

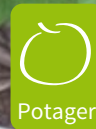


# Les plantes Aromatiques

Médicinales et  
Condimentaires



Les **Artisans** du Végétal



Plantes

Fleurs

Arbres

Potager

Jardin



# Notre Charte

## Les Artisans du Végétal



Plantes



Fleurs



Arbres



Potager



Jardin

Découvrez  
la chaîne TV des  
Artisans du Végétal



### Contact privilégié



*des relations humaines et authentiques pour vous guider dans vos choix*

**250 producteurs authentiques & passionnés**  
**du choix et des conseils près de chez vous**

### Professionalisme



*des végétaux produits sur place dans nos serres et pépinières*

### Ancrage dans le terroir



*des conseils, des plantes adaptées au sol et au climat de notre région pour une meilleure reprise de vos végétaux*

### Eco- logique



*Nous privilégions des techniques culturales douces et respectueuses de l'environnement...*

### Développement durable

*une production locale, c'est moins de transports, moins de CO2, pas de stress pour les plantes...*



**Pensez global, achetez local**

Du latin « condimentarius » signifiant « relatif aux assaisonnements », les plantes aromatiques ou condimentaires sont omniprésentes dans notre quotidien ; Souvent liées aux beaux jours (barbecues, salades composées...) ou au simple plaisir d'une cuisine originale et savoureuse, elles présentent, pour la plupart, l'avantage d'être faciles à cultiver et à utiliser !

En effet, nul besoin de posséder un grand jardin pour en profiter : quelques pots ou une jardinière suffisent !

Depuis des siècles on leur prête également des vertus bienfaitantes pour le corps, que l'on utilise leurs feuilles, tiges, bulbes, racines, fleurs, fruits ou écorce.

Ce guide vous présente une sélection de variétés, des incontournables aux plus originales, que vous pourrez retrouver chez moi. J'aurai le plaisir, lors de votre prochaine visite, de vous conseiller en fonction de vos besoins et envies ou de l'espace dont vous disposez.

A très bientôt,

Votre Artisan du Végétal

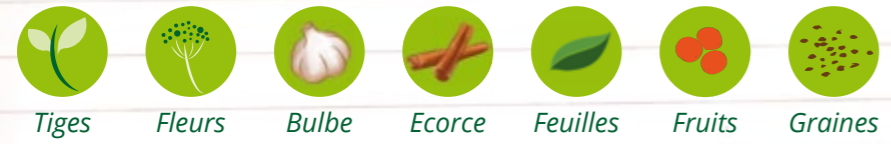




### Définition des Pictogrammes

- <1 an : Plante dite « annuelle » dont la durée de vie est inférieure à 1 an.
- >1 an : Plante de type vivace, dont la durée de vie est supérieure à 1 an.

### Principales parties utilisées de la plante



### Besoin en eau de votre aromatique



### Plante mellifère



Son nectar est récolté par les abeilles pour fabriquer du miel

### Exposition recommandée



### Fertilisation souhaitée





**Ail**

*Allium sativum*



<1 an



Bulbe





gigots, ragoûts, rôtis, farces et poissons (gousses cuites).

#### Comment Planter ?

Plantez les bulbes au début du printemps, dans un sol bien drainé, sec et dans un milieu ensoleillé. Espacez-les de 10 cm.

#### Conservation

Nettoyez les bulbes et conservez-les dans un local sec, aéré et au frais.

#### Entretien

Paillez votre sol pour éviter les mauvaises herbes.

#### Le saviez-vous ?

L'ail ne contient que 60% d'eau, il est riche en vitamines (A, C, B1 et B6), en oligo-éléments, en potassium, essentiels à notre métabolisme.

#### Récolte

Juin à juillet.  
Faites sécher les bulbes au soleil.

#### Utilisation

C'est un condiment pour assaisonner vos haricots verts, crudités, sauces (gousses crues),

### Conservation au Pistou

Le principe du pistou est de conserver une plante et de pouvoir l'utiliser rapidement. Il peut se réaliser avec toute feuille aromatique.

Recette de base : pesez 100g de feuilles saines. Hachez-les. Ajoutez 5g de sel puis 40g d'huile d'olive. Mettez en pot puis stérilisez rapidement.



Exemple de Pistou réalisé avec de l'ail des Ours (*Allium ursinum*)

PLANTATION (J F M A M J J A S O N D)

RÉCOLTE (J F M A M J J A S O N D)



A

Aneth



Anethum graveolens

<1  
an

Feuilles



Le saviez-vous ?

Ses feuilles fines ressemblent au fenouil et ont le même goût que celui-ci. Elle craint la chaleur et le soleil, c'est une plante robuste !

## Comment Planter ?

Semez-la d'avril à juin dans une zone ombragée et abritée du vent. Elle aime les sols bien drainés, meubles et riches en matière organique.

## Entretien

Apportez-lui un amendement organique (voir glossaire) lors de la plantation en pot ou en pleine terre. Arrosez-la lorsque la terre est sèche.

## Récolte

Récoltez les feuilles de juin à août.

## Utilisation

Les feuilles sont utilisées comme condiments dans les salades, fromages ou pour les poissons et crustacés. Consommez ses graines à la fin de l'été, elles parfumeront vos salades.

## Conservation

Les feuilles sont à consommer fraîches. Hachez-les, faites-les sécher et coupez-les finement pour les mettre en bocaux hermétiques ou congelez-les.

En infusion, l'aneth est aussi reconnue pour avoir une action antispasmodique. Elle est bonne pour stimuler l'appétit et les fonctions d'élimination, notamment grâce à la grande quantité de potassium qu'elle contient, à l'effet diurétique.

Calendrier

SEMIS (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

RÉCOLTE (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)



Calendrier

SEMIS (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

RÉCOLTE (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

Basilic

## Comment Planter ?

Plantez-le fin mai, de préférence à l'abri du soleil. Planté à l'ombre des tomates, il repousse les pucerons.

## Entretien

Limitez les arrosages et préférez-lui un sol plutôt sec.

## Récolte

Récoltez ses feuilles tout au long de l'été. Coupez-lui la tête pour éviter la floraison et développer le feuillage.

## Utilisation

Sa saveur épicée et fraîche parfumerá vos tomates, crudités, pâtes, poissons et sauces (notamment pour le pesto).

En infusion, il possède des vertus digestives et calmantes.

## Conservation

Faites sécher les feuilles, hachez-les grossièrement avant de les congeler ou de les insérer dans votre huile ou vinaigre.



Ocimum basilicum

<1  
an

Feuilles



Le saviez-vous ?

Dans la médecine, il est utilisé comme sédatif, anti-spasme des voies digestives, diurétique et antimicrobien.

Il a différentes utilisations suivant les lieux et les moments de l'histoire.

En Egypte, il entrait dans le processus de momification.

En Afrique, il servait à conjurer les mauvais sorts et pendant le Moyen-Âge, en Europe, il faisait partie des plantes utilisées en sorcellerie.

Découvrez  
notre vidéo  
Comment et quand  
cultiver un basilic en  
pot ?



B



# Cerfeuil

## Comment Planter ?

À l'ombre ou à mi-ombre, il aime les sols riches en humus, frais et légers.

Repiquez les jeunes plants entre mars et septembre en pot ou en pleine terre. Espacez-les de 10 cm.



## Entretien

Comme il aime les sols humides, arrosez régulièrement pour maintenir une terre fraîche.

Pincez l'extrémité des tiges pour favoriser le développement des feuilles.

## Récolte

Les feuilles se cueillent en avril jusqu'aux premières gelées. Coupez-les au fur et à mesure.

## Utilisation

Cueillez les feuilles fraîches et ajoutez-les au dernier moment dans vos salades, crudités, sauces, grillades, poissons ou légumes !

Préparez une décoction de feuilles de cerfeuil pour soulager les yeux irrités et comme antirides.

## Conservation

Placez-le dans le réfrigérateur sur du papier absorbant. Avant congélation, hachez les feuilles.



*Anthriscus cerefolium*



Feuilles

## Le saviez-vous ?

Suspendez-le la tête à l'envers dans un endroit sec et vous pourrez ainsi le consommer durant tout l'hiver.

Rapporté en France lors des Croisades, le cerfeuil était utilisé pour ses vertus médicinales. Au temps des Romains, le cerfeuil était un symbole de résurrection et de rajeunissement.

## Calendrier

SEMIS (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

RÉCOLTE (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

# Ciboulette



Feuilles

Fleurs



## Récolte

Récoltez de juin à octobre en fonction de votre région.

## Utilisation

La ciboulette est une plante aromatique qui nous vient d'Orient. Elle est principalement utilisée comme condiment. Utilisez-la pour aromatiser vos crudités, dans vos salades, vos omelettes et vos plats en sauce.

## Conservation

Elles se consomment fraîches car elles perdent leur goût en séchant.

Pour les conserver, il est préférable de les congeler après les avoir ciselées.



*Allium schoenoprasum*

## Comment Planter ?

Repiquez au début du printemps et espacez les pieds d'environ 10 cm.

## Entretien

Quand le temps est sec, arrosez-la modérément. Privilégiez un sol riche et drainé. Pensez à nettoyer les feuilles mortes. Pour la taille, coupez fréquemment pour stimuler la plante, n'hésitez pas à couper au ras du sol après la floraison en mai.

## Calendrier

REPIQUAGE (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

RÉCOLTE (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

## Verrines saumon, concombre



Coupez le concombre en petits dés.

Coupez le saumon en petites lanières avec des ciseaux.

Mélangez le fromage blanc et le tartare de saumon. Salez, poivrez.

Dressez vos verrines en alternant 2 couches ; saumon/fromage puis concombre.

Décorez avec de la ciboulette ciselée.

Bon appétit !

## Le saviez-vous ?

Les fleurs de la ciboulette (mais pas la tige qui porte celles-ci) sont aussi comestibles et apportent une touche originale à vos salades. Les colons hollandais plantaient de la ciboulette dans leurs pâturages afin que le lait de leurs vaches soit parfumé.





## Estragon

## Comment Planter ?

Privilégiez les sols riches, légers, frais et bien drainés. Plantez-le entre avril et juin en pleine terre ou en pot.

## Entretien

Pincez les extrémités des tiges pour favoriser le développement des feuilles. Maintenir l'humidité de la motte afin d'éviter le jaunissement du feuillage.

A la fin d'octobre, coupez à ras les tiges et paillez la souche pour la protéger de l'hiver.

## Récolte

De mai jusqu'aux gelées, coupez les tiges selon vos besoins.

## Utilisation

Avec leur saveur anisée et âpre, consommez les feuilles crues pour assaisonner vos salades, crudités, viandes légumes et vos sauces. Ses feuilles séchées sont aussi utilisées en infusion pour leurs vertus digestives et calmantes.

## Conservation

Les feuilles fraîches sont conservées au congélateur. Introduisez des tiges d'estragon dans vos bouteilles d'huiles ou de vinaigre pour les aromatiser.

## Le saviez-vous ?

La composition de la sauce béarnaise et gribiche est essentiellement faite à partir de feuilles d'estragon d'où leur goût un peu anisé !



Artemisia dracunculus



Tiges Feuilles

## Sauce béarnaise



Dans une casserole, faire chauffer le vinaigre, le vin blanc, l'échalote, les 2 branches d'estragon, 1 pincée de cerfeuil et de poivre pendant quelques minutes.

Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs et réchauffer à feu doux. Incorporer le beurre, puis l'eau. Terminer par la cuillère à café d'estragon, le reste de cerfeuil, la pointe de piment. Servir tiède.

## Ingrédients (6 personnes)

- 5 cuillères à soupe de vinaigre
- 5 cuillères à soupe de vin blanc
- 1 cuillère à café d'échalote hachée
- 2 branches d'estragon
- 1 pincée de cerfeuil hachée
- 1 pincée de poivre
- 2 jaunes d'œufs
- 100 g de beurre
- 1/2 cuillère à soupe d'eau
- 1 pointe de piment
- Sel et poivre

## Calendrier

PLANTATION (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

RÉCOLTE (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

## Fenouil



Tiges Feuilles



Foeniculum vulgare

## Récolte

Prélevez les tiges et les feuilles fraîches d'avril à octobre. Récoltez les graines lorsqu'elles brunissent à la fin de l'été.

## Utilisation

Ses feuilles et ses tiges ont une saveur anisée et sont utilisées pour accompagner vos poissons, salades, soupes, légumes, sauces, marinades et bouillons.

Les graines peuvent être utilisées en infusion pour faciliter la digestion et soulager les maux de gorge.

## Conservation

Congelez les feuilles fraîches et les tiges. Faites sécher les graines. Les feuilles, les graines et les tiges parfument le vinaigre.

## Comment Planter ?

Repiquez vos plants entre mai et octobre dans un emplacement ensoleillé. Le fenouil apprécie les sols légers, profonds et bien drainés.

## Entretien

Favorisez le développement du feuillage en pinçant (voir glossaire) l'extrémité de la tige. A l'automne, rabattez les tiges au ras du sol et dans les régions à hiver froid, paillez les pieds.



## Calendrier

REPIQUAGE (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

RÉCOLTE (J) (F) (M) (A) (M) (J) (J) (A) (S) (O) (N) (D)

## La lacto-fermentation

Procédé de conservation ancestral : on laisse macérer les aliments avec du sel, ou bien on les plonge dans une saumure, en l'absence d'air. Cela provoque la fermentation des aliments et génère de l'acide lactique, qui permet la conservation des légumes sans congélation (exemple : la choucroute !).



## Astuce



Il vous reste des concombres ? Vous pouvez conserver ceux-ci avec du fenouil et de l'aneth, pour relever leur saveur.

## Le saviez-vous ?

Les gladiateurs victorieux recevaient une couronne de fenouil. Le pied de fenouil était également l'emblème de Bacchus. Au Moyen-âge, le fenouil était encore considéré comme une plante magique aux vertus aphrodisiaques.



# Immortelle ou Plante à Curry



Helichrysum italicum

- <1 an
- Tiges
- Feuilles
- Soleil
- Arrosage

L'immortelle (*Helichrysum italicum*) est également connue sous le nom de Plante à Curry car ses tiges feuillées, utilisées comme du thym (en bouquet garni) donnent un délicieux arôme surprenant de curry à vos riz, volailles, grillades, marinades, etc...



## Comment Planter ?



Plantez-la entre mars et mai dans un sol bien drainé et pauvre. Privilégiez les emplacements chauds et ensoleillés.

## Entretien

- Cueillez les hampes florales pour confectionner des bouquets.
- En cas de sécheresse, arrosez une fois par mois, apportez un engrais liquide. En pot, arrosez lorsque la surface du substrat est sèche.

## Récolte

Cueillez ses fleurs jaunes entre juin et juillet.

## Utilisation

En tisane, ses fleurs aident à soulager les brûlures d'estomac. En lotion (consultez votre pharmacien), l'immortelle permet de traiter les affections acnéiques.

## Conservation

Faites sécher les fleurs dans une pièce aérée et fraîche. Conservez-les dans un bocal hermétique.

## Le saviez-vous ?

Dans la mythologie Grecque, le dieu Apollon se servait de ses fleurs jaunes pour se coiffer rappelant l'immortalité du dieu. Lors de la Seconde guerre mondiale, elle fut employée pour purifier l'air des hôpitaux.

## Calendrier

PLANTATION	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
RÉCOLTE	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

# Menthe verte



Mentha spicata

- >1 an
- Tiges
- Feuilles
- Soleil
- Arrosage
- Fork

Par temps sec, arrosez modérément.

## Récolte

Coupez les tiges d'avril jusqu'à octobre par temps sec.

## Utilisation

Ciselez-la pour aromatiser vos salades, compotes, boissons, plats en sauce, viandes, poissons et crudités. En infusion, elle a des propriétés calmantes, digestives et tonifiantes. En inhalation, elle apaise l'asthme et la sinusite.

## Conservation

Les feuilles se conservent par séchage et donne un arôme étonnant au vinaigre.

## Comment Planter ?

Repiquez les plants entre avril et juin. La menthe verte aime autant les sols légers, riches, lourds et frais. Plantez-la avec son pot (pour éviter le développement des racines).

## Entretien

Apportez un amendement organique lors de la plantation. Paillez-la pour limiter l'évaporation du sol et maintenir la fraîcheur de la terre.

## Calendrier

REPIQUAGE	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
RÉCOLTE	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

# Le Mojito



Placez les feuilles de menthe au fond du verre. Ajoutez le sucre de canne et le jus de citron. Ajoutez le rhum, puis de la glace pilée et complétez avec de l'eau gazeuse. Décorez avec une tranche de citron.

- Ingrédients**
- 6 cl de rhum (Cubain, charrette)
  - 3 cl de jus de citron vert
  - 7 feuilles de menthe
  - Eau gazeuse (Perrier, Salvetat)
  - 2 cl de sirop de sucre de canne

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.



## Le saviez-vous ?

Ce sont les indiens d'Amérique qui lui ont donné le nom de « Menthol » et se réalisaient des infusions contre la fièvre. Les Romains quant à eux, en déposaient dans leur vin, ce qui était interdit pour les dames. Ce philtre était réservé exclusivement aux hommes et aux Dieux. Les femmes en buvaient alors en cachette et rafraîchissaient leur haleine avec du miel.



## Oseille



Rumex acetosa



Feuilles

## Comment Planter ?

Repiquez de mars à avril au soleil ou à l'ombre. Espacez les pieds de 30 à 40 cm pour favoriser son développement.

## Le saviez-vous ?

L'oseille est très riche en vitamine C, protège les gencives, les dents, le cartilage et les os du corps. Ses feuilles possèdent des propriétés médicinales pour guérir les rhumatismes et pour l'amélioration de la digestion.

## Entretien

L'oseille aime les sols riches et frais. Apportez-lui un amendement organique décomposé pour lui apporter tous les éléments minéraux nécessaires à sa croissance. Paillez les pieds pour maintenir la fraîcheur du sol et éviter les mauvaises herbes.

Supprimez les fleurs pour favoriser le développement de nouvelles feuilles. Arrosez modérément lorsque la terre est sèche.

## Récolte

Cueillez les feuilles au fur et à mesure de vos besoins.

## Utilisation

Consommez les feuilles fraîches.

## Conservation

À conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur 3 jours maximum ! Conservez les feuilles au congélateur.

## Soupe à l'oseille

de volaille dans 1 litre d'eau chaude.

- Oseille fraîche : 1 kg
- Belle échalote : 1
- Ail : 1 gousse
- Pommes de terre : 3
- Brins de cerfeuil : 4
- Cubes de bouillon de volaille : 2
- Beurre : 30 g
- Crème fraîche épaisse : 4 cuil. à soupe
- Sel, poivre



3 Dans une casserole, faites revenir l'échalote et l'ail avec le beurre. Ajoutez l'oseille. Laissez fondre pendant quelques minutes puis versez le bouillon.

4 Ajoutez les dés de pommes de terre. Laissez cuire pendant 20 minutes.

5 Passez la préparation au mixeur. Salez et poivrez. Répartissez le velouté dans 4 bols.

6 Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche dans chacun d'eux. Poivrez et parsemez de feuilles de cerfeuil.

## Calendrier

REPIQUAGE J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

Sauge  
Officinale

## Comment Planter ?

Elle pousse dans une terre sèche, bien drainée et légère. Repiquez les jeunes plants d'avril à mai ou de septembre à octobre dans un emplacement chaud et ensoleillé.

## Entretien

Elle apprécie particulièrement les sols riches en matières organiques. Apportez lors de la plantation un amendement organique de type Biofertil®. Ne supportant pas l'humidité, n'arrosez qu'en cas de fortes sécheresses. Dans les régions à hiver froid, paillez le plant pour le protéger du froid. En mars, coupez les tiges à 20 cm du sol.

## Récolte

Entre mai et septembre, cueillez les feuilles juste avant la floraison.

## Utilisation

1 à 2 feuilles suffisent pour parfumer vos plats en sauce, viandes, poissons, légumes, soupes ou farces.

En infusion ou en gargarisme, la sauge officinale a des vertus digestives, antiseptiques, tonifiantes et apéritives. La tisane de sauge permet aussi de soulager les bouffées de chaleur naturellement.

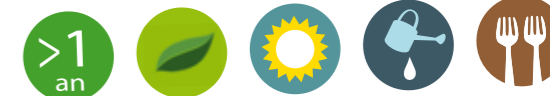
## Conservation

Emincez ses feuilles fraîches pour les congeler, faites-les sécher à plat pour les conserver dans un bocal hermétique.

Faites macérer les feuilles fraîches dans le vinaigre pour le parfumer.



Salvia officinalis



Feuilles

## Le saviez-vous ?

Sous Charlemagne, la sauge était cultivée obligatoirement dans les abbayes, pour ses vertus médicinales. Un vieux dicton en Italie disait : « Celui qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin ». Pour les Romains, c'est une plante sacrée. En 6000 av.-J.-C., en Egypte, la sauge était utilisée en tisanes pour rendre les femmes plus fertiles.

Conservation  
par l'alcool

## Calendrier

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D



## Comment Planter ?

Espacez les plants de 30 cm entre eux. Enrichissez la terre avec du compost naturel.

## Entretien

Taillez les plants de moitié à chaque printemps pour favoriser l'apparition de nouvelles pousses.

## Récolte

Vous pouvez récolter toute l'année selon vos besoins.

## Utilisation

Avec sa saveur forte, il est utilisé pour aromatiser les viandes, poissons, grillades, marinades, salades, légumes et farces. Il facilite la digestion et calme les inflammations respiratoires en infusion. Pour apaiser les maux de gorge, faites des gargarismes. En fumigation, il peut traiter les sinusites, nez bouché ou rhume. Au cours d'un bain, introduisez des feuilles de thym pour soulager les rhumatismes.

## Conservation

Séchez les tiges dès leur récolte, dans un endroit sec, aéré, à l'abri de la lumière et sur du papier journal. Détachez les feuilles de la tige et conservez-les dans un bocal hermétique ou en sachet pour les congeler.

Découvrez  
notre vidéo

Comment planter du  
thym en pot ?



## Calendrier

PLANTATION J F M A M J J A S O N D  
RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

Thym



*Thymus vulgaris*

>1  
an



Tiges



Flours

## Le saviez-vous ?

Les Grecs le brûlaient en offrande aux dieux, il était synonyme de courage. Chez les Romains, il était utilisé pour parfumer les bains, lui conférant des vertus stimulantes ou cosmétiques. Au Moyen-âge les femmes offraient aux hommes qui partaient pour les croisades une écharpe brodée d'une abeille et d'une branche de thym. Les sorcières l'utilisaient dans la composition de philtres d'amour, ou pour favoriser le sommeil en chassant les cauchemars et la mélancolie.

Verveine

<1  
an



Tiges



Feuilles



*Verbena officinalis*

## Comment Planter ?

Mettez les plants en terre entre mars et mai, dans un emplacement ensoleillé et chaud toute l'année. Elle apprécie les sols riches, légers, frais et bien drainés. Espacez les plants de 40 cm.

## Entretien

Elle apprécie les sols frais, arrosez en cas de sécheresse. Paillez pour garder cette fraîcheur. Supprimez les fleurs fanées au fur et à mesure.

En novembre, taillez les tiges jusqu'à la souche. Comme elle n'est pas rustique, vous pouvez rabattre ses branches en début d'hiver et pailler son pied pour la protéger des fortes gelées.

## Récolte

Récoltez les feuilles et fleurs entre juin et septembre.

## Utilisation

Ses feuilles et fleurs parfumeront vos desserts.

Utilisez ses feuilles séchées en infusion. Elle possède des vertus calmantes et digestives.

## Conservation

Séchez les feuilles au four (à 50°C) ou dans une pièce sombre et aérée. Conservez-les dans un bocal hermétique.

## Calendrier

PLANTATION J F M A M J J A S O N D  
RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D



## Le saviez-vous ?

Au Moyen-âge, cette plante était considérée comme une plante sainte. Les Romains et les Celtes l'employaient comme plante « magique ». Ils l'utilisaient comme philtre d'amour et porte-bonheur. Elle servait aussi à jeter ou à lever des sorts.



# Aménager votre coin d'aromatiques

Petit espace avec des jardinières, pots...

des plantes qui supportent le gel



Laurier sauce, sauge, thym, persil, menthe et romarin.



des plantes qui craignent le gel

Cerfeuil, aneth, verveine, coriandre, et basilic.



Voir la vidéo

Dans les deux cas, il faut drainer le fond de vos jardinières avec des gravillons ou des billes d'argile, puis amener un terreau de qualité que vous trouvez chez votre Artisan du Végétal.

Ensuite il vous faut planter ensemble les plantes qui nécessitent moins d'eau telles que le thym, la sauge, la menthe, le romarin et le laurier sauce dans un coin de votre jardinière.

Cela vous permettra de limiter l'apport d'eau sur cette partie de jardinière en privilégiant les arrosages sur les plantes aromatiques qui aiment d'avantage l'eau telles que le basilic, le persil, le cerfeuil...

Si vous avez un peu d'espace...

Carré potager avec paillis de chanvre, mulch de coco, coques de cacao (pour décorer, conserver l'humidité, et limiter le désherbage)



# Pas de place ?

Composition murale



Optez pour la verticalité !



Composition de table



# Fait-maison

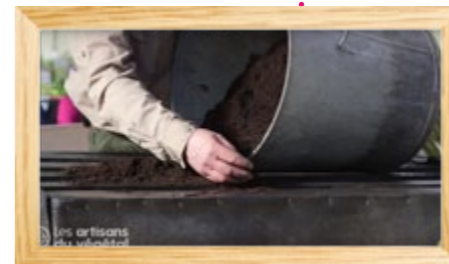
## Esprit récup' avec des palettes

Matériel requis :

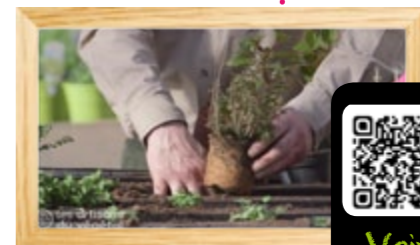
- palette en bois
- toile géotextile
- agrafeuse murale
- cutter
- paire de ciseaux



Placez la toile géotextile et agrafez la à la palette.



Remplir la palette avec un mélange de terreau de rempotage et de compost Biofertil® préalablement mélangés.



Voir la vidéo

Installer ensuite les végétaux. Si vous souhaitez incliner votre palette, il sera nécessaire de renforcer l'arrière avec des lattes.



# Les aromatiques qui nourrissent les abeilles



## Qu'est-ce qu'une plante mellifère ?

Ce sont des plantes produisant du nectar, un liquide sucré que butinent les insectes (abeilles, papillons)... Les insectes, en passant de fleur en fleur, transportent le pollen (accroché à leur thorax) et fécondent ainsi les plantes.

80% des insectes sont des pollinisateurs.

Les abeilles utilisent ce nectar pour produire du miel.

**Choisissez des plantes mellifères pour attirer les abeilles et profitez de leur rôle bénéfique : pollinisation, récoltes abondantes de fruits et légumes.**

**N'hésitez pas à venir me demander conseil pour trouver la plante qu'il vous faut !**



Participons à la sauvegarde des abeilles

Découpez suivant les pointillés pour garder votre calendrier sous la main toute l'année !

## Votre Calendrier aromatiques

Aromatique	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Absinthe												
Ail												
Aneth												
Angélique officinale												
Basilic												
Bulbine												
Cassis												
Cerfeuil												
Ciboulette												
Coriandre												
Cornouiller mâle												
Echalote												
Estragon												
Fenouil												
Immortelle												
Laurier sauce												
Mahonia												
Marjolaine/origan												

Planter  
Semer  
Repiquer  
Récolter  
Savourer...

Plante mellifère Semis, repiquage, plantation Récolte

Les Artisans du Végétal





Aromatique		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mélisse													
Menthe verte													
Oignon													
Oseille													
Persil													
Piment													
Plante fromage													
Plante à huître													
Raiponce													
Romarin													
Sarriette													
Sauge cassis													
Sauge officinale													
Stévia													
Sureau noir													
Thym													
Verveine officinale													
Wasabi													

Plante mellifère Semis, repiquage, plantation Récolte

Les Artisans du Végétal



Découpez suivant les pointillés pour garder votre calendrier sous la main toute l'année !

## Récolter ses aromatiques



### Glossaire

#### Amendement organique :

Matière organique végétale ou animale qui est constituée d'éléments minéraux primaires (azote, phosphore et potassium) et d'oligo-éléments (cuivre, fer, calcium). Il favorise l'activité des micro-organismes dans le sol, améliore sa structure et permet de mieux retenir l'eau dans le substrat (support de culture).

#### Annuelle :

Plante dont la durée de vie est inférieure à 1 an.

#### Fumigation :

Inhalation de vapeurs d'eau où ont infusé les feuilles des plantes aromatiques.

Gargarisme : Fait de se rincer la gorge avec un liquide et de le recracher.

### Un hiver au goût d'été

Avant les premiers froids, récoltez principalement les annuelles qui sont de toutes façons vouées à disparaître (aneth, basilic, coriandre, camomille, cerfeuil...).

Parmi les vivaces qui, chaque année repoussent, on distingue les caduques et les persistantes. Comme pour les annuelles, les caduques peuvent être récoltées abondamment (menthe, sauge, persil, coriandre...) car elles perdront toutes leurs feuilles. Enfin, les persistantes (ciboulette, mélisse, origan, romarin...) continueront à se développer (très faiblement en hiver) et vous pourrez les utiliser au fur et à mesure de vos besoins.

### Comment les protéger et les entretenir

L'idéal est de les cultiver en pots afin de pouvoir les rentrer dans une pièce pas ou peu chauffée, aérée, mais sans courant d'air. Ne craignez rien si en hiver la plante ne pousse pas, la majeure partie des plantes a besoin d'une période de repos, elle n'en sera que plus belle au printemps !

### Les aromatiques qui ne gèlent pas

Laurier sauce, sauge, thym, persil, menthe, romarin, lavande...

#### Vivace :

Plante vivant plus de 2 années.

#### Maladies foliaires :

Apparition de taches brunes, noires ou grises sur les feuilles (foliaire). Supprimez les feuilles atteintes et brûlez-les. Evitez d'arroser le feuillage, arrosez le pied.

#### Montée en graines :

Période où la plante produit ses graines.

#### Paillage organique :

Le paillis consiste à placer au pied des plantes des matériaux organiques pour les nourrir ou les protéger. Il existe différents paillages organiques : mulch de coco, copeaux de bois (BRF), paillettes de lin, écorces de pin.

Le paillage a pour rôle de conserver l'humidité du sol, éviter l'apparition de mauvaises herbes et permet de développer l'activité des micro-organismes nécessaire à la dégradation de cette matière organique.

#### Pincement :

C'est la taille de l'extrémité d'une tige à l'aide des ongles du pouce et de l'index unis en pince. Cette opération consiste à augmenter le nombre de ramifications et de fleurs sur la plante.

#### Robotter la touffe :

Cette opération concerne les plantes vivaces, elle consiste à couper les tiges de la plante à 10 cm du sol lorsque les fleurs sont fanées, au début de l'automne.



# Nos Services+

Pour connaître  
le détail de mes  
Services +  
Rendez-vous sur  
mon exploitation

Vous avez aimé ce cahier de jardinage ?  
Parlez-en à vos amis !

Retrouvez notre collection complète sur  
[www.lesartisansduvegetal.com](http://www.lesartisansduvegetal.com)



CONSEIL

## CONSEIL & AMÉNAGEMENT

- Mise en scène, croquis, plans 3D



PÉDAGOGIE

## PÉDAGOGIE

- Visite d'entreprise
- Formation/Stages de jardinage



LOCATION PLANTES

## LOCATION GARDIENNAGE

- Hivernage plantes



E-COACH JARDIN

## E-COACH JARDIN

- Conseils vidéos de professionnels par mail ou sur chaîne TV



DOCTEUR PLANTES

## DOCTEUR PLANTES

- Diagnostic maladie
- Soins spécifiques



LIVRAISON

## LIVRAISON

- Aide au chargement



PRODUITS PROS

## TERREAU PAILLAGE AMENDEMENT

- Sélection rigoureuse de produits professionnels



CHÈQUE CADEAU

## CHÈQUE CADEAU

- Montant au choix

Cahier de jardinage offert par :

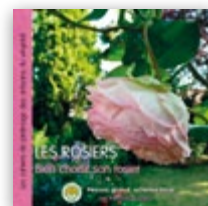
## Cuisine des plantes



## Les fruitiers



## Les rosiers



## Vivaces & graminées



## Petit guide écologique



## Bien choisir son arbre



## L'art du potager



## Jardin parfumé



## Les conifères



## Haies fleuries



Les **Artisans** du Végétal



Conception : Les Artisans du Végétal - Ne pas jeter sur la voie publique - Prix : 2€