltez les feuilles fraîches pendant tout l'été et jusqu'à l'entrée de l'hiver. Comme les fleurs, elles ont une saveur intermédiaire entre l'ail et l'oignon avec une présence plus discrète. Hachez la ciboulette au dernier moment dans les omelettes, sur les crudités et les salades. Aromatisez les vinaigrettes, les potages, les soupes et les poissons. Mariez avec les fromages blancs, les sauces à base de yaourt, les plats de graines germées.

← Avec le basilic et le persil, elle fait partie du trio d'aromatiques indispensable. Comme ses deux acolytes, vous pouvez la cultiver toute l'année dans la cuisine, si elle est lumineuse.



Estragon

Artemisia dracunculus 'Sativa'

Famille: Astéracées

Synonymes: absinthe estragon, estragon vrai, armoise potagère, serpentine...

Origine: Europe.

Cycle: vivace.

Plante herbacée de 60 à 80 cm, au port buissonnant et un peu désordonné. Nombreuses tiges ramifiées annuelles, disparaissant en hiver, portant des feuilles étroites, entières, de couleur vert clair. Toute la plante est très aromatique. Fleurs stériles, blanches à verdâtres.

- **Sol:** léger, meuble et humifère.
- **Exposition:** soleil ou mi-ombre.
- **Rusticité:** - 5 °C à - 10 °C.
- **Soins:** taillez court plusieurs fois dans l'année

lorsque la plante est trop désordonnée.

- **Arrosage:** maintenir la terre fraîche en permanence.
- **Fertilisation:** aucune.
- **Multiplication:** par bouturage, plantation de plants en godet.
- **Culture en pot:** un plant dans un pot de 20 cm de diamètre.
- **Utilisations:** l'estragon est l'une des quatre fines herbes définies par Auguste Escoffier, le célèbre chef français, avec le persil, la ciboulette et le cerfeuil. Son emploi ne se limite pas au poulet à l'estragon: utilisez-le pour les poissons, les fruits de mer, les rillettes et les pâtés, les omelettes, les poêlées de légumes et de champignons.

FRANÇAIS OU RUSSE ?

Vous trouverez sur le marché deux estragons, le français (*Artemisia dracunculus* 'Sativa') et le russe (*A. dracunculus* 'Dracunculoides'). Sans précision sur l'étiquette ou par oubli « diplomatique » de la mention 'dracunculoides', c'est l'estragon russe qui est proposé à la vente. Or la différence est de taille. L'estragon français est nettement plus parfumé et goûteux que son homologue russe, son goût est camphré, anisé et une seule pincée suffit en cuisine. Si le russe est le plus répandu, c'est grâce à sa multiplication par semis, alors que le français est multiplié par bouturage, nettement moins rentable pour les horticulteurs.

→ C'est la seule plante aromatique pour laquelle vous devez faire attention au moment de l'achat: pas question d'accord franco-russe.



Cerfeuil

Anthriscus cerefolium

Famille: Apiacées

Synonymes: cerfeuil des jardins, cerfeuil commun, cerfeuil officinal, herbe aiguillée...

Origine: Caucase, Asie centrale.

Cycle: annuelle.

Plante de 30 à 70 cm aux tiges dressées et striées. Feuilles planes ressemblant à celles d'un persil, en plus découpées, d'un beau vert franc, lustrées, tendres, portées par un long pétiole. Floraison entre mai et août en petites fleurs blanches, réunies en ombelle.

- **Sol:** terre riche et fraîche.

- **Exposition:** plein soleil.

- **Rusticité:** - 5 °C.

- **Soins:** aucun. Laissez monter à graines, la plante se resème toute seule.

- **Arrosage:** conservez la terre à peine humide.

- **Fertilisation:** aucun engrais.

- **Multiplication:** semez entre février et septembre en rangs espacés de 20 cm en enterrant peu les fines graines. Au stade 4 à 5 feuilles, éclaircissez pour laisser un plant tous les 10 cm sur le rang.

- **Culture en pot:** rempotez en avril un plant en godet dans un pot de 25 cm de diamètre.

- **Utilisations:** consommez le cerfeuil fraîchement cueilli et faites des provisions de feuilles séchées, même si elles seront moins parfumées. En dernier recours, il supporte assez bien la congélation.

Le cerfeuil doit son goût subtil et particulier à sa concentration en estragol. Son arôme est un peu fugace, aussi apportez-le au dernier moment sur les plats cuisinés et évitez la cuisson. Parsemez les salades et les crudités, les potages, les viandes rôties, les grillades, les poissons, les omelettes... Un peu comme le persil, il occupe une large place en cuisine.

Utilisez de préférence de petits ciseaux plutôt qu'un hachoir électrique qui le réduirait en bouillie.

→ À la croisée du persil, de la coriandre, du céleri et de la livèche se situe le cerfeuil. Aucun des quatre autres ne peut rivaliser avec sa subtilité.

EN +

Semez le cerfeuil 'Commun' de préférence au 'Frisé', moins goûteux. Cultivez le cerfeuil dans votre jardin et évitez les cueillettes sauvages sur les chemins de campagne: vous pourriez assaisonner votre ragoût de ciguë et on serait sincèrement peiné de perdre un lecteur.



↑ Cerfeuil plat



↑ Cerfeuil « frisé »





Pour connaître toutes les aromatiques à cultiver chez soi, en pot ou au jardin

On cultive aujourd'hui les plantes aromatiques partout, en pots sur une terrasse, sur un rebord de fenêtre ou à l'intérieur. Indispensables en cuisine et en médecine douce, gorgées d'huiles essentielles, les aromatiques sont aussi très décoratives.

De l'absinthe à la sarriette, du thym à la livèche, des plantes très connues aux moins connues, Serge Schall révèle ici tous les secrets pour bien les connaître, réussir leur culture, et les utiliser au mieux. De nouvelles variétés venues des quatre coins du monde apportent des saveurs inédites et raviront les gourmets.



ISBN : 978-2-37922-151-4



9 782379 221514

PRIX TTC FRANCE : **15,90 €**