



Aromatiques et médicinales



LES HERBES LIBRES

Achillée Millefeuille – *Achillea millefolium*

L'Achillée Millefeuille est une plante vivace de la famille des astéracées, comestible et médicinale pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Excellente plante hôte pour les auxiliaires au jardin.



Infos plantation:

<p>Soleil / mi-ombre</p>	<p>Vivace Rustique</p> <p>> -15°C</p>	<p>40cm</p>	<p>30cm</p>	<p>En pot / pleine-terre</p>
--------------------------	--	-------------	-------------	------------------------------

Infos utilisation:



Alimentaire : En cuisine on utilise les fleurs, feuilles et fruits dans les salades, soupes ou sauces. Il est également possible d'en faire des limonades et des infusions.

Médicinale : L'achillée millefeuille possède des propriétés circulatoires multiples, hémostatiques et cicatrisante.

Agastache anisée – *Agastache foeniculum*

Les feuilles au parfum de réglisse s'utilisent pour la confection de desserts, de tisanes, ou comme condiments dans les salades, etc. Le nom Agastache vient du grec aga "abondance" et stachys, qui désigne l'épi.



Infos plantation:

<p>Soleil / mi-ombre</p>	<p>Vivace</p> <p>> -7°C</p>	<p>50-120cm</p>	<p>35-40cm</p>	<p>En pot / pleine-terre</p>	<p>Récolte : mai à octobre</p>
--------------------------	--------------------------------	-----------------	----------------	------------------------------	--

Infos utilisation:



Médicinale : Utilisée par des Peuples Amérindiens pour les refroidissements, les fièvres, les problèmes cardiaques.

Autre : Le Peuple Chippewa l'utilisait comme plante de protection dans ses rituels.

L'huile essentielle d'Agastache foeniculum est un insecticide naturel extrêmement efficace

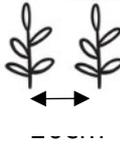
LES HERBES LIBRES

Aneth officinale – *Anethum graveolens*

L'Aneth a besoin de luminosité et de chaleur, mais craint la canicule qui induira une montée à graine trop précoce. Maintenir le sol frais pendant les premières semaines suivant la plantation.



Infos plantation:

 Soleil	Annuelle Rustique  > -20°C	 50-70cm	 -----	 En pot / pleine-terre	 Associer à la valériane, concombres, choux. Eviter la sauge.
---	---	---	---	--	---

Récolte : Feuilles de juin à novembre - Floraison juillet à septembre - Graines à compter de septembre

Intérêt au jardin : Mellifère, attire les pollinisateurs et éloigne de nombreux ravageurs. En plante associée, elle est utilisée pour repousser la mouche de la carotte, les pucerons, les araignées rouges et les teignes du poireau.

Infos utilisation:



Alimentaire : Elle produit des graines brunes, qui s'utilisent en infusion, liqueur ou confiture. Les feuilles odorantes accompagnent les plats de poisson.

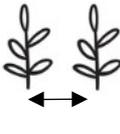
Médicinale : Propriétés carminatives, diurétiques et antispasmodiques. Il calme également le système nerveux et a une action bénéfique sur la sécrétion lactée.

Aspérule odrante – *Galium odoratum*

Sa particularité réside dans l'odeur de foin coupé et de vanille qu'elle dégage quand on la blesse ou au cours du séchage, provient de la coumarine présente en abondance dans sa racine et ses tiges



Infos plantation:

 Mi-ombre / Ombre	Vivace Rustique  > -20°C	 20-30cm	 20cm	 En pot / pleine-terre	Floraison de mai à juin
--	---	---	--	--	-------------------------

Jardin : éloigne mouche blanche, puceron et vers du poireau : à associer à la tomate ou poireau

Infos utilisation:

Alimentaire : Feuilles et fleurs peuvent s'utiliser fraîche ou sèche pour parfumer des gâteaux et des boissons. L'aspérule odorante est aussi utilisée pour faire des gelées

Médicinale : Usage interne ou externe. On peut en faire une infusion dite « thé d'aspérule », aux propriétés légèrement sédatives.

Autres usages :

Autrefois utilisée pour son parfum de coumarine qui fait fuir les mites. On en parfume donc le linge dans les armoires. Elle peut être utilisée dans la fabrication de répulsifs contre les insectes.

Mêlées à des feuilles de menthe et de tussilage, les feuilles ont été utilisées comme substitut du tabac

Basilic Loki – *Ocimum basilicum*

Haute résistance mildiou et au froid. Feuilles vertes et courbées, très parfumées. Port compact et bonne conservation



Basilic Evi – *Ocimum basilicum*

Variété résistante au mildiou. Croissance compacte.



Basilic Rouge Osmin – *Ocimum basilicum*

Variété dont les feuilles sont vigoureuses et dentelées de couleur pourpre et des fleurs mauves, ce qui lui donne un aspect ornemental. Cette variété offre un parfum particulièrement prononcé et une saveur anisée.



Basilic Sacré ou Tulsi – *Ocimum basilicum*

Plante sacrée en Inde. Elle présente un port très ramifié. Les fleurs sont mauves et le pollen est d'un très beau rouge. Ses feuilles, vert foncé aux bords dentelés, offrent un parfum et une saveur épicée de vanille, de tutti frutti, ou de myrrhe.



Basilic Grec – *Ocimum basilicum*

Le Basilic Grec forme une boule très compacte. Son feuillage est extrêmement fin et très parfumé. Il est reconnu pour sa facilité de culture. Il donne d'excellent résultat en pleine terre comme en pot et se cultive bien en intérieur.



Basilic Citron – *Ocimum basilicum*

Variété aux feuilles pointues et vert clair. Son port compact peut être cultivé en pot ou en pleine terre. Elle se distingue par son goût citronné avec des notes de menthe et de banane. Comme les autres variétés de basilic, elle s'utilise en pâtisserie ou tisane.



Basilic Reglisse – *Ocimum basilicum*

Variété de basilic aux feuilles longues et vert clair. Les fleurs sont de couleur mauve. On le consomme très souvent dans la cuisine Thaïlandaise et en pâtisserie.

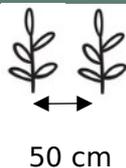
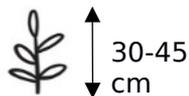
LES HERBES LIBRES



Infos plantation des basilics :



Annuelle
Gelif
Résistance
au mildiou



A associer avec :
concombre,
tomate, fenouil,
courgette

Les feuilles récoltées en mai et juin juste avant la floraison auront le plus de parfum bien que vous puissiez en récolter toute l'année tant que le plant possède des feuilles. Plus vous récolterez des feuilles sur votre plant plus il se développera.

Planté entre les pieds de tomate, il les protégera contre certains parasites

Infos utilisation:



Conservation : Ciselez les feuilles et placez-les dans des bacs à glaçons remplis d'eau. Se conserve également dans de l'huile d'olive.

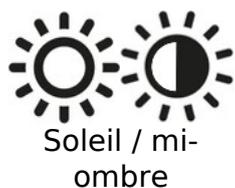
Médicinale : Propriétés apéritives, antispasmodiques et digestives. Recommandé pour les indigestions.

Bourrache Officinale – *Borago officinalis*

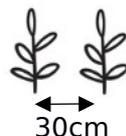
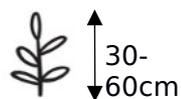
Autrefois cultivée comme potagère et condimentaire, la bourrache revient aujourd'hui dans nos jardins.



Infos plantation:



Vivace
Se resseme
naturelleme
nt
Rustique
 > -15°C



A associer
avec : courge,
fraises, tomates

Mellifère, excellente comme améliorant du sol. Elle repousse les limaces, les vers de la tomate et étouffe les mauvaises herbes.

Infos utilisation:



Alimentaire : s'utilisera en cuisine en salades, cuite comme des épinards, en infusion ou en décoration de plats.

LES H'ER'BES LIBRES

Camomille Matricaire – *Matricaria chamomilla*

Cette vivace possède des tiges souvent étalées, de 30 à et un feuillage vert foncé, découpé et cordiforme. Elle offre de magnifiques fleurs de couleur rose-pourpre avec des veinures plus foncées sur les pétales.



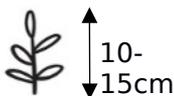
A associer avec : tomates, courgette, choux-fleurs et oignons
Éviter les tournesols

Infos plantation:

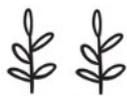


Soleil

Annuelle
Se resseme
tout seul



10-
15cm



Pas de
consigne



En pot / pleine-
terre

Récolte de
mai à
septembre

Infos utilisation:



Médicinale : Utilisée pour ses effets relaxants et bénéfiques pour la digestion. Souvent utilisées pour les tisanes, ses fleurs peuvent aussi se consommer en salade. Cueillir les fleurs sans la tige le matin.

Carvi – *Carum Carvi*

Le Carvi, aussi appelé anis des prés, est cultivé pour ses qualités aromatiques et médicinales.

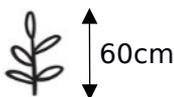


Infos plantation:



Soleil

Bisannuelle



60cm



20cm



En pot / pleine-
terre

Infos utilisation:

Feuilles,
graines
et
racines

Alimentaire : Les feuilles et graines sont récoltées. Son goût est moins prononcé que celui du cumin mais plus fruité. Elle a pour propriété de faciliter la digestion des plats trop riches. Les graines sont utilisées à parfumer les viandes ou la choucroute et sont consommées avec certains fromages. Les feuilles s'utilisent fraîches dans les salades et la soupe. Les racines se consomment en légume pour parfumer les soupes et le pot au feu.

Médicinale : Antispasmodique, diurétique, carminatif

LES HERBES LIBRES

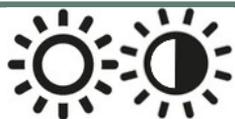
Cerfeuil Commun – *Anthriscus cerefolium*

Variété très décorative, à la croissance vigoureuse, au feuillage vert, touffu et frisé, sur des tiges robustes. Appréciée pour sa saveur douce. Bonne résistance à la montaison.



Associations : salade et concombre
Eviter les radis (sauf si vous les aimez piquants !)

Infos plantation:

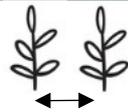
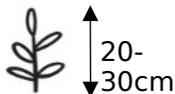


Soleil / mi-ombre

Bisannuelle
Rustique



> -5°C



En pot / pleine-terre

Récolte :
avril à
novembre

Variété vigoureuse, repousse rapide, récolte toute l'année

Infos utilisation:



Feuille, tiges
et racine

Alimentaire : Feuilles au parfum d'anis et de réglisse très apprécié en condiment.

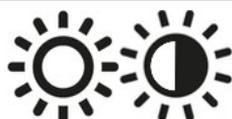
Médicinale : Le cerfeuil, a des effets diurétiques et dépuratifs sur l'organisme. Il est riche en vitamine C, provitamine A et vitamine B9, oligo-éléments et sels minéraux.

Ciboulette staro – *Allium Schoenoprasum*

Associations : le long des rangs de carottes, persil, tomates, arbres fruitiers

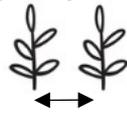
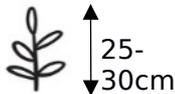


Infos plantation:



Soleil / mi-ombre

Vivace ou annuelle
Variété à tiges épaisses et dressée



En pot / pleine-terre

Récolte
avril à
novembre

Croissance rapide et vigoureuse Résiste au jaunissement et à la montée à graine. Elle peut fleurir en petits "pompons" roses violacés, il faudra alors les couper. A l'approche de l'hiver, tondez votre ciboulette à ras. Paillez-la. Au printemps, sous des climats doux, elle pourra ainsi remonter.

Infos utilisation:



Par tonte successive

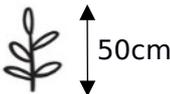
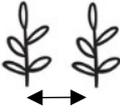


Coriandre à petites graines – *Coriandrum Sativum*

Feuillage abondant. S'il fait trop chaud ou qu'elle manque de lumière, elle monte en graine.



Infos plantation:

 Soleil / mi-ombre	Vivace Rustique  > -15°C	 50cm	 20cm	 En pot / pleine-terre
---	---	--	--	--

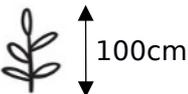
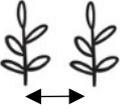
Infos utilisation:

 Feuilles, graines	<p>Alimentaire : Les feuilles, comme les graines se consomment fraîches ou séchées</p> <p>Médicinale : Facilite la digestion</p>
--	--

Echinacée pourpre – *Echinacea purpurea*



Infos plantation:

 Soleil	Vivace ou annuelle Variété à tiges épaisses et dressée	 100cm		 En pot / pleine-terre	Floraison juin à octobre, floraison la deuxième année
---	---	---	---	---	---

Infos utilisation:

	<p>Médicinale : Stimule l'immunité</p>
--	---



LES HERBES LIBRES

Estragon Vivace dit Français – *Artemisia dracunculus*

L'estragon vivace ou estragon français est le plus parfumé des estragons.



Associations : haricots, petit-pois, concombre, salades et épinards



Infos plantation:

<p>Soleil</p>	<p>Rustique, > -10°C</p>	50cm	30-50cm	<p>En pot / pleine-terre</p>	<p>Floraison de juin à juillet Récolte : a vril à octobre</p>
---------------	-----------------------------------	------	---------	------------------------------	--

Infos utilisation:



Alimentaire : Un goût caractéristique, doux et anisé. L'estragon accompagne de nombreux plats, desserts, sauce et vinaigrettes (marinades, moutardes, sauces, viandes, poissons, etc...)

Médicinale : L'estragon possède des vertus digestives.



Fenouil Bronsvenkel – *Foeniculum vulgare*

Vous pourrez profiter de son feuillage bronze et de son odeur anisée sucrée pendant une bonne partie de l'année.

Fenouil Commun – *Foeniculum vulgare*



Infos plantation fenouils :

<p>Soleil</p>	<p>Vivace Rustique, > -5°C</p>	60cm	50cm	<p>Pleine-terre</p>	<p>Floraison de juillet à septembre</p>
---------------	--	------	------	---------------------	---

Infos utilisation:



Feuilles, tiges et graines

Alimentaire : On consomme aussi bien ses feuilles, que ses tiges et ses graines
Médicinale : Le fenouil serait conseillé pour les digestions lentes et difficile et pour l'aérophagie.

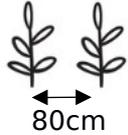
LES HERBES LIBRES

Guimauve Officinale – *Althaea officinalis*

La Variété européenne et vivace dont la racine est à l'origine de la sucrerie Marshmallow. Cette médicinale aux feuilles légèrement duveteuses possède des fleurs aux pétales lilas clair.



Infos plantation:

 Soleil	Vivace Rustique  > -15°C	 150cm	 80cm	 En pot / pleine-terre	Floraison de juin à octobre
---	---	---	--	--	-----------------------------

Infos utilisation:



Les racines de guimauve sont parfois utilisées, épluchées, comme bâtons donnés aux jeunes enfants pour aider leur dentition, elles ont un effet calmant. On peut également utiliser les racines pour substituer le blanc d'oeuf en cuisine pour les sauces ou soupes afin d'épaissir. Les feuilles, quant à elles, peuvent être consommées cuites, comme des épinards.

Médicinale : La guimauve possède des propriétés anti-tussives et protectrices de la muqueuse gastrique.

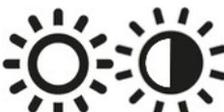
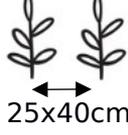
Hysope officinale – *Hyssopus officinalis*



Associations :
thym, sauge,
lavande



Infos plantation:

 Soleil/ mi-ombre	Vivace Rustique  > -10°C	 100cm	 25x40cm	 En pot / pleine-terre	Récolte de mai à octobre
--	---	---	---	--	--------------------------

Peut être multipliée par division des touffes au printemps ou par bouturage, en été.

Infos utilisation:



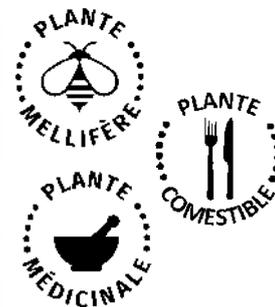
Alimentaire : Ses feuilles et ses fleurs aromatisent salades, hors-d'œuvre, fonds de sauce, farces

Médicinales : Digestive. En infusion, elle est excellente pour combattre les rhumes et la toux.

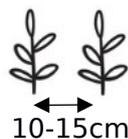
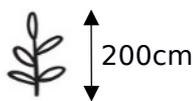
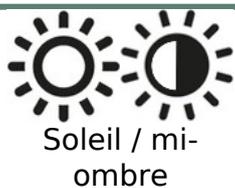


Mauve de Mauritanie – *Malva sylvestris* 'Mauritania'

Cette vivace possède des tiges souvent étalées, de 30 à 60 cm et un feuillage vert foncé, découpé et cordiforme. Elle offre de magnifiques fleurs de couleur rose-pourpre avec des veinures plus foncées sur les pétales.



Infos plantation:



Récolte :
Juillet à octobre

Infos utilisation:



Alimentaire : On peut la cuire comme des épinards, ou la consommer crue pour décorer les salades et donner du velouté aux potages.

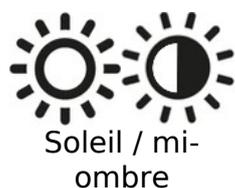
Médicinales : Adoucissante, utile contre la constipation ou les brûlures d'estomac

Melisse officinale – *Melissa officinalis*

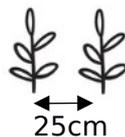
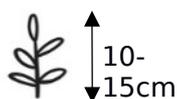
Son nom vient du grec μελισσόφυλλον, melissophullon, qui signifie « feuille à abeilles » ou « herbe aux abeilles ». On l'appelle aussi « mélisse citronnelle » du fait de son fort parfum citronné.



Infos plantation:



Vivace



Récolte :
mai à octobre
(possibilité de faire plusieurs coupes l'été)

Infos utilisation:



Cette plante est naturellement mellifère. Elle entre également dans la recette de certains attire-essaim.

Autrefois en Corse, certains apiculteurs frottaient l'intérieur d'une ruche avec la plante fraîche au moment de la capture de l'essaim, pour inciter celui-ci à adopter son nouveau logis.

Médicinale : Antispasmodique, sédative.

LES HERBES LIBRES

Menthe Marocaine (Nanah) – *Mentha spicata*

Vigoureuse et de culture facile, elle est à la base des plats marocains et méditerranéens comme le taboulé, le thé à la menthe marocain etc. Cette menthe à feuillage pointu vert clair gaufré possède un parfum frais et relevé.



Menthe Verte - *Mentha spicata*



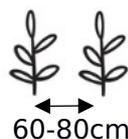
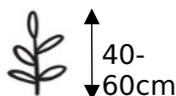
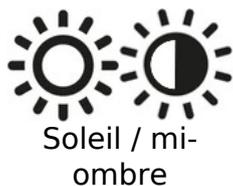
Menthe Poivrée – *Mentha spicata*

Propriétés insectifuge et insecticide pour le jardin. La menthe poivrée possède des vertus digestives et antispasmodiques.



Associations menthe poivrée : pomme de terre, arbre fruitiers, fraiser, tomate ; salade, chou, rosiers

Infos plantation menthes:



Récolter tout l'été, par coupe de tiges pour favoriser le départ de nouveaux rameaux.

Infos utilisation:



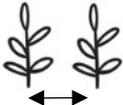
Alimentaire : Parfum frais et relevé, à la base des plats marocains et méditerranéens comme le taboulé, le thé à la menthe etc...
Médicinale : La menthe possède des vertus digestives.

Népéta, Cataire Citronnée - *Nepeta cataria*

Odeur de citron très parfumée, produit un feuillage vert-gris ainsi que des fleurs de couleur blanche tachetées de violet.



Infos plantation:

 Soleil	Vivace  > -20°C	 100cm		 En pot / pleine-terre
---	---	---	---	---

Infos utilisation:



Médicinale : Cette espèce possède des vertus décontractantes et antispasmodiques. En outre, elle est indiquée lors des fièvres.

Origan Commun – *Origanum vulgare*

Aromatique vivace et rustique emblématique du bassin méditerranéen. Ses feuilles duveteuses sont de couleur vert foncé. Les fleurs blanches sont regroupées au sommet des tiges. On la consomme séchée en condiment sur des pizzas ou pour aromatiser les coulis, le riz et potages.



Infos plantation:

 Soleil	Vivace, résistante à la sécheresse Rustique -  > -15°C	 50cm	 30cm	 En pot / pleine-terre
---	--	--	--	---

Infos utilisation:



Feuilles

L'origan aurait des vertus digestives, calmerait la toux et serait diurétique et sudorifique

Oseille Sanguine – *Rumex sanguineus*

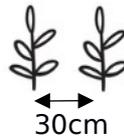
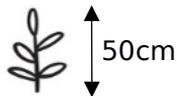
Vivace aux nombreuses feuilles pourpres et ovales. Elle a un goût légèrement acidulé et se consomme crue, en assaisonnement ou cuite, en sauce.



Infos plantation:



Une fois repiquée, reste en place 4-5ans
Se resseme facilement



Infos utilisation:



Feuilles, au fur et à mesure en détachant les feuilles de la base.

Les feuilles sont appréciées en salade ou cuites comme les épinards. Saveur acide et citronnée. L'oseille sanguine a également des vertus diurétiques et digestives.

Persil Frisé Grüne Perle – *Petroselinum crispum*

Variété très décorative, à la croissance vigoureuse, au feuillage vert, touffu et frisé, sur des tiges robustes. Appréciée pour sa saveur douce. Bonne résistance à la montaison.



Persil Plat, Géant d'Italie – *Petroselinum crispum*



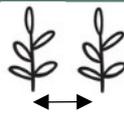
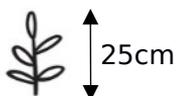
Plante aromatique et bisannuelle au feuillage découpé et vert foncé. Très parfumé, on utilise le persil cru en salade ou cuit, en soupe, sauce et marinade.



Infos plantation persils:



Bisannuelle
Rustique
 > -10°C



Récolte toute l'année

Infos utilisation:



Récolte par tonte successive

Sariette vivace – *Satureja Montana*



Infos plantation:

	Vivace Résistante à la sècheresse Rustique > -25°C	20-40cm	15-20cm		Récolte : juillet à octobre
--	--	---------	---------	--	-----------------------------------

Son odeur éloigne les pucerons et les moustiques

Infos utilisation:

	Feuilles et tiges	Alimentaire : Aromatique à la saveur piquante et poivrée. L'une des 4 herbes de Provence, accommode grillades, sauces, préparations de légumes secs. Médicinale : Stimulante et digestive
--	----------------------	--

Souci des jardins – *calendula officinalis*

Le souci ou encore calendula est une plante annuelle comestible, médicinale et répulsive qui mesure 50 cm de hauteur. Ses fleurs de couleur orange vif apparaissent d'avril à l'hiver selon les régions.



Infos plantation:

	Bisannuelle	30cm	30-40cm		Floraison avril à novembre
--	-------------	------	---------	--	----------------------------------

Au jardin, éloigne mouche blanche, puceron et vers du poireau : à associer à la tomate ou poireaux

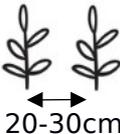
Infos utilisation:

	Médicinale : Surtout utilisée en externe pour les affections de la peau. Plante cicatrisante par excellence. Alimentaire : Les fleurs se consomment en salades, en confitures, les pétales peuvent être utilisés comme colorant alimentaire pour le beurre, les sirops ou le riz.
--	---

Thym Commun - *Thymus vulgaris*



Infos plantation:

 Soleil	Vivace Rustique  > -15°C	 30-40cm	 20-30cm	 En pot / pleine-terre	Récolte : juillet à octobre
---	---	---	---	--	--------------------------------

Son odeur éloigne les pucerons et les moustiques

Infos utilisation:

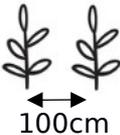
	Feuilles et tiges	Médicinale : Elle a des propriétés toniques, stomachiques, antispasmodiques et pectorales. Alimentaire : Un condiment essentiel en cuisine, pour bouquets garnis, sauces, marinades, poissons, viandes, légumes.
--	-------------------	---

Valériane Officinale – *Valeriana officinalis*

La Valériane est une plante vivace pouvant mesurer jusqu'à 1.5 m de hauteur, médicinale et ornementale. La valériane appréciera les sols frais et humides. Les fleurs d'un blanc rosé, odorantes et très mellifères apparaissent dès la deuxième année entre mai et juillet.



Infos plantation:

 Soleil	Vivace Rustique  > -15°C	 150cm	 100cm	 Pleine-terre	A l'automne, les racines d'au moins 3ans
---	---	---	---	---	--

La valériane à la réputation d'attirer les vers de terre et constitue un excellent tonifiant pour les végétaux en pulvérisation.

Infos utilisation:

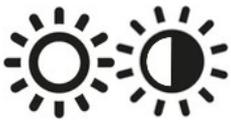
	Après séchage, les racines sont utilisées en infusion pour améliorer le sommeil et atténuer l'anxiété et la nervosité.
--	--

Verveine Officinale – *Verbena Officinalis*

Associations : Aneth,
pomme de terre,
chou, petit-pois



Infos plantation:



Soleil / mi-ombre

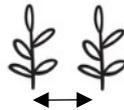
Vivace
Rustique



> -5°C



40-
60cm



50cm



En pot / pleine-
terre

A
l'automne,
les racines
d'au
moins
3ans

Infos utilisation:



Appelée par les gaulois 'herbe à tous les maux ou guérit-tout', elle était connue pour ses nombreuses vertus. On l'utilise pour ses propriétés digestives, calmantes. Elle se consomme en infusions relaxantes et pour faire tomber la fièvre