

AROMATIQUES

Indispensables dans la cuisine traditionnelle et actuelle, les aromates et autres condiments sauront flatter vos papilles et aiguïser votre créativité de cuisinier. Ces plantes sauront aussi agrémenter vos parterres par leurs feuillages souvent inédits. Et si vous les installez tout prêt de vos fourneaux pour qu'elles soient toujours à portée de main ?

BASILIC

Feuilles ovales cloquées, existe à petites feuilles : Pistou (très odorantes), à feuilles rouges décoratives, à feuilles de laitue, à odeur de citron, jasmin.

Originaire d'Inde, vient du grec Royal.

Planter à l'extérieur après le 15 Mai (avant en pots), pincer.

Hauteur : 20 à 40 cm.

Plantation : 30 x 30 cm avec les tomates.

Récolte à partir de Juillet.

Possibilité mi-ombre.

Le seul pied peut grossir énormément.

Se conserve bien dans l'huile



d'olive.

UTILISATION : parfume les salades, sauces, soupes, pâtes, omelettes, farces.

ATTENTION à la fusariose, et aux courants d'air.

ATTENTION très sensible au gel, aime la chaleur, température supérieure à 15°C.

PERSIL

À feuilles frisées pour la décoration. À feuilles simples ou plates souvent plus parfumé : commun ou géant d'Italie.

Il existe un persil racine consommé en soupe ou comme le céleri rave en Europe de l'est.

Résistant au froid (-5°/-7°).

Possibilité mi-ombre.

Hauteur : 30 à 40 cm.

Plantation : 30 x 10 cm. Se récolte de Juin à Décembre.

UTILISATION en bouquet garni, court bouillon, marinade,



persillades, sauces, vinaigrettes, beurres composés, avec la salade.

Peut être frit dans de l'huile d'Olive à 180°C.

ATTENTION si vous le semez, germination en 3 semaines. Plantez en godets.

ANETH

Feuilles très fines, originaires d'Orient, symbole de vitalité.

Résistant au sec.

Hauteur : 50 cm à 1 m.

Plantation : 30 x 20 cm à partir de mai.

Parfume le vinaigre, les cornichons et l'aquavit dans les pays du Nord.



Utilisé en Scandinavie et dans les pays de l'Est avec le saumon et les écrevisses, dans le Maghreb avec les viandes. Ressemble au Fenouil.

CERFEUIL

À feuilles simples (commun) plus parfumé, odeur anisée.

À feuilles frisées, plus décoratif.

Il existe un cerfeuil racine tubéreux, utilisé comme les Crosnes.

Résiste au froid, Ombre ou mi-ombre.

Hauteur : 20 à 30 cm.

Plantation : 20 x 10 cm. Se récolte à partir de Mai.

Les feuilles appelées pluches, sont utilisées dans les potages, sauces, omelettes, poissons,.

ATTENTION : arôme volatil, à utiliser au dernier moment.



OSEILLE

Appelé Persil Arabe

Les graines servent à aromatiser les légumes, soupes, marinades, pâtisseries, conserves au vinaigre, liqueurs, conserve la viande.

Les feuilles sont utilisées comme le persil avec les crudités et les légumes.

Utilisé en Allemagne avec le chou et la marinade de gibier.

Hauteur : 50 à 75 cm.

Écartement : 30 x 10 cm.



CIBOULETTE

Petites feuilles fines cylindriques, creuses, à goût d'oignon, originaire de Chine.

Hauteur : 10 à 30 cm.

Mi-ombre.

Plantation : 30 x 20 cm dès le mois de Mai.

Le bulbe peut se consommer quand il est charnu ;

UTILISATION dans les salades, les omelettes, avec du fromage frais.



ESTRAGON

Arbuste à petites feuilles fines lancéolées, vert vif. Saveur forte. Originaire d'Asie Centrale. Planter au sud en sol drainant, voire à protéger.

UTILISATION : Frais, avec la salade, les sauces, mets en gelée, beurre composé. Cuit, avec des salades cuites, des œufs, du poulet, de l'anguille au vert. Aromatise la moutarde, le vinaigre, les bouchées, champignons, fonds d'artichaut,

liqueurs. Serait curatif contre les morsures d'animaux venimeux. Se conserve congelé, séché. Pincer. Hauteur : 40 à 80 cm. Plantation : 40 x 40 cm. Se récolte à partir de Juin. Planter en association avec la Courgette.

ATTENTION à l'estragon de semis, sans goût.

MENTHE

Plante envahissante, drageonnante, à odeur forte et à feuilles rondes. Hauteur : 20 à 50 cm mi-ombre.

UTILISATION : infusions digestives, liqueurs, sirops, pastilles. Fraîche avec les sauces, salades de concombres, petits pois, taboulé libanais, rouleaux de printemps. Sèche (pouvant se garder 2 ans) avec l'agneau, les boulettes de viande, le chiche-kebab, le thé. Il existe de nombreuses espèces.

Plantez en association avec les choux, son odeur repousse la piéride (papillon).



OSEILLE

Feuilles vertes à goût acide. Aime l'humidité, pas les sols calcaires.

Hauteur : 20 à 80 cm, Possibilité mi-ombre.

UTILISATION : avec le veau, les poissons, les œufs et omelettes, le velouté. Se consomme comme les épinards, en purée ou chiffonnade, les jeunes feuilles en salades. 25 Kcal pour 100 g.

À conserver dans le bas du congélateur. Il existe une variété stérile à feuilles larges.



ROMARIN

Arbuste Méditerranéen à feuilles persistantes vert sombre dessus, et blanchâtre dessous, à saveur et odeur forte de résine (à utiliser avec parcimonie).

Peut être gélif, surtout le retombant, mais très résistant au sec.

Hauteur : 50 cm à 1 m. Plantation : 100 x 50 cm.

UTILISATION : Avec le veau, les grillades, gibier, ragoût, marinade, poisson au four et la sauce de tomate.

En Europe du Nord, il aromatise la chair à saucisse, le cochon de lait

et l'agneau rôti. Les fleurs bleutées peuvent garnir les salades. On trouve du miel de romarin comme spécialité à Narbonne. Il existe une variété à tige droite, servant de pics à brochettes.



SAUGE

Feuilles allongées cendrées, à saveur piquante et amère. Tiges carrées, fleur bleutée. Hauteur : 40 à 60 cm.

Adapté au sec.

Écartement : 50 x 40 cm.

Il existe de nombreuses espèces, dont une à feuilles tricolores décoratives.

UTILISATION : Condiment avec les viandes blanches, le porc, la charcuterie, les farces, l'anguille, la soupe de légumes, certains fromages, le vinaigre aromatisé, des boissons (vermouth), des infusions.

Contre les piqûres de guêpe et de moustique.

En Italie, avec le veau, les paupiettes et la minestrone au riz. En Allemagne, avec le jambon, les saucisses et la bière.

Les Flamands et Britanniques l'utilisent avec les volailles, farces, oignons, sauces.

Dans les Balkans avec le mouton rôti et en Chine avec le thé.

THYM

Petites feuilles assez fines. D'Hiver Allemand, à saveur amère mais très parfumé. Hauteur : 10 à 30 cm.

Adapté au sec.

PLANTATION : 25 x 25 cm de Juillet à Octobre.

UTILISATION : pour les bouquets garnis, pot au feu, potée, daube, civet, bœuf bourguignon, cassoulet, poisson au four, sauce meurette. Frais pour les salades, coulis de tomate, lentilles, œufs brouillés, infusions et liqueurs.

Il existe le thym serpolet (farigoulette en Provençal) naturel plus rampant, à feuilles plus larges et fleurs roses. Aromatise le lapin, le mouton, et les truites. Il existe le thym citron, à utiliser au dernier moment, car il ne supporte pas la cuisson, pour les poissons. Très bon en tisane. Ces Thymes existent aussi à feuillage panaché décoratif.



ACHE LIVÈCHE HERBE À MAGGI

ACHE LIVÈCHE Herbe à Maggi Proche du céleri, originaire de Perse.

Hauteur : 50 cm à 1,50 m.

Mi-ombre.

Plantation : 30 x 30 cm à partir de Mai.

Utilisé pour ses feuilles, graines, pétioles, racines, par les Anglais et Allemands, pour des salades, viandes, potages, apéritif, tisanes. Sert à fabriquer le sel de Céleri, utilisé avec le jus de tomate, les sauces de salades, et les crèmes de légumes.

ABSINTHE

Feuillage gris vert décoratif et fleurs estivales jaune, naturelles en altitude.

Hauteur : 1 m à 1,50 m, proche de l'Armoise.

Adapté au sec.

ATTENTION : sécrète une toxine éliminant les plantes environnantes, Anisé, Tonique, Fébrifuge (diminue

la fièvre).

Utilisée pour le Vermouth. Au 18ème siècle, de nombreux peintres et écrivains comme Toulouse-Lautrec ou Verlaine, s'adonnaient à l'Absinthe (boisson alcoolisée contenant aussi de l'anis, du fenouil et de l'hysop) et y perdaient la santé.

CAMOMILLE

Mini marguerites blanches.

Matricaire et romaine, notamment romaine à fleurs doubles.

Hauteur : 30 à 40 cm.

Adapté au sec.

Plantation : 60 x 30 cm

Les fleurs sont récoltées de Juin à Septembre et séchées pour des infusions pour les migraines et les yeux.



HYSOPE

Fleurs bleu foncé très décoratives.
Adapté au sec et au sol calcaire.
Plantation : 60 x 30 cm.
Les feuilles ont une saveur amère, âpre et une odeur forte.
Parfument les salades, soupes, poissons gras, farces, charcuterie, compotes de fruits.
Utilisé en infusion et liqueurs.
Goût original.



LAURIER SAUCE

Arbre méditerranéen persistant, pouvant atteindre 15 m de haut ou être taillé de diverses formes, en bac. Craint les grands froids.
EXPOSITION ouest ou nord (mais à l'abri de la bise) ou sous la protection d'arbres plus grands. Protéger les 3 ou 4 premiers hivers.
Feuille à saveur amère, utilisé en petite quantité dans les bouquets garnis, ragoût, civets, court bouillon, pâtés, terrines.



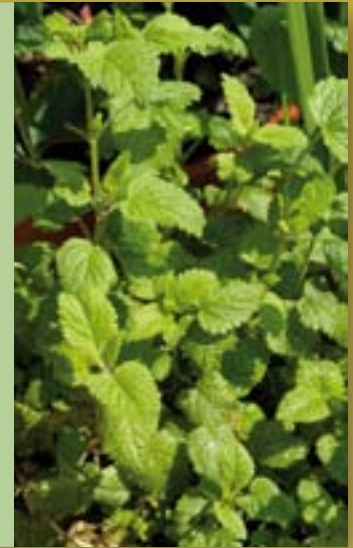
LAVANDE

Fleurs bleu violacé décoratives. Adapté au sec.
Fines feuilles grises. Hauteur : 50cm à 1 m.
Récoltées en Juillet Août.



MELISSE

Feuilles ressemblant à la menthe, à odeur citronnée, plus triangulaires.
Hauteur : 40 à 60 cm.
Plantation : 50 x 30 cm.
Plante Mellifère.
Pour fabriquer l'eau des Carmes.
Utilisée en Allemagne pour la cuisson des volailles, viandes blanches, farces, poissons, potages, champignons.
Utilisée en pâtisserie pour gâteaux et entremets à l'orange et au citron.



RHUBARBE

Grandes feuilles larges. Les tiges sont en fait des pétioles charnus comestibles.
Plante volumineuse et gourmande, originaire d'Asie du Nord.
Hauteur : 50 à 80 cm.
Plantation : 100 x 80 cm.
Récolte de Mai à Juillet.
Pétiole utilisé pour les confitures ou les compotes.
Le purin de feuilles de Rhubarbe est un insecticide.
Les Canadiens l'associent aux pommes et aux baies rouges.
Il existe un apéritif Italien : Le Rabarbaro.



RUE

Feuilles découpées gris bleuté à forte odeur et saveur amère.
Fleurs jaune très rustique.
Hauteur : 50 cm à 1 m.
Plantation : 50 x 40 cm.
Utilisée en Europe de l'Est dans des marinades, farces, fromage blanc, ou en Italie pour la Grappa.
Aurait une action répulsive contre les serpents et les pucerons.



ORIGAN MARJOLAINE

La Marjolaine est une espèce proche à feuille aromatique et décorative.
Plante sauvage assez envahissante.
Hauteur : 50 à 60 cm.
Plantation : 50 x 30 cm.

Originaire d'Asie.
Utilisé dans le midi pour les pizzas, sauce tomate, daube, goulache, brochettes d'agneaux, poisson au four, vinaigrette, légumineuses, en huile essentielle.

SARRIETTE

Plantes à petites feuilles étroites originaires du sud de l'Europe, appelées poivre d'âne.
Adapté au sec.
Hauteur : 30 à 50 cm.
Plantation : 25 x 25 cm.
Utilisée pour la cuisson des légumes secs, les marinades et comme condiment pour le

fromage frais de chèvre et de brebis.
Fraîche : pour les salades provençales, le carré de porc, le veau grillé et le lapin rôti.
Séchée : pour les petits pois, potages, ragoûts, farces et pâtés.
Planter en association avec le concombre.

VERVEINE

Arbrisseau de 80 cm à 1,50 m, à feuilles groupées par 3, pointues, très odorantes.
Plante qui se lignifie ; gélive à protéger.
Plantation : 100 x 60 cm.
Pincer.
Les feuilles et sommités fleuries sont utilisées en infusion digestive pour les maladies du foie et des reins, ou dans l'eau de vie.

