



# Cultiver les PLANTES AROMATIQUES au jardin?

## COMMENT CHOISIR L'ENDROIT?

La plupart des plantes aromatiques demandent peu de soins, sont relativement peu exigeantes et n'ont pas besoin de beaucoup de place. Toutefois, pour une bonne récolte, il faut observer quelques règles de base pour le choix de l'endroit avant de les planter.

### PLANIFIER L'ENDROIT

#### Endroit

Presque toutes les herbes aiment le soleil et préfèrent les endroits chauds. Pour la création d'un carré d'herbes aromatiques, le mieux est de choisir un endroit à l'abri du vent, exposé vers le Sud. Quelques sortes, comme la ciboulette, le persil, le cerfeuil et la roquette préfèrent un endroit ombragé, l'ail des ours et le cresson aiment l'ombre. Pour cette raison, il est recommandé d'avoir quelques arbustes ou un petit arbre à proximité. De plus, ils protègent les herbes aromatiques du vent. Le carré d'herbes devrait avoir un accès facile et ne pas être trop éloigné de la cuisine.

#### Taille et forme

Puisque la grande majorité des plantes aromatiques n'a pas besoin de beaucoup de place, tu n'as pas besoin d'une grande surface. Sur une surface de 2-5 m<sup>2</sup>, on peut réaliser un joli petit jardin aux herbes. Adapte la grandeur à la quantité d'herbes aromatiques que tu souhaites utiliser en cuisine et comme herbes médicinales. Il est toujours dommage si les plantes finissent sur le compost à la fin de la saison. Quant à la création du jardin d'herbes aromatiques, tu es entièrement libre. Une forme ronde, un carré simple, un bac surélevé ou une spirale, tu choisis ce qui te convient. L'établissement de la spirale est un peu plus compliqué, mais elle a l'avantage de répondre à des besoins divers en ce qui concerne l'humidité et la composition du sol.

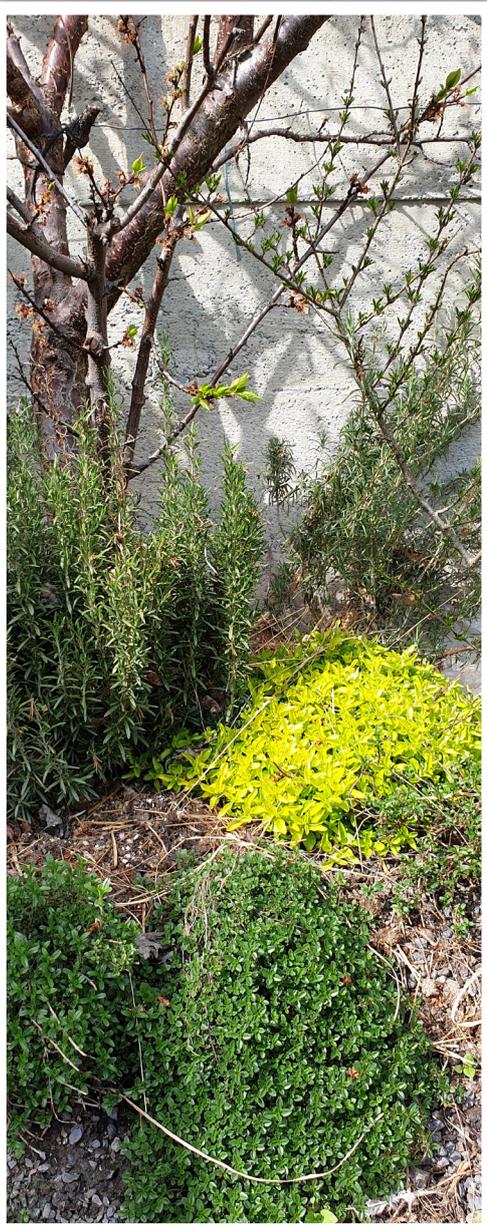
#### Sol

La majorité des plantes condimentaires préfère des sols riches en humus et drainants. Le romarin, le thym et la sauge préfèrent les sols plutôt secs, drainants et légers. Ainsi, on peut ajouter un peu de sable à la terre. Les herbes n'aiment pas l'eau stagnante. Donc, n'oublie pas de sarcler le sol.

### PLANIFIER LES PLANTATIONS

#### Choix des herbes aromatiques

Les spécialistes offrent un très grand choix de semences et de plantes qui poussent bien dans nos régions. Choisis ce que tu utilises en cuisine et dans ta pharmacie.



### CONSEIL – PAS DE JARDIN?

Pour les herbes aromatiques cultivées en pot, sur le balcon ou le rebord de fenêtre, les règles sont les mêmes. Avec de la lumière et de la chaleur, une humidité suffisante mais pas d'eau stagnante et un voisinage apprécié, la récolte sera abondante.



**Ne pas mélanger les herbes annuelles et les herbes vivaces**

Il y a des herbes aromatiques annuelles, bisannuelles et vivaces. Les premières sont semées ou plantées chaque année. Le basilic, la sarriette et l'aneth en font partie. Si possible, on les sème chaque année dans un autre endroit du jardin ou dans le carré d'herbes aromatiques. Le persil est l'herbe aromatique bisannuelle la plus connue. La première année, il ne développe que des feuilles, lors de la deuxième année s'ajoutent les fleurs et les graines. Ensuite il régresse.

Exemples d'herbes vivaces: thym, sauge et menthe. Comme leur nom l'indique, elles poussent pendant plusieurs années au même endroit. Elles n'apprécient pas un voisinage qui change chaque année. Elles préfèrent rester entre elles.

Le voisinage entre les différentes sortes nécessite une certaine planification. Il y en a qui ne s'apprécient pas du tout, d'autres s'entre-aident à pousser et à s'épanouir. La table ci-dessous te donne un aperçu valable.

Dernier point: si possible planter les grandes plantes derrière et les petites devant, afin que toutes aient assez de lumière et de soleil.

**HERBES AROMATIQUES ANNUELLES**

Sorte	Voisins qui s'apprécient	Voisins qui s'évitent
<b>Basille</b>	Origan, persil, romarin	Menthe, mélisse citronnée
<b>Aneth</b>	Bourrache, cresson, marjolaine, cerfeuil, persil, ciboulette	Estragon, fenouil, cumin
<b>Marjolaine (selon variété)</b>	Aneth, cerfeuil, cresson, persil, lavande	Thym, origan
<b>Sarriette (selon variété)</b>	Lavande, origan, sauge, thym	Menthe
<b>Persil (bisannuel)</b>	Basilic, bourrache, aneth, cresson, cerfeuil	Lavande, coriandre, menthe, ciboulette

**HERBES AROMATIQUES VIVACES**

Sorte	Voisins qui s'apprécient	Voisins qui s'évitent
<b>Marjolaine (selon variété)</b>	Aneth, cerfeuil, cresson, lavande, persil	Thym, origan
<b>Thym</b>	Sarriette, estragon, romarin, sauge, mélisse citronnée	Marjolaine, menthe
<b>Sarriette (selon variété)</b>	Lavande, origan, sauge, thym	Menthe
<b>Origan</b>	Sarriette, romarin, ciboulette, sauge	Marjolaine
<b>Ciboulette</b>	Mélisse citronnée	Persil
<b>Menthe</b>		Basilic, sarriette, thym, persil
<b>Mélisse citronnée</b>	Sauge, ciboulette, thym	Basilic
<b>Livèche (plante Maggi)</b>	Préfère être seule	
<b>Romarin</b>	Basilic, lavande, origan, sauge, thym	Ciboulette, moutarde
<b>Sauge</b>	Thym, romarin	
<b>Verveine citronnée (Verveine)</b>	En hiver, recouvrir d'une épaisse couche de paillis ou mettre le pot de verveine à la cave.	





## ALLONS-Y

Allons-y! Après toute cette théorie, un peu de pratique. Mesure ton carré, garnis le pourtour éventuellement avec des pierres et prépare et sarcle le sol. Les herbes aromatiques sont semées autour du 15 mai ou dès que les gels matinaux sont passés. (vérifier les indications sur les sachets de graines). Pendant les premières semaines, le semis peut encore être recouvert d'un film de protection. Pour celles et ceux qui le souhaitent, on peut aussi acheter des plantons prêts à être plantés. Les herbes aromatiques bisannuelles ou vivaces sont semées en septembre ou plantées au printemps ou en automne sous forme de plantes en pot.

## SOINS

### Arrosage et apports de nutriments

Les herbes ayant des feuilles juteuses comme la ciboulette ou le basilic aiment la terre humide. Un peu de mulching /p ex du gazon coupé) peut aider à mieux retenir l'humidité. Ces sortes doivent être arrosées régulièrement. L'arrosage se fait idéalement le matin ou le soir (pas en pleine chaleur).

Si les herbes ont des feuilles poilues, argentées ou des aiguilles comme la sauge, le thym ou le romarin, elles préfèrent des endroits secs et ont rarement besoin d'arrosages. L'eau de pluie suffit normalement. De temps en temps, il est nécessaire de sarcler le sol autour des plantes aromatiques, afin que l'eau puisse s'infiltrer jusqu'aux racines au lieu de couler en surface.

Les herbes aromatiques n'ont pas vraiment besoin d'engrais. Un peu de compost au printemps ou en automne suffit largement. Les herbes très parfumées ne devraient pas recevoir d'engrais.

## RECOLTE

Presque toutes les herbes aromatiques peuvent être récoltées et utilisées directement. On récolte les feuilles et les jeunes pousses. Les herbes font plus de pousses latérales si l'on récolte la pointe principale. Si on coupe régulièrement les herbes, elles produisent régulièrement de nouvelles feuilles et pousses.

Les herbes à feuilles persistantes peuvent aussi être récoltées en hiver.

## PERIODE DE RECOLTE

Tu trouveras des indications plus détaillées relatives à la période de récolte dans le calendrier des saisons sur notre site Internet.

### ASTUCE CONCERNANT LA RECOLTE

Le persil est récolté de l'extérieur vers l'intérieur. Le cœur de la plante ne doit pas être enlevé, sinon, la plante ne peut plus se régénérer.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



DEBORA HEUSSER