



par Isabelle Erulin

# Avec ou sans jardin il y a toujours une plante aromatique pour vous



L'été approche, soleil, plage, vacances, barbecues... Il est temps de planter toutes les fines herbes dont vous aurez besoin pour rehausser la saveur de vos recettes favorites. Un espace d'un ou deux mètres carrés dans le jardin ou bien quelques pots ou jardinières sur le balcon ou la terrasse suffisent pour s'adonner à leur culture. Gardez-les près de la cuisine, vous verrez, la proximité fera en sorte que vous les utiliserez davantage.

En général, les plantes aromatiques sont très faciles de culture. Exemptes de maladies et d'insectes, elles servent même comme répulsif pour plusieurs plantes potagères et ornementales. Offrez-leur toujours l'ensoleillement qui convient, c'est-à-dire de six à huit heures par jour. Peu exigeantes, les fines herbes en pot ont toutefois besoin d'arrosages matinaux et réguliers ; en revanche, un excès d'eau les fera vite dépérir. Au jardin, elles apprécient généralement des sols plutôt secs, à l'exception de la menthe et du cerfeuil.

Dans un premier temps, vous devrez vous concentrer sur le choix des plantes que vous souhaitez faire pousser. Avant de planter ensemble différentes herbes, il faut vérifier qu'elles ont les mêmes exigences d'ensoleillement et d'arrosage. Certaines sont annuelles, il faudra donc planter de nouveaux pieds tous les ans, d'autres vivaces, vous les conserverez année après année.

## Quelques idées

Basilic, *Ocimum basilicum*, (en anglais : *basil*) : les plus utilisés sont le basilic à grande feuilles et le basilic à petites feuilles, qui éloigne les moustiques, mais les variétés de basilic sont nombreuses, à vous de

choisir ! Sachez que tous les basilics peuvent servir à faire le fameux pesto ! Il se cultive en pot car il est capricieux avec l'arrosage ; trop d'eau le ferait pourrir, alors que seul, son entretien est beaucoup plus facile. A replanter tous les ans, il est annuel.

Menthe, *Mentha x piperita*, (*peppermint*) : à planter seule en pot car elle peut devenir très, très envahissante.

Ciboulette, *Allium schoenoprasum*, (*chives*) : outre ses tiges en salade, les boutons floraux peuvent être conservés dans du vinaigre, puis utilisés comme des câpres.

Stevia, *Stevia rebaudiana*, (*stevia*) : est naturellement sucrée et peut remplacer le sucre. Plante vraiment étonnante qui peut être utilisée dans des limonades maison.

Persil, *Petroselinum hortense*, (*parsley*) et Coriandre, *Coriandrum sativum*, (*coriander*) : sont cultivés en annuelles car leur goût devient amer la seconde année. Si vous laissez un plant monter en graines, il se ressèmera aisément pour l'été suivant.

## Entretien après la plantation

Pincez les extrémités pour obtenir des plantes plus fourniees et plus vigoureuses. Supprimez les fleurs dès qu'elles apparaissent. Plus on coupe, plus on récolte, alors ne vous gênez pas ! Il est préférable de récolter les plantes aromatiques le matin, après l'évaporation de la rosée, mais avant que les rayons du soleil ne soient trop ardents ; c'est en effet à cette période de la journée que le contenu en huiles essentielles est à son maximum.

Mais si votre jardin est à l'ombre, vous disposez néanmoins de quelques solutions. Plantez de l'origan doré, *Origanum vulgare* 'Thumb's variety' (*origanum*), du persil plat ou frisé, ou du cerfeuil, *Anthriscus cerefolium* (*chervil*). Tous trois parfumeront vos plats cet été.

[www.les-pouces-verts.com](http://www.les-pouces-verts.com)



Redonnez simplement une seconde vie à votre jardin.

Les Pouces Verts

vous proposent un service d'accompagnement par une professionnelle pour repenser et replanter votre jardin selon vos désirs, vos préférences, mais aussi nos idées.

L'entretien d'un jardin n'a jamais été aussi simple !

Retrouvez-nous maintenant sur

[www.les-pouces-verts.com](http://www.les-pouces-verts.com)

## Dr CHANTAL DEWAST

CES de Gynécologie Médicale (Paris)

CONTRACEPTION, MÉNopause,  
MALADIE DES SEINS, STÉRILITÉ

**BUPA Cromwell Hospital**

Cromwell Road, London SW5 0TU

Tel 020 7460 5700

[www.doctordewast.co.uk](http://www.doctordewast.co.uk)