



LES PLANTES CONDIMENTAIRES AU POTAGER

Par Philippe Gallotte

Qu'y a-t-il de mieux que de cultiver soi-même ses plantes condimentaires ou culinaires? Un petit bout de jardin, quelques règles à observer et c'est à la portée de chacun. Des stars du jardin comme le thym aux espèces moins connues comme le raifort, de l'implantation à la récolte, toutes ces fines herbes vous accompagneront tout au long de l'année pour votre bien-être.



L'INSTALLATION —

Choisir son type de sol

Dans un jardin, s'ils n'existent pas, différents milieux peuvent être aménagés en fonction des besoins des espèces. C'est ainsi que l'on réservera plutôt un sol léger, drainant, voir peu enrichi en éléments fertilisants et sec à des plantes type garrigue comme le thym, la sauge officinale ou encore le romarin. Par contre certaines espèces comme la menthe ou la mélisse préféreront un sol bien pourvu en matière organique gardant la fraîcheur et il faudra aussi réserver un sol léger aux plantes dont on va extraire les parties souterraines tels le radis noir ou le raifort.

Choisir son exposition

Exposition chaude (plein soleil) pour les plantes des milieux secs comme le thym ou l'origan, exposition plus tempérée pour beaucoup d'autres espèces comme la menthe par exemple.

Choisir la bonne espèce, la bonne variété

L'éventail est large en matière de choix mais il faut rester sur les variétés communes pour les incontournables du jardin comme la ciboulette, la coriandre, l'aneth, l'oseille ou le persil. Par contre faites-vous plaisir et déclinez à l'envie certaines espèces pour découvrir des saveurs différentes d'un type à l'autre. C'est le cas des menthes, des thyms ou encore des basilics.

Choisir en fonction du cycle de la plante

Sectorisez votre jardin en respectant les saisonnalités des espèces, certaines étant annuelles, d'autres bisannuelles ou vivaces. Cela déterminera en partie le mode d'implantation, par semis direct en pleine terre pour les annuelles et par semis en pépinière suivi d'un repiquage pour les vivaces.

ON Y PERD SON LATIN !

Méfiez-vous des erreurs !

Certains catalogues de semences proposent des dénominations approximatives sur plusieurs espèces. De la semence de menthe poivrée? Impossible cette espèce est stérile. De la semence d'estragon? Non celui utilisé est stérile. De la semence de thym? Oui mais lequel? Thym maraîcher ou thym de Provence? De la semence de sarriette? Oui mais laquelle, annuelle ou vivace?... La verveine? Odorante ou officinale?... Implantez plutôt de l'origan de Grèce (*Origanum vulgare ssp hirtum*), beaucoup plus parfumé que l'origan commun (*Origanum vulgare*)...

Une adresse sérieuse : le cnpmi (conservatoire des plantes médicinales, à parfum et aromatiques de Milly-la-Forêt) : www.cnpmi.net

Dans le sud de la France, des annuelles peuvent être semées à l'automne (bourrache, coriandre...)

Récoltez vos propres semences, triezy-les, séchez-les et conservez-les au congélateur.

LE TOP DES VIVACES

Ciboulette, estragon, fenouil amer, livèche officinale, menthe *sp.*, origan, oseille, pimprenelle, raifort, romarin, sarriette vivace, sauge officinale, thym commun...

LE TOP DES ANNUELLES

Aneth, basilic, bourrache, capucine, cerfeuil, coriandre, fenouil doux, marjolaine, pourpier, roquette, sarriette annuelle...

LE TOP DES BISANNUELLES

Carvi, céleri, persil...



L'ENTRETIEN, LES MALADIES ET RAVAGEURS —

Dans un jardin où la diversité des espèces régule les attaques dues à des maladies ou à des ravageurs, il y a peu de problèmes qui ne pourront être traités par des moyens naturels (savon noir sur pucerons, bouillie bordelaise et purin d'ortie¹ contre champignons, associations végétales etc.). À surveiller : la rouille sur menthe et estragon et le mildiou sur basilic et persil (brûler si possible les plantes infectées).

Semez des jachères fleuries autour du jardin pour offrir un milieu favorable aux insectes auxiliaires.



LA RÉCOLTE —

Le feuillage se récolte pendant la belle saison ; feuilles par feuilles pour les besoins journaliers (basilic, ciboulette ou marjolaine), la partie aérienne avant floraison en une ou plusieurs coupes (coriandre, menthe, thym romarin...), la fleur épanouie pour les fleurs alimentaires (bourrache, capucine, pensée, souci, violette...), la semence à maturité (coriandre, fenouil doux), les racines pendant le repos végétatif (raifort...).

Ne pas couper à ras les sous arbrisseaux aromatiques (thym, romarin, sauge officinale) pour préserver les bourgeons de la base.



LE SÉCHAGE —

Pour prolonger les sensations gustatives pendant que le jardin est au repos, conserver certaines plantes en les séchant. Improviser un séchoir en tendant un grillage fin ou une toile de jute sur un cadre de bois et étaler les

¹ Pour en savoir plus voir : http://www.snhf.org/images/stories/4_Les_publications_de_la_SNHF/purin_ortie_bd.pdf

plantes à sécher en couches minces. Certaines plantes devront être rapidement séchées pour éviter le noircissement du feuillage, c'est le cas de la menthe, d'autres nécessiteront un tronçonnage des racines avant séchage pour favoriser les échanges avec l'air, c'est le cas des plantes à racines comme le raifort.

Les 4 règles du séchage :

- à l'abri de la lumière
- dans un endroit ventilé
- à température basse (40 °C)
- rapidité de séchage



L'ÉLABORATION ET LA CONSERVATION —

Les plantes dont on utilisera le feuillage feront l'objet d'une séparation des feuilles et des tiges avant séchage (mondage) et d'un triage (sassage) après séchage. Puis conservez les plantes à l'abri de la lumière dans des sacs en papiers ou dans des bocaux de verre. ■

Renouvelez tous les ans les stocks secs de feuilles et de fleurs et tous les 2 ans les racines.

PEUT-ON CONGELER LES PLANTES AROMATIQUES ?

Si au niveau industriel, la congélation fait appel à des techniques sophistiquées, pour le particulier, toutes les espèces ne réagissent pas de la même façon et certaines perdront dans ce processus leurs couleurs et leurs saveurs. Ciboulette, cerfeuil, aneth, persil et estragon se

comporteront mieux que le basilic par exemple. Avant congélation, bien nettoyer, ressuyer, couper ou broyer les feuilles et confectionner des « glaçons aromatiques » que vous pourrez utiliser à votre gré.

Une incontournable

LE THYM COMMUN (*THYMUS VULGARIS* L.)

Plante vivace

2 types :

- thym vert, d'hiver ou allemand, cultivé plutôt dans le nord de la France, 1 type chimique
- thym de Provence, cultivé plutôt dans le sud de la France (7 types chimiques)

Implantation : division de touffes ou semis en pépinière et repiquage au printemps

Sol : sec, drainant

Récolte : partie aérienne avant floraison en avril pour séchage ou en frais toute l'année

Les +

Condimentaire et médicinale

Les -

Sensibles aux situations froides et humides

Les autres thyms : le thym citron (*Thymus X citriodorus* Schreb) et le thym serpolet (*Thymus serpyllum* L.)



© P. GALLOTTE

Une valeur sûre

LA MENTHE POIVRÉE (*MENTHA X PIPERITA* L.)

Plante vivace

Des formes, des variétés et des clones

Implantation : végétative (stérile), jeunes pousses ou rhizomes

Sol : profond, fertile et humide

Récolte : 2 à 3 coupes/an avant floraison

Les +

Aromatique et médicinale, très odorante

Les -

Sensible à la rouille et à l'eau stagnante en hiver

Peut devenir envahissante

Les autres menthes : la menthe verte (*Mentha spicata* L.), beaucoup d'hybrides, un grand nombre de menthes dénommées d'après le goût ou l'odeur qu'elles dégagent (banane, bergamote, chocolat, gingembre, pomme...)



© P. GALLOTTE

Une exotique

LE BASILIC (*OCIMUM BASILICUM* L.)

Plante annuelle

Des types, des variétés

Implantation : semis directement en place dès que les gelées ne sont plus à craindre

Sol : aéré de structure légère, se réchauffant vite au printemps

Récolte : 2 à 3 coupes/an

Les +

En frais, en sec,

broyé pour la fabrication du pesto

Une grande diversité de goûts

Les -

Sensible au mildiou

Nécessite des arrosages fréquents

Noirci dès les premiers froids

Les basilics : grand vert, fin vert, fin vert nain, à feuilles de laitue, pourpre, Génovese, un grand nombre d'espèces dénommées d'après le goût ou l'odeur qu'elles dégagent (anis, cannelle...)



BASILIC GRAND VERT - © P. GALLOTTE



BASILIC À FEUILLES DE LAITUE - © P. GALLOTTE

Une régionale

LE RAIFORT (*ARMORACIA RUSTICANA* G.GAERTN., B.MEY. & SCHERB.)

Plante vivace

Très populaire en Alsace

Implantation : à partir de bouts de racines et buttage à l'image des pommes de terre

Sol : profond, riche en humus

Récolte : dès la première année, à partir de mi-octobre et en hiver

Transformation : épluchage, broyage pour la confection de moutardes

Les +

Plante très rustique

Goût incomparable

Les -

Peut devenir envahissant