

# ACCÉDEZ A TOUT UN UNIVERS DE SAVEURS avec les plantes aromatiques et condimentaires de votre jardin



Toutes les plantes aromatiques et condimentaires contiennent des essences odorantes. Dès le printemps, c'est un véritable plaisir de se retrouver au jardin dans cet univers de parfums.

Vous ne résisterez pas à l'envie de froisser entre vos doigts quelques feuilles de menthe, de ciboulette, de cerfeuil pour que ces plantes exhalent leur parfum !!!

C'est dans la cuisine qu'elles exprimeront toutes leurs saveurs et où elles personnaliseront à merveille vos plats cuisinés.

Pour accéder à tout cet univers de saveurs et de senteurs, voici les périodes de semis ou de plantations des différentes plantes aromatiques et condimentaires ainsi que leurs utilisations en cuisine.

Dans les plantes aromatiques et condimentaires, on distingue les espèces annuelles (ou bisannuelles) qui seront récoltées l'année du semis et qui disparaissent après la floraison, et les espèces vivaces qui, semées au printemps, devront être repiquées pour rester en place et produire plusieurs années.

## Espèces

## Epoque de semis ou plantation

## Récolte et utilisation

### LES ANNUELLES

ANETH

semis : mars-avril

Les feuilles récoltées jeunes parfument les potages, les sauces, les salades... Les graines sont utilisées dans les conserves (cornichons, oignons...).

BASILIC

semis : mars à mai

Les feuilles sont récoltées au fur et à mesure des besoins de la cuisine pour parfumer les potages, les fromages, les salades et les sauces. Ne laissez pas la plante fleurir, le feuillage serait moins fourni.

BOURRACHE

semis : mars à mai

Les feuilles récoltées jeunes aromatisent le vin, le cidre ou les coupes de fruits. Vous pouvez aussi utiliser les feuilles hachées sur des salades.

CERFEUIL

semis : avril à octobre

Les feuilles très découpées décorent les plats et leur saveur légèrement anisée parfume les potages, les sauces, les salades, les poissons et les omelettes. Pour que les feuilles restent bien parfumées, vous devez couper les boutons de fleurs dès qu'ils apparaissent.

CORIANDRE

semis : avril

Faites sécher les graines au soleil. Vous les utiliserez ensuite dans les sauces, les conserves (cornichons), les pot-au-feu. Les feuilles fraîches parfument les sauces et les ragoûts.

CRESSON ALENOIS

semis : février à septembre

Bien qu'adapté à la culture en terrine ou en bac à l'intérieur, il est possible de semer du cresson alenois à l'extérieur, en pleine terre, dans un endroit abrité du jardin. Il pousse très rapidement. Coupez les jeunes touffes au ras du sol avant l'apparition des fleurs et renouvelez les semis pour une production continue. La saveur un peu piquante de ses feuilles accompagne très bien les viandes et les rôtis. On l'utilise également en condiment dans les salades et pour décorer les plats.

MARJOLAINE

semis : avril-mai

Les feuilles peuvent être utilisées fraîches ou séchées dans les sauces, les viandes blanches, les pâtés.

SARRIETTE ANNUELLE

semis : avril

Les feuilles parfument un grand nombre de préparations culinaires : les fèves, les haricots, les pois, les saucisses, les farces, les potages, les courts-bouillons... Les feuilles ont tout leur arôme avant la floraison.

Espèces	Epoque de semis ou plantation	Récolte et utilisation
<b>LES BISANNUELLES</b>		
<i>CÉLERI A COUPER</i>	semis : avril à juin	Coupez les feuilles au dessus du collet et utilisez-les dans les potages, les crudités et les sauces. Arrosez régulièrement les plantes pour favoriser la pousse des rejets.
<i>PERSIL</i>	semis : février à avril et juillet	Il est largement utilisé pour décorer et parfumer les plats. Le persil commun est plus parfumé que le persil frisé, plus décoratif.
<b>LES VIVACES</b>		
<i>CIBOULETTE</i> (ou <i>CIVETTE</i> )	semis : février à avril	Vous couperez les feuilles au fur et à mesure des besoins. Elles sont délicieuses avec les omelettes, les salades, les fromages et les plats en sauce.
<i>MÉLISSE</i> (ou <i>CITRONNELLE</i> )	semis : mai plantation : mars, avril, septembre, octobre	Ses feuilles au parfum de citron s'utilisent pour aromatiser les fruits cuits, les poissons, les volailles, ou en tisanes calmantes.
<i>MENTHE</i>	plantation : mars, avril, mai, septembre, octobre	Vous pouvez utiliser les feuilles fraîches ou séchées pour parfumer les crudités, les poissons, les sauces, les petits pois et décorer vos plats. Vous pouvez aussi en faire des infusions.
<i>ROMARIN</i>	semis : mars à mai	Utilisez quelques branches pour parfumer les poissons, les grillades, les rôtis.
<i>SARRIETTE VIVACE</i>	plantation : mars-avril	Les feuilles parfument un grand nombre de préparations culinaires : les fèves, les haricots, les pois, les saucisses, les farces, les potages, les courts-bouillons... Les feuilles se cueillent en toute saison.
<i>SAUGE OFFICINALE</i>	semis : mars à mai	Cette plante est aussi bien décorative (elle est superbe au jardin) qu'aromatique et condimentaire. Elle a de plus des vertus officinales (diurétique, digestive et tonique). Les feuilles fraîches parfument les viandes en sauce, les rôtis et les gratins. Les feuilles s'utilisent également séchées car elles conservent une grande partie de leur arôme. On peut les consommer sous forme de tisane.
<i>THYM</i>	plantation : mars-avril	Le thym commun constitue un élément majeur du bouquet garni. Il parfume aussi les grillades et les sauces. Le thym à odeur de citron relève délicieusement le goût du poisson, d'une poule au pot ou d'une blanquette de veau.

## Quelques conseils pour conserver vos fines herbes

C'est fraîchement cueillies et utilisées immédiatement dans la cuisine que les plantes aromatiques et condimentaires dégageront tout leur arôme. Cependant, il est possible de les congeler (ciboulette, persil, basilic, menthe,...) ou de les faire sécher (romarin, thym, sarriette, marjolaine, sauge officinale, menthe, mélisse,...) pour les retrouver durant l'hiver.

**Pour le séchage :** entreposez immédiatement vos récoltes, chaque espèce séparément, dans un local sombre, sec et chaud (20-21°). Retournez les plantes les premiers jours pour que le séchage soit régulier et complet.

Une fois séchées, conservez les feuilles entières ou broyées dans des bocaux hermétiques que vous étiquetterez et placerez à l'abri de la lumière.

**Pour la congélation :** lavez immédiatement vos récoltes puis faites-les sécher en les secouant. Placez-les dans de petits sacs de congélation, en chassant l'air, et mettez ceux-ci au congélateur après les avoir étiquetés. Avant utilisation, faites-les décongeler lentement.