

Les Herbes Aromatiques

L. Godeau

Historique :

Les premières traces écrites sur la connaissance des épices et des aromates datent des Chinois 3000 ans avant J.-C. Auparavant, les Egyptiens avaient cultivé de la myrrhe, de la camomille, des oliviers et des grenadiers depuis 1000 ans. Trois cents ans après J.-C. les premiers monastères entretenaient des plantes aromatiques et, plus tard, Charlemagne ordonna que les domaines seigneuriaux devaient posséder également toutes les herbes aromatiques, c'est-à-dire une soixantaine d'espèces. Les moines utilisaient les herbes aromatiques pour leurs vertus curatives, c'est-à-dire comme plantes médicinales et, ensuite, pour la cuisine. Aujourd'hui, certains monastères produisent de remarquables liqueurs et desserts aux vertus médicinales (Chartreuse, Bénédictine, Eau de Mélisse des Carmes Boyer : 14 plantes et 9 épices, etc.) Il y a quelques dizaines d'années, le pasteur Kneipp s'était fait connaître comme un spécialiste de l'aromathérapie. Il déclarait 1 « il n'y a pas une seule herbe que je n'ai goûtée et testée ». Mais ce domaine sera traité dans une autre conférence.

Références :

Plantes Aromatiques et Médicinales — 700 espèces — « L'oeil nature » chez Larousse Guide pratique des herbes et aromates, chez AVEVE.- 47 plantes

Les jardins d'herbes ou de simples :

- Les herbes apportent grâce, parfum et goût 51 toutes les parties du jardin 3 bordures, plates-bandes, jardins sauvages, rocailles alpines, vérandas, serres, intérieur.
- Elles affectionnent le voisinage d'autres espèces et sont donc d'excellentes « plantes compagnes ». Certaines, au goût prononcé comme l'ail et la menthe, éloignent les insectes indésirables ; d'autres, comme la camomille, secrètent un tonique dont profitent leurs voisines ; d'autres encore découragent la croissance des mauvaises herbes ou encore freinent la prolifération des maladies cryptogamiques.
- La plupart des herbes sont rustiques et aisées à cultiver ; elles s'épanouissent même dans les endroits confinés, comme les pots, les jardinières et corbeilles suspendues. Elles apprécient un endroit bien ensoleillé, mais aussi une terre perméable. Un endroit facile d'accès comme un damier géométrique ou une butte spiralée, loin de la cuisine ou de la terrasse facilitera la cueillette pour les espèces les plus utilisées.
- Parcelles décoratives en hiver, fleuries en belle saison de façon échelonnée suivant les espèces, attirant de nombreux insectes pollinisateurs ou prédateurs des ravageurs, c'est aussi un jardin des senteurs avant d'être un jardin des saveurs.
- Les plantes les plus fragiles, en pot, pourront être rentrées pour l'hiver et assurer l'infusion de tisanes médicinales

Semis d'herbes :

Il n'est pas nécessaire de semer la plupart des herbes aromatiques car on ne cultive que quelques plans, voire un seul plan de chacune d'elle. Il vaut mieux bouturer, éclater les racines ou acheter les plans en pot chez un spécialiste de plantes aromatiques.

Néanmoins certaines ne supportent pas le repiquage et doivent donc être semées, telles que : La bourrache, le cerfeuil, la coriandre, le cresson, le fenouil, le persil à feuilles plates, la roquette.

Ensoleillement :

Maximum pour le romarin, le thym, la sarriette, l'hysope, le fenouil et la ciboulette. Si le soleil ne donne qu'une partie de la journée, préférer les variétés à grandes feuilles telles que : la mélisse, l'oseille, la sauge, la menthe, le basilic, la roquette, le cerfeuil, le persil, la bourrache et la coriandre verte.

Espèces les plus utiles en cuisine :

A choisir suivant vos habitudes de cuisiner ou d'aromatiser vos plats | L'ail, l'aneth, le basilic à grandes feuilles (vertes ou rouges), la ciboulette, l'estragon, l'hysope, l'immortelle d'Italie (hélichrysum curry), le laurier, la livèche, la marjolaine, la mélisse, la menthe marocaine, l'origan, l'oseille, la pimprenelle, le romarin, la sarriette, la sauge, le thym.

Plantes compagnes :

Les plantes aromatiques utilisées en cuisine sont également les plantes favorables au jardin et inversement.

- La sarriette pour les pois et surtout les haricots
- Le fenouil ou l'aneth, la coriandre et la ciboulette pour la culture des carottes
- Le basilic pour la culture des tomates et des courges ;
- La coriandre pour les betteraves rouges et les panais ;
- La capucine avec les brocoli ;
- Le fenouil près des céleris ;
- Le cerfeuil près des laitues ;
- Les fraisiers accompagnés d'ail, de ciboulette, de thym, de bourrache, de souci ;
- L'origan près des melons ;
- La moutarde près des poireaux ;
- La pomme de terre accompagnée d'ail, de coriandre, de capucine, de souci, de lamier ;
- L'ail, la sauge, la ciboulette, l'oignon, le persil, le romarin et la lavande entre les rosiers ;
- Etc.

Engrais :

Les plantes aromatiques ont la réputation de pousser sur n'importe quel sol. Néanmoins, il doit être drainant et la fumure est meilleure en épandant chaque année du compost mûr recouvert éventuellement d'un mulch comme dans la nature. Le chaulage est nécessaire pour certaines plantes des terrains calcaires, comme la pimprenelle, le thym, le romarin, la sarriette, etc. et pour diminuer l'acidité d'une terre trop acide, mais il diminue la saveur des plantes aromatiques ! Il vaut mieux donc ne donner chaque année que le quart ou la moitié de la dose habituelle. Certaines herbes comme le basilic peut recevoir de l'engrais liquide ; ce qui renforce le goût. A contrario, le basilic à petites feuilles, le thym, le romarin, la sarriette et l'origan perdent leur goût si le sol est trop fumé !

Arrosage :

Les plantes aromatiques méditerranéennes supportent bien la chaleur et la sécheresse en été ; toutefois, lorsque vous achetez des plantes en pot, humidifiez suffisamment pendant quelques temps après la transplantation, fin qu'elles puissent s'enraciner correctement. Certaines, comme le basilic, nécessitent un arrosage plus fréquent, surtout pour la culture en terrasse ou sur balcon.

Plantes en pot :

Il est inutile de vouloir cultiver en petit récipient des plantes au grand développement ou à racines profondes, comme le cerfeuil ou le fenouil. Préférer des variétés naines pour obtenir un meilleur résultat, telle la menthe marocaine, plus parfumée et plus petite que la menthe poivrée ; une sauge naine au lieu de la sauge commune ou officinale au trop grand développement. Choisissez un pot ou une jardinière avec réservoir d'eau et suffisamment grande, il faut un récipient d'au moins 3 litres pour un développement dans de bonnes conditions et un arrosage quasiment quotidien. Les herbes méditerranéennes à petit développement réussissent bien en petit pot : thym, marjolaine, hysope, origan, lavande, sarriette et romarin. Celles à croissance plus forte nécessitent un plus grand volume de terre : basilic, oseille, fenouil, estragon, persil, sauge, menthe, roquette, coriandre.

Balconnière fleurie :

Un mélange de fleurs et d'herbes aromatiques peut donner de beaux résultats : la capucine, les tagetes sont comestibles. Le thym et la ciboulette fleurissent au printemps ; certaines autres fleurissent jusqu'aux premières gelées : hysope anis, hysope fenouil, tagete aromatique, capucine, basilic pourpre, origan mexicain (*Poliomintha longiflora*), bourrache, immortelle d'Italie, sauge pourpre, absinthe.

Récolte et conservation :

La récolte à la bonne saison (à la Saint Jean) ou tout au long de l'été suivant la variété, peut se conserver fraîche au surgélateur en sachet (persil, cerfeuil, fenouil, basilic, pourpier, etc...). Il est également possible de les sécher sous abri et de les réduire pour les conserver sèches dans des bocaux comme dans le commerce, mais leur parfum peut diminuer, excepté la sauge, la sarriette, l'hysope le thym et le romarin. Cueillez avec un bout de tige et laissez sécher dans la cuisine, après dessiccation, gardez dans un sachet en papier pour garder un parfum plus noble qu'en poudre. Il faut enlever les feuilles de la mélisse, de l'hysope anis, la menthe pour conserver plus d'arôme.

Culture d'hiver et d'intérieur :

L'idéal est de posséder un jardin d'hiver bien lumineux (16 heures /jour) et une température de 16 à 20 °c. Des ampoules ordinaires peuvent améliorer la luminosité, surtout pour les plantes tropicales comme le basilic. Les tiges qui poussent à l'intérieur sont longues et tendres ; il faut les raccourcir de moitié de temps en temps pour favoriser le buissonnement. Remplacez les espèces européennes par des espèces tropicales qui supportent mieux l'absence de vent, une faible luminosité et une atmosphère chaude et sèche. Choisissez plutôt la ciboulette chinoise, le thym de la Jamaïque, la citronnelle au lieu de la mélisse et l'hysOpe fenouil (Agastache mexicana) au lieu de Festragon.

Les plantes condimentaires.

Quelques plantes aromatiques à utiliser au jardin :

- L'absinthe aux propriétés apéritives, antiseptiques, digestives, diurétiques, carminatives, emménagogues, fébrifuges, stimulantes, stomachiques, vermifuges et toniques.
- L'ail aux propriétés antiseptiques, antispasmodiques, apéritives, aphrodisiaques, carminatives, dépuratives, digestives, désinfectantes, excitantes, expectorantes, fébrifuges, nutritives, stimulantes, toniques, vermifuges, l'ail contient des vitamines A, B1, C, ainsi que du cobalt, de l'iode, du manganèse, du silicium et du soufre.
- L'angélique aux propriétés antispasmodiques, béchiques, carminatives, digestives, emménagogues, expectorantes, sédatives, stimulantes, stomachiques et toniques.
- La balsamite aux propriétés antispasmodiques, carminatives, cicatrisantes, digestives, diurétiques, emménagogues, stomachiques, toniques et vermifuges.
- Le basilic aux propriétés adoucissantes, anti— inflammatoires, antispasmodiques, carminatives, diurétiques, émoullientes, pectorales, stimulantes, stomachiques, sudorifiques et toniques.
- La bourrache aux propriétés adoucissantes, apéritives, béchiques, calmantes, dépuratives, diurétiques, rafraichissantes, sudorifiques, elle est riche en vitamines C et elle contient du magnésium et du potassium.
- Les ciboules de Chine commune ou de St-Jacques. la ciboulette aux propriétés antiseptiques, apéritives, aphrodisiaques, carminatives, digestives, diurétiques, stimulantes, et qui contiennent des vitamines A, B, C et PP ainsi que du calcium, du fer, du phosphore, du potassium et du sodium.
- La coriandre aux propriétés antiseptiques, aphrodisiaques, carminatives, digestives, stimulantes, stomachiques et dont les feuilles sont riches en vitamine A.
- L'échalote aux propriétés apéritives, anti-infectieuses, aphrodisiaques, digestives, diurétiques, nutritives et stimulantes et qui contient des vitamines A, B et C ainsi que du calcium, fer, fluor, iode, magnésium, phosphore, potassium, silicium, soufre, etc...

- L'estragon aux propriétés antiseptiques, antispasmodiques, apéritives, carminatives, digestives, diurétiques, emménagogues, stimulantes et vermifuges.
- Le fenouil doux aux propriétés apéritives, digestives, diurétiques, emménagogues, expectorantes, rafraichissantes, toniques et vermifuges et qui contient des vitamines A et C.
- L'hysope aux propriétés antiseptiques, béchiques, digestives, diurétiques, expectorantes, stomachiques, toniques et vermifuges.
- La lavande aux propriétés antiseptiques, antispasmodiques, antivénéneuses, calmantes, diurétiques, emménagogues, stomachiques, toniques et vermifuges.
- La livèche aux propriétés apéritives, diurétiques, fébrifuges, stimulantes, stomachiques.
- Le maceron (ache. grande ache) aux propriétés antiscorbutiques, apéritives, dépuratives et diurétiques.
- La marjolaine (grand origan) aux propriétés anaphrodisiaques, antispasmodiques, carminatives, digestives, emménagogues, expectorantes, stimulantes, sudorifiques, stomachiques et toniques.
- La mélisse officinale aux propriétés antispasmodiques, apéritives, calmantes, cholagogues, digestives, excitantes, sédatives, stimulantes, stomachiques et toniques.
- Les menthes (crépue, poivrée, pouliot ouverte) aux propriétés diverses.
- La menthe crépue a des propriétés antispasmodiques, carminatives, digestives, stimulantes et stomachiques ; celles de la menthe poivrée sont antiseptiques, antispasmodiques, aphrodisiaques, carminatives, digestives, emménagogues, stimulantes et stomachiques ;
- la menthe pouliot a des propriétés antispasmodiques, carminatives, désinfectantes, digestives, emménagogues, expectorantes et sédatives ; tandis que la menthe verte a des propriétés antispasmodiques, carminatives, digestives, excitantes, expectorantes, stimulantes, toniques et vermifuges.
- L'oignon aux propriétés anti-infectieuses, antiscorbutiques, antiseptiques, bactéricides, digestives, diurétiques, excitantes, nutritives, pectorales, stimulantes, toniques et vermifuges, il contient des vitamines A, B1, B2, B5, C, E et PP ainsi que du brome, du baryum, du fer, du fluor, de l'iode, du potassium, de la silice, du sodium et du soufre.
- L'origan : voir marjolaine.
- Le persil aux propriétés antianémiques, antirachitiques, antiscorbutiques, apéritives, digestives, sédatives, stimulantes et toniques, il contient des vitamines B1, B2, E, PP et des sels minéraux : sodium, magnésium, cuivre, fer, manganèse, iode, phosphore, potassium et du soufre.
- Les piments fort ou doux : le piment fort a des propriétés antiscorbutiques, diurétiques, excitantes et sudorifiques et il contient des vitamines A, B, C, E, PP, du fer et du manganèse. Le piment doux a des propriétés apéritives, excitantes, sudorifiques et contient

des vitamines A, C, B, K et PP ainsi que du cuivre, du fer, du magnésium, du manganèse, du phosphore, du potassium et du zinc.

- La pimprenelle aux propriétés anti-diarrhéiques, apéritives, astringentes, carminatives, diurétiques, stomachiques, toniques et elle est très riche en vitamine C. -1- Le raifort aux propriétés antiscorbutiques, apéritives, digestives, diurétiques, cholagogues, expectorantes, stimulantes et stomachiques, très riche en vitamines C et PP ainsi qu'en cobalt, cuivre, fer, iode, magnésium et potassium.
- La rhubarbe aux propriétés apéritives, astringentes, cholagogues, dépuratives, laxatives, purgatives, rafraichissantes, reconstituantes, stomachiques, toniques et vermifuges et qui contient des vitamines B, C et PP ainsi que du fer et du magnésium.
- Le romarin aux propriétés antigoutteuses, antirhumatismales, antiseptiques, antispasmodiques, apéritives, bactéricides, carminatives, cholagogues, désinfectantes, digestives, diurétiques, emménagogues, stimulantes et toniques.
- La roquette aux propriétés antiscorbutiques, aphrodisiaques, dépuratives, diurétiques, stimulantes et qui contient de la vitamine C.
- La rue officinale aux propriétés antianémiques, antiscorbutiques, apéritives, dépuratives, digestives, diurétiques, stimulantes et vermifuges.
- La sarriette (commune ou vivace) aux propriétés antispasmodiques, antiseptiques, aphrodisiaques, carminatives, digestives, expectorantes, stimulantes, toniques et vermifuges.
- La sauge officinale aux propriétés antiseptiques, antisudorales, astringentes, antispasmodiques, apéritives, digestives, diurétiques, emménagogues, fortifiantes, stimulantes et toniques.
- Le thym commun aux propriétés antiseptiques, antirhumatismales, antispasmodiques, apéritives, bactéricides, balsamiques, digestives, diurétiques, emménagogues, stimulantes, toniques et vermifuges.

Signification des propriétés :

- Adoucissante : qui relâche et ramollit les tissus.
- Antianémique : qui combat l'anémie.
- Anti-diarrhéique : qui supprime ou combat les diarrhées et les colites intestinales.
- Antidiabétique : qui lutte contre le diabète.
- Antirhumatismale : qui combat les rhumatismes et la goutte.
- Anti-aphrodisiaque : qui calme les désirs sexuels.
- Antiscorbutique : qui agit contre le scorbut.

- Antiseptique : qui combat les infections en aidant l'organisme à lutter contre le développement des microbes.
- Anti-sudorifique : qui diminue les sécrétions exagérées de sueur. Apéritives : qui ouvre l'appétit.
- Aphrodisiaque : qui stimule le désir sexuel.
- Aromatique : qui a un parfum pénétrant et un goût prononcé.
- Astringente : qui arrête ou diminue les sécrétions des glandes et des muqueuses.
- Béchique : qui apaise la toux.
- Calmante : qui adoucit la douleur.
- Carminative : qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux.
- Cholagogue : qui facilite l'évacuation de la bile.
- Dépurative : qui détoxique l'organisme des déchets nuisibles.
- Digestive : qui facilite la digestion.
- Diurétique : qui active la sécrétion urinaire.
- Emménagogue : qui favorise et régularise l'écoulement menstruel.
- Fortifiante : qui augmente les forces.
- Emolliente : qui relâche et ramollit les tissus.
- Excitante : qui augmente l'activité et les fonctions des organes.
- Expectorante : qui facilite l'expectoration (expulsion par la bouche des matières qui encombrent les bronches).
- Fébrifuge : qui combat la fièvre. Laxative : qui favorise les fonctions intestinales.
- Pectorale : qui agit contre les affections respiratoires.
- Rafraichissante : qui diminue la température du corps en calmant la soif.
- Reminéralisante : qui apporte des sels minéraux.
- Sédatrice : qui régularise la fonction nerveuse, exerce une action calmante.
- Stimulante : qui augmente l'activité et la vitalité de l'organisme.
- Stomachique : qui facilite les digestions gastriques.
- Sudorifique : qui favorise la transpiration.

- Tonique : qui a une action fortifiante sur l'organisme.
- Vermifuge : qui provoque la destruction et l'expulsion des vers intestinaux.