Le grand Livre des

HERBES

Un guide pratique
de la culture et des vertus
de plus de 50 herbes

Une encyclopédie riche et détaillée de plantes aussi esthétiques qu'indispensables dans la vie quotidienne.

Depuis le persil jusqu'à la sauge, du romarin à l'aneth, ce guide vous révélera tous les secrets de la culture des herbes dans la maison comme au jardin et vous facilitera vos achats, plantations, cultures et récoltes.

Ce guide illustré en couleurs répertorie plus de 50 herbes parmi les plus courantes, de l'angélique à l'achillée millefeuille, en vous dévoilant l'histoire, les particularités, les modes de culture et les utilisations de chacune. Des photographies couleur pleine-page complètent le texte, offrant un incomparable trésor d'astuces pour la conception de jardins d'herbes originaux, avec des suggestions pour l'agencement et le pavage.

La rubrique art et déco propose toute une série d'idées pour des applications à la fois décoratives et pratiques. Grâce aux instructions simples, vous apprendrez à sécher des herbes au four ou au micro-ondes, à composer pots-pourris parfumés, bouquets de demoiselle d'honneur, sachets de lavande et plus encore !

Agréablement conçu et magnifiquement illustré, *Le grand Livre des Herbes* est une source incomparable de savoir et une mine précieuse de réalisations et agencements somptueux.

LE GRAND

LIVRE *des* HERBES

Le guide pratique de la culture, du séchage
et des vertus de plus de 50 herbes

Emma Callery

KÖNEMANN

Copyright © 1994 Quinted Publishing Limited
6 Blundell Street, London N7 9BH

Creative Director : Richard Dewing
Designer : Nicky Chapman
Project Editor : Katie Preston
Editor : Emma Callery
Illustrators : Rowan Clifford, Chris Dymond

Tous droits d'adaptation et de reproduction totale ou partielle,
pour quelque usage et par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

Titre original : *The complete book of Herbs*

© 1998 pour l'édition française
Könemann Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Str. 126 D-50968 Köln

Traduction : Francine Sirven, Toulouse
Réalisation : BOOKMAKER, Paris
Mise en pages pour Bookmaker : Atelier Régine Ferrandis, Montrouge
Chef de fabrication : Detlev Schaper
Impression et reliure : Leefung Asco Printers
Imprimé en Chine
ISBN 3-8290-0873-2

SOMMAIRE

Introduction	6
La culture des herbes	9
Concevoir un jardin d'herbes	19
L'utilisation des herbes	31
Le répertoire des herbes	53
Index	127

Introduction

Depuis toujours, les hommes utilisent les herbes. Avant même de savoir chasser, nos plus lointains ancêtres recouraient à elles pour se nourrir ou se soigner ; elles relevaient la saveur d'une alimentation à base de céréales, puis ont servi à conserver viandes et poissons. Les plantes occupaient une place importante dans les rites religieux et les fêtes, et elles étaient à l'origine de nombre de superstitions.

Le tout premier témoignage de l'utilisation des herbes figure sur un papyrus égyptien, daté d'environ 2 000 ans avant J.-C. , qui mentionne l'existence de docteurs ès herbes. C'est une caractéristique commune à toutes les anciennes civilisations. Ainsi, en Inde et en Chine, la médecine faisait amplement appel aux herbes. Aujourd'hui encore, guérisseurs et praticiens adeptes d'une médecine holistique prescrivent d'anciennes médications à base de plantes. Les travaux des philosophes et physiciens de la Grèce antique – comme Hippocrate au III[e] siècle avant J.-C., dans son herbier *De materia medica*, et Dioscoride en l'an 60 après J.-C. – analysaient des centaines d'herbes d'un point de vue botanique et médicinal.

Ci-contre :

Sur cette peinture de la fin du XIV[e] siècle, on remarque la rigueur, particulière au Moyen Âge, du dessin géométrique d'un jardin d'herbes.

Enfin, dans la Bible, on trouve de multiples références aux herbes, dans l'Ancien comme dans le Nouveau Testament. Grands consommateurs d'herbes, en médecine et dans leur nourriture toujours très épicée, les Romains ne voyageaient jamais sans emporter quelques échantillons de plantes. On dit même que le succès des invasions romaines tient en grande partie à leur connaissance des herbes. Tous les pays qui furent autrefois des colonies romaines devraient d'ailleurs remercier leurs anciens envahisseurs pour ces herbes qu'eux-mêmes cultivent et utilisent aujourd'hui. Dans ses nombreux ouvrages sur les plantes médicinales, Pline l'Ancien (23-79 après J.-C.), naturaliste romain, a recensé les innombrables applications des herbes.

Lors du déclin des civilisations antiques, cette utilisation tomba dans l'oubli et ne réapparut qu'au Moyen Âge. À cette époque, c'est dans les monastères et les jardins des grands domaines que l'on cultivait les herbes. Les moines y avaient recours pour leurs propriétés médicinales et culinaires, et cette pratique s'étendait parfois aux villages où les habitants cultivaient leurs propres médications. Dans les

demeures des seigneurs, les herbes servaient à confectionner des pots-pourris, ou encore on les répandait sur le sol pour qu'elles parfument l'atmosphère.

Toute cette période donna le jour à de nombreux écrits érudits dans lesquels les spécificités et les utilisations d'un grand nombre d'herbes étaient décrites. William Turner (1508-1579), docteur et homme d'Église, rédigea un *Herball* (jeu de mots anglais entre *herbal*, herbier, et *all*, tout) détaillé, basé sur ses acquis scientifiques. John Gerard (né en 1545), autodidacte et jardinier de lord Burghley, chirurgien et pharmacien sous Jacques I^er^, écrivit quant à lui un *Herball* à partir de ses expériences concrètes. Il constitua une collection de toutes sortes de plantes, médicinales et autres, originaires du monde entier, qu'il décrivit avec enthousiasme et précision. Puis il y eut Nicholas Culpeper, dont l'herbier se proposait d'identifier les plantes médicinales ainsi que leurs utilisations. C'était un adepte d'une certaine forme de santé par la nature, connue sous le nom de « doctrine des signatures », qui prônait un

Ci-contre :
Une gravure du début du XX^e^ siècle signée F. Delpech, d'après Vernet, montre un marchand d'herbes ambulant vendant à la criée des gerbes de feuilles de laurier et des tresses d'ail.

À gauche :
***Les herbiers illustrés étaient légion au XVIII^e^ siècle. Cette illustration est extraite d'une œuvre de T. Sheldrake publiée en 1759 et intitulée* Botanicum medicinale.**

déterminisme des apparences : par exemple, les fleurs écarlates se devaient d'être plus efficaces que tout autre pour traiter les problèmes sanguins. Déjà bien présentes dans les armoires à pharmacie, les herbes devinrent bientôt des ingrédients culinaires indispensables – comme parfums pour les sauces, comme agents de conservation, mais aussi comme légumes. Cet engouement s'étendit très vite à l'Europe entière, puis à l'Amérique du Nord, avec l'émigration des premiers pionniers. Là-bas, c'est la communauté des « shakers » qui, la première, fit avec succès commerce de la culture, du séchage et de la vente de ses herbes.

Pourtant, au XIX[e] siècle, l'utilisation des herbes commença à décliner. En effet, les gens n'avaient plus besoin de cultiver leurs propres herbes à des fins médicinales puisqu'il leur suffisait d'acheter des substituts chimiques, ancêtres des médicaments. Étant donné les nouvelles techniques de conservation et de stockage, les herbes n'étaient plus d'aucune utilité dans la conservation des aliments ni dans l'art de camoufler les mauvaises odeurs, et on cessa tout simplement de les cultiver. Encore récemment, la plupart des jardins d'herbes ne comprenaient en tout et pour tout que quatre spécimens faciles à cultiver : persil, thym, menthe et ciboulette.

Mais les temps changent, les traditions resurgissent et on assiste à un regain d'intérêt pour ces plantes au potentiel indéniable. Nos contemporains prennent conscience des avantages que présentent les produits naturels. Inventifs, les cuisiniers composent à l'envi un éventail de plats exotiques enrichis de toutes sortes d'herbes parfumées. Jamais, depuis le Moyen Âge, on n'avait assisté à un tel engouement pour la culture et l'utilisation des herbes. Espérons que cet ouvrage contribuera à entretenir cet intérêt.

Ci-contre :
Un joli petit jardin de mosaïculture structuré par du buis taillé.

La culture des herbes

La culture des herbes est l'une des activités les plus agréables du jardinage. En effet, les plantes exhalent des parfums subtils, elles sont pour la plupart décoratives, certaines particulièrement hautes en couleur, et la grande majorité peuvent être utilisées en cuisine comme partout ailleurs dans la maison. Par ailleurs, les herbes comptent parmi les plantes les plus faciles à cultiver, de sorte que ce jardinage-là constitue une excellente initiation pour les jardiniers débutants.

Beaucoup d'herbes sont originaires des bords de la Méditerranée ou d'autres contrées chaudes, et leur adaptation aux climats froids ne s'est pas faite sans difficulté. Il faut les installer dans un endroit ensoleillé pour qu'elles bénéficient d'au moins cinq à six heures de soleil par jour. Dans la dernière partie de cet ouvrage, le Répertoire des herbes mentionne les rares herbes préférant les expositions ombragées (pages 53-126), à planter à l'ombre de plantes plus hautes, à côté d'une clôture ou d'un muret.

Habiter dans une région où le climat est avare de soleil ne vous empêche nullement de mener à bien la culture des herbes. Il vous suffit de trouver l'emplacement le mieux abrité, puis, éventuellement, de bâtir une sorte de brise-vent, et enfin de vous tenir prêt à dorloter les jeunes plants fragiles en les mettant sous une cloche en verre ou en plastique, ou encore sous un châssis de couche.

La préparation du sol

De la préparation du sol dépendront la santé et la qualité de vos plantes pour les années à venir : il convient donc de consacrer suffisamment de temps et d'énergie à cette opération essentielle.

Une bonne terre est déterminante pour l'épanouissement de la plupart des plantes, même si certaines espèces persistantes peuvent croître dans un sol pauvre. La majorité des herbes n'apprécient pas une terre détrempée dans laquelle leurs racines seront toujours humides : un bon drainage est donc capital. Il est facile de vérifier si votre terre offre un drainage efficace : arrosez-la et notez ses réactions. Si l'eau reste en surface, sans s'infiltrer, cela signifie que votre sol est trop argileux. Si, le lendemain, la terre n'est humide que jusqu'à 2,5 cm de profondeur, c'est peut-être qu'elle est trop sablonneuse.

Si vous créez un jardin d'herbes, vous devez d'abord travailler le sol jusqu'à 30 cm de profondeur avec une simple bêche. Si possible, répandez une couche de 15 cm de compost ou de mélange fibreux à base de tourbe, afin de faciliter l'aération du sol et de pallier ses manques. Cette opération permet de maintenir humides les sols sablonneux et facilite le drainage des sols lourds et argileux ; les racines bénéficient ainsi de suffisamment d'air – cet oxygène indispensable – et d'espace nécessaires à leur croissance. Si le drainage est très médiocre, ajoutez à votre terre des granulés de perlite, en respectant bien les doses recommandées sur l'emballage.

La plupart des herbes exigent également un sol neutre ou légèrement alcalin. Si vous parvenez à connaître le pH de votre terre, sachez que les herbes apprécient que son indice s'échelonne entre 6 et 7,5. S'il vous est impossible d'évaluer sa nature, mais que vous le soupçonniez d'être un peu trop acide, incorporez un peu de chaux à l'humus. En outre, et pour offrir à vos herbes les meilleures conditions de culture, n'hésitez pas à nourrir le sol d'un engrais organique ; on trouve maintenant tout un échantillonnage de produits écologiques, le plus souvent dans les jardineries.

Ci-contre :
Plantées côte à côte, voici des touffes de fleurs herbacées riches en couleurs et des petits massifs de plantes aromatiques ; la cohabitation de feuillages différents offre une bordure gaie et animée, composée avec goût.

Plants ou semis

Une fois arrêté votre choix de plantes, reste une décision à prendre : acheter des plants élevés en pépinière ou vous faire offrir quelques boutures, des tiges marcottées, etc.

En règle générale, les annuelles sont plus rapides et plus faciles à obtenir à partir de graines. Le plus simple est de les planter en godets, pots ou parterres, dans une terre réchauffée par le printemps ; il faut ensuite bien arroser, et quelques jours suffiront pour qu'apparaissent les jeunes plants. Vous pouvez aussi opter pour une solution plus radicale et acheter des plants d'annuelles ou de toute autre espèce.

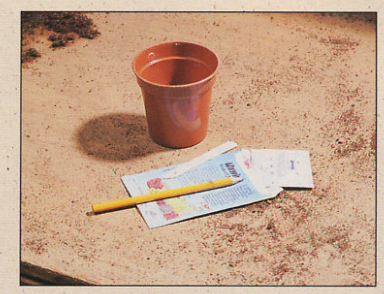
Si vous décidez de travailler à partir de graines, un choix s'impose : semer soit à l'extérieur dans un parterre préparé, soit à l'intérieur dans des godets ou des pots. Le parterre devra être entièrement débarrassé de toutes mauvaises herbes et pierres, puis ratissé jusqu'à ce que la terre soit réduite en une texture légère et friable – que les professionnels appellent « fine couche arable ». Faire des semis à l'extérieur au printemps exige surtout qu'il n'y ait plus aucun risque de gel et que le sol ait bénéficié de quelques jours d'ensoleillement. Vous pouvez pourtant tricher un petit peu en installant des cloches de plastique ou de verre sur la terre avant de planter, système qui permet de capturer toute la chaleur et de bien réchauffer le sol.

Si vous décidez de semer à l'intérieur, dans la maison ou dans une serre, vous pouvez avancer la date des semis de deux ou trois semaines : les pousses seront prêtes plus tôt. Semez les graines en godets ou en pots. Les godets ou les pots de tourbe prêts à l'emploi pallient efficacement l'inexpérience des jardiniers débutants : dès que les plants sont établis, ils peuvent être transplantés tels quels dans le jardin, entiers et racines intactes. Avec des pots ou des godets classiques, utilisez un bon terreau et veillez à ce qu'il soit uniformément humidifié. Découpez un coin du sachet de terreau, versez de l'eau et malaxez ce mélange en profondeur pour obtenir un pâté de terre. Remplissez ensuite les pots de ce terreau humide, jusqu'à 12 mm du bord, et tassez-le délicatement. Toutes les racines exigent une terre modérément tassée pour bien prendre. Enterrez les graines à la profondeur indiquée sur les sachets, ratissez légèrement le sol en surface et tassez-le bien. Si vous semez des graines fines, mélangez-les avec un peu de sable sec de façon à les répartir régulièrement pour éviter tout semis trop compact.

Installez les godets dans un bac étanche rempli de sable ou de gravier. Recouvrez-les ensuite d'une feuille de plastique qui permettra de retenir l'humidité, puis arrosez tous les jours pour que la terre ne s'assèche jamais. À la levée des pousses, retirez la feuille de plastique et installez les godets à l'emplacement le plus ensoleillé possible. Une fois que les pousses ont pris racine, vous pouvez les arroser en versant de l'eau directement dans le bac plutôt que dans les godets.

Éclaircissez ensuite les plants afin de leur donner une chance de se développer pleinement, et transplantez ceux des godets dans des pots. Toutes les racines doivent être enfouies dans environ 2,5 cm de compost.

SEMIS D'INTÉRIEUR



1. Avant de commencer, rassemblez tout ce dont vous avez besoin : des godets propres, du compost, les graines et des étiquettes.

4. Veillez à ne pas déposer une couche de graines trop épaisse car, en germant, les semis se gêneraient.

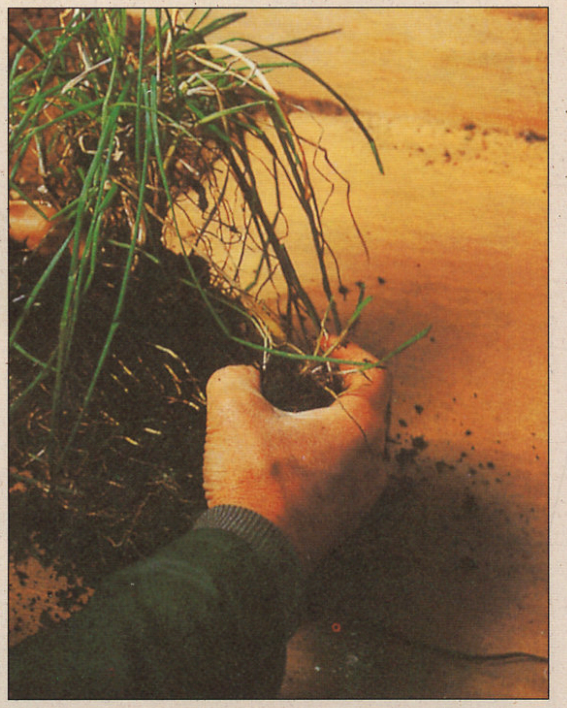
2. Versez une couche de gravier, puis remplissez le godet de compost et tassez légèrement jusqu'à 6 mm du bord.

5. Saupoudrez d'une fine couche de compost pour recouvrir les graines et maintenez-les toujours humides, sans les détremper.

3. Prenez quelques graines dans le creux de votre main et semez-les en surface, ou bien secouez le sachet à peine ouvert, directement au-dessus du godet.

6. Arrosez avec un fin pommeau. Recouvrez les semis de verre ou de plastique et gardez-les au chaud.

La division des plants



Ci-contre :
Divisez une touffe de ciboulette en détachant sur le côté de petits morceaux bien enracinés pour obtenir ainsi de nouveaux plants.

À droite :
Transplantez les jeunes plants tous les 30 cm environ pour réussir des massifs pleinement épanouis.

Ci-contre :
Une autre méthode consiste à séparer la touffe pour en dégager plusieurs jeunes plants.

À ce stade, les plants ont besoin de peu de nourriture, du type engrais organique moyennement concentré, tous les deux jours. Lorsqu'ils ont développé deux paires de feuilles, pincez les bouts pour favoriser une croissance fournie et la formation de branches. Quand le plant a atteint plusieurs centimètres de haut et semble robuste, accoutumez-le aux conditions extérieures en l'installant dans le jardin, sur le balcon ou devant une fenêtre ouverte, plusieurs heures par jour, avant de le rentrer pour la nuit. Après quelques jours de ce traitement, le plant est prêt pour la transplantation dans son terrain définitif.

Même les pépiniéristes ne garantissent pas à 100 % la réussite des plants élevés en godets ; si vous en achetez, soyez attentif. Choisissez des plants uniformément colorés – la décoloration est symptomatique de fragilité et de faiblesse – et non parasités. La mouche blanche (ou aleurode) par exemple est un parasite fréquent et vous devez faire en sorte de ne pas l'introduire dans votre jardin ou votre maison par le biais d'un plant acheté. Choisissez également des plants à tiges robustes et à ramifications multiples qui continueront à se développer.

Pour juger du parfum d'une plante que vous souhaitez introduire dans votre sélection, passez délicatement la main sur son feuillage pour libérer ses senteurs. Ne pincez surtout pas une feuille : vous lui causeriez d'irrémédiables dommages.

Enfin, avant de quitter la pépinière ou la jardinerie, assurez-vous que toutes les plantes achetées sont clairement étiquetées. Plusieurs herbes présentent en effet des feuilles semblables et, si vous ne savez pas en identifier le parfum avec certitude, vous risquez d'être déçu.

La transplantation provoque chez les plants un traumatisme certain : mieux vaut donc ne pas opérer à n'importe quel moment de la journée. Ainsi, un soleil brûlant peut à ce point la dessécher qu'il faudra à une plante plusieurs jours avant de récupérer ; transplantez donc par temps couvert, tôt le matin ou tard dans l'après-midi en cas de forte chaleur. Creusez des trous pour les plantes que vous allez transplanter, puis arrosez suffisamment de façon qu'elles profitent immédiatement d'un de leurs besoins, essentiel à une croissance saine : l'humidité.

Si vos plants sont en godets classiques et non en godets de tourbe, veillez à conserver le maximum de terre autour des racines. Pour cela, retournez le godet pour libérer les racines et la terre et maintenez le plant bien en main. Si les racines sont regroupées en amas compact, séparez-les délicatement, sans enlever la terre qui les entoure. Fichez chaque plant dans son trou sans enterrer les racines trop profondément. Tassez la terre tout autour et arrosez légèrement. Comblez ensuite le trou avec un peu de terre supplémentaire, tassez bien tout autour du plant pour que les racines prennent mieux et arrosez à nouveau. Arrosez régulièrement vos plants jusqu'à ce que de nouvelles feuilles apparaissent, signe que les racines ont bien pris et que tout va pour le mieux.

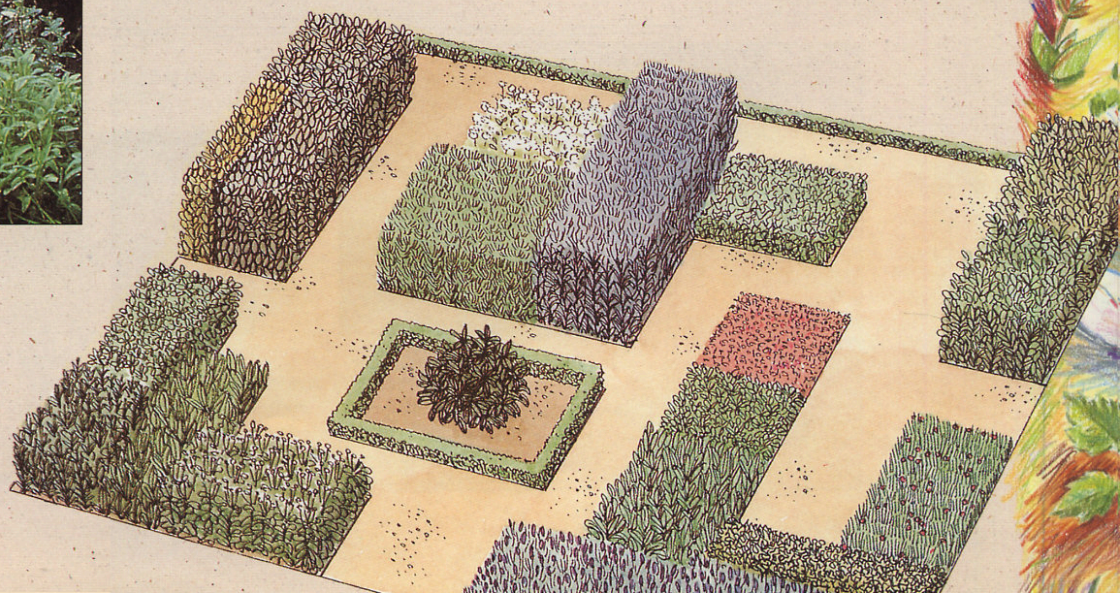
Pour transplanter des herbes en conteneurs, déposez sur le fond une couche de gravier ou de débris de pots de fleurs et remplissez d'un terreau de bonne qualité, jusqu'à 2,5 cm du bord. Repiquez ensuite les herbes comme indiqué ci-dessus.

Ci-dessus à gauche :
La fantaisie d'un petit massif d'herbes aromatiques plantées dans un jardin potager : ail, menthe et sarriette.

Ci-dessus à droite :
Une partie du jardin d'herbes miniature à la française du Musée américain de Calverton Manor à Bath ; un tout petit espace agrémenté d'une ruche en son centre.

Ci-dessus :
Une étroite bordure au pied d'un mur ensoleillé est l'emplacement idéal pour commencer la culture d'un petit assortiment d'herbes. Même sur une petite surface, c'est le succès assuré.

Ci-contre :
Des herbes plantées en massifs denses et structurés créent un effet de patchwork qui peut être modifié ou étendu d'une saison à l'autre.



La multiplication

Buissons et herbes ligneuses vivaces peuvent se cultiver à partir du marcottage de ramifications et de boutures, méthode nettement plus rapide que la culture à partir de semis.

Prenez de longues ramifications de sauge et, sans les détacher de la plante, entaillez-les à intervalles réguliers sur toute leur longueur à l'aide d'un couteau pointu. Couchez-les puis maintenez-les au contact du sol avec des agrafes. Recouvrez les ramifications d'un peu de terre ; plus tard, des racines apparaîtront sur toute leur longueur. Vous pourrez alors détacher les ramifications de la plante mère et, si vous le souhaitez, transplanter ailleurs chaque petit bout de plante avec ses racines, ou encore en offrir à vos amis.

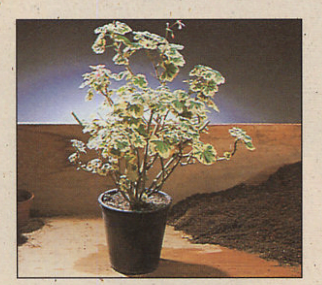
Le marcottage de racines ou plus exactement de rhizomes de menthe, à la fin de l'été, procède de la même technique ; vous apprécierez ainsi de jeunes feuilles de menthe fraîches tout au long de l'hiver. Déterrez une racine à la fin de l'été et découpez quelques rhizomes en petites tronçons d'environ 15 cm. Déposez-les dans une boîte remplie de terre, recouvrez-les d'un peu de terre supplémentaire et installez-les à l'intérieur. Très rapidement, ils produiront des pousses et développeront de nouvelles feuilles, bien plus aromatiques que les feuilles racornies de la plante de fin de saison.

Le printemps et le début de l'été sont les périodes idéales pour bouturer des herbes ligneuses comme le thym et le romarin. Détachez environ 5 cm de jeune pousse en laissant un talon : c'est une méthode douce, offrant de bien meilleurs résultats que la taille trop nette des pousses au sécateur. Plantez les boutures sur toute la circonférence du pot rempli de terre sablonneuse, puis tassez fermement le mélange terreux autour des tiges. Laissez ensuite les racines prendre et abritez-les à l'intérieur ou sous cloche pendant le premier hiver. Les boutures pourront être transplantées à l'extérieur au printemps suivant.

Les vivaces herbacées se multiplient par bouturage de racines. Découpez des racines charnues en tronçons de 7 cm. Plantez-les bien droites à ras de terre, puis recouvrez-les de sable. Laissez-les tout l'hiver sous châssis.

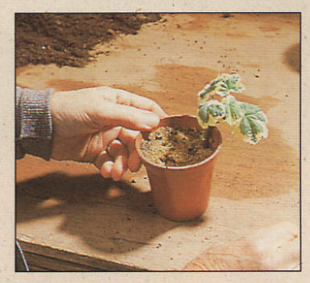
Pour marcotter une ramification, choisissez-en une proche du sol, opposée à un bouton ou à un nœud foliaire. Incisez-la à mi-longueur. Gardez l'encoche ouverte à l'aide d'une allumette ou d'un petit caillou ; recourbez la ramification et maintenez l'encoche au contact d'une terre saine, fixée avec un cavalier. Recourbez la partie supérieure de la ramification. Dès que les racines sont formées, détachez la plante de la souche mère.

Prélever une bouture



1. Une plante saine et épanouie peut supporter plusieurs bouturages. À vous de juger, mais ne la taillez pas trop, car vous l'affaibliriez.

2. Pour prélever une bouture, taillez juste sous un nœud, à environ 10 cm de la base. Détachez les feuilles inférieures et les stipules.



3. Trempez l'extrémité de chaque bouture dans un composé enrichi de poudre aux hormones, puis plantez-les dans la terre mélangée à du gravier. Arrosez légèrement.

Les soins et l'entretien

Une fois bien établies dans le jardin ou en conteneur, les herbes n'ont que peu d'exigences. Votre devez simplement veiller à leur garder un espace vierge de toutes les mauvaises herbes susceptibles d'étouffer les jeunes plants. La récolte des feuilles et le pinçage des pousses fleuries favorisent l'épanouissement d'un feuillage dense.

La majorité des herbes étant originaires de climats secs, la plupart ne réclament – et ne supportent – qu'un arrosage modéré et savent survivre à de longues périodes de sécheresse. D'ailleurs, si elles perdent de leur fraîcheur, vous vous en apercevrez vite, et une légère humidification s'imposera.

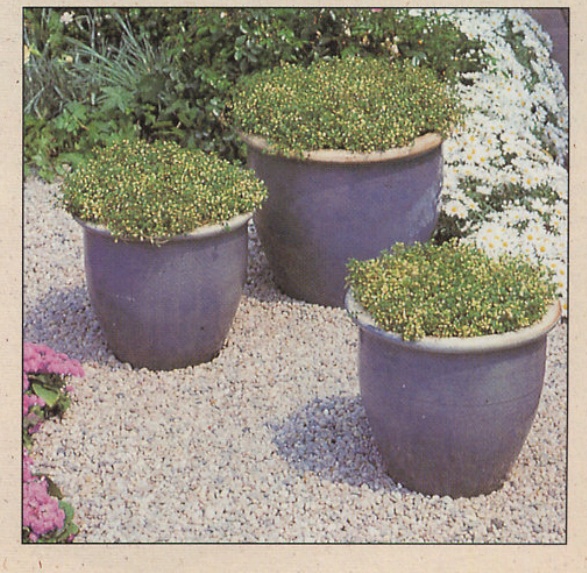
Les herbes vivaces, comme le thym et la sauge, ont tendance à devenir ligneuses, et une taille d'entretien en fin de saison leur fera le plus grand bien. Cependant, arrivera un temps où elles ne garderont, ou ne retrouveront, plus leur forme harmonieuse et compacte : mieux vaut donc les renouveler au bout de quelques années.

Entretenir des plantes en conteneur dans un jardin exige plus d'attention, leurs racines ne bénéficiant pas de ces précieux éléments nutritifs naturels présents dans toute terre généreuse. Par temps sec, arrosez-les quotidiennement, sans oublier de nourrir la terre, tous les quinze jours environ, d'un engrais organique qui leur assurera un apport nutritif suffisant. Si des plantes buissonneuses, comme le laurier, passent l'hiver dehors, protégez leurs racines du gel en enveloppant bien tout le conteneur d'une grosse toile. C'est un habillage certes peu élégant, mais une protection essentielle et efficace.

Gardez les plantes herbacées à l'intérieur, dans un endroit ensoleillé. L'idéal serait qu'elles profitent chaque jour d'environ cinq heures de soleil, ou de dix heures d'une lumière artificielle intense. Tournez les pots de temps en temps afin que toutes les herbes bénéficient de la lumière et veillez à ce qu'elles ne soient pas la proie d'insectes. Si vous en trouvez, lavez les feuilles à l'eau savonneuse ou pulvérisez un pesticide organique. N'utilisez surtout pas de produits chimiques sur des herbes destinées à la consommation.

À gauche :

Un petit pot percé de trous sur toute sa circonférence est une jardinière originale sur un rebord de fenêtre. Celui-ci contient du laurier, de la menthe et du persil.



À droite :

Un trio de pots en terre cuite plantés de thym, installés sur une allée ou en angle de terrasse, attirera tous les regards.

L'art de la cueillette

La saison de croissance des herbes est très brève et la période durant laquelle leurs huiles essentielles sont les plus riches est encore plus éphémère. C'est pourquoi tous les espoirs mis dans la culture des herbes sont menacés si cueillette et séchage ne sont pas menés correctement. Tout d'abord, il faut savoir quelle partie de l'herbe prélever – graine, racine, feuille ou herbe entière – et connaître le moment propice de la récolte pour obtenir les meilleurs résultats. Dans ce domaine, tout est affaire de stratégie. En principe, les feuilles sont plus riches en huiles essentielles juste avant l'éclosion des fleurs ; les graines, comme les racines, doivent être parvenues à maturité avant d'être ramassées. Le moment idéal pour la cueillette varie d'un jardin à l'autre, évolue de saison en saison ; seule une observation attentive et soutenue de chaque détail et un peu de pratique vous éclaireront. Certains brins d'herbe se cueillent frais pour une utilisation immédiate ; ciboulette, menthe et persil donnent des feuilles tout au long de l'année.

Le jardinier amateur doit savoir que la culture des herbes repose sur deux facteurs essentiels. Il ne faut pas cueillir trop d'herbes à la fois, et jamais quand elles sont humides. Mieux vaut attendre que la rosée matinale se soit évaporée et que l'atmosphère se soit un peu réchauffée ; peut-être devrez-vous, tôt le matin, secouer délicatement les herbes pour les débarrasser plus vite de la rosée, avant que la température diurne ne monte.

Le but même du séchage des herbes consiste à éliminer rapidement l'eau contenue dans la plante, sans perdre une goutte de ses huiles essentielles. Il est donc plus raisonnable de cueillir chaque plante séparément, et peu à la fois. Dans le panier, la boîte ou la feuille de papier – peu importe où elles sont rassemblées –, les plantes se mettront alors à flétrir, à se réchauffer et enfin à se dessécher. Ne travaillez qu'une petite quantité de plantes à la fois, quitte à devoir retourner au jardin.

Ci-contre :

Détachez les roses de la tige lorsque les fleurs ont atteint leur maturité et rassemblez-les dans un panier ou une boîte pour ne pas froisser les pétales. Choisissez et cueillez avec le plus grand soin des fleurs saines et ne les laissez pas ensemble dans le même panier plus longtemps que ne dure la cueillette, car elles se réchaufferaient et s'abîmeraient.

Ci-dessus :

Les herbes, lorsqu'elles sont sèches, ont la texture du papier et s'effritent entre les doigts. Retirez les tiges et froissez-les dès que possible ; placez-les aussitôt après dans un récipient étanche pour les conserver, puis inscrivez sur une étiquette le nom de l'herbe et le jour de conditionnement.

En haut :

Avant de les récolter, laissez les graines parvenir à maturité. Examinez les capsules avec attention pour vous assurer que toutes les graines sont à point. Ici, l'examen de graines de fenouil.

Feuilles

À moins que le moment de la récolte ne soit arrivé à coup sûr, ne prélevez que quelques pousses entières de chaque plante, pour ne pas mettre leur survie en péril. Plutôt que de les arracher, taillez-les nettement et ne choisissez que les pousses vierges de tout insecte ou maladie.

Il est primordial de séparer les pousses entre elles, même si, par exemple, vous cueillez deux sortes de menthes.

Graines

Si vous envisagez de récolter des graines pour faire des semis, laissez-les arriver à maturité et ne les prélevez que sur des plantes saines et bien établies.

Un sachet de mousseline ou de papier fin enveloppant l'inflorescence et attaché avec un fil plastique, ou un élastique, retiendra les graines libérées par la plante. Les graines destinées à la multiplication doivent être conservées bien enveloppées dans une feuille d'aluminium ou dans de petites boîtes étanches, puis étiquetées avec leur nom et la date de la récolte.

Pour les graines de carvi, de cerfeuil musqué ou d'aneth par exemple, destinées à un usage culinaire, n'hésitez pas à arracher les anciennes tiges inflorescentes, ou même toute la plante. En les suspendant tête en bas dans un endroit ombragé et sec, les graines tomberont d'elles-mêmes dans un sachet de papier ou de coton enveloppant les inflorescences.

On peut également laisser tomber les graines sur des feuilles de papier propres ou sur un linge. Si vous optez pour cette méthode, surtout faites attention à bien séparer les graines par espèces.

Racines

La majorité des racines d'herbes sont charnues et prêtes pour la récolte à l'automne, à la fin de la saison de croissance, au moment où elles concentrent le plus d'éléments nutritifs. En principe, l'iris, l'aunée et l'aconit sont bons pour la cueillette au début de l'automne, le panicaut maritime, la convallaire polygonée et la valériane au printemps, et la guimauve un peu plus tard. À l'aide d'une fourche ou d'une binette, dégagez les racines entières en prenant bien soin de ne pas endommager leur enveloppe. Nettoyez-les de toute terre, taillez les pousses supérieures et les radicelles fibreuses; découpez-les ensuite en morceaux faciles à manipuler et mettez-les à sécher.

Le meilleur moment pour cueillir les herbes ? Après l'évaporation de la rosée du matin et avant les chaleurs diurnes. Ici, du thym est coupé puis récolté dans une corbeille propre et sèche. Cueillez des herbes saines, au mieux de leur forme et donc plus riches en huiles essentielles.

Ci-dessus :

Détachez les pétales des roses pour un séchage rapide et uniforme, mais laissez quelques boutons intacts pour compléter un pot-pourri. Les roses destinées à composer un pot-pourri conviendront mieux si elles sont séchées avec d'autres fleurs, formant ainsi un assortiment homogène où le mélange de tous les parfums exhalera une odeur plus riche.

La période de maturité des graines coïncide souvent avec les beaux jours, époque idéale pour recouvrir les inflorescences de sachets en papier et récolter des graines à foison. Une fois mûres et récoltées, les graines doivent être nettoyées de tout déchet par simple vannage, tamisage ou encore à la main. En fait, il suffit souvent de les remuer ou de les secouer au-dessus de papier essuie-tout pour récolter les graines, lentement, il est vrai, mais en tous cas sûrement.

Toute la plante

Peut-être devrez-vous tailler toutes les parties de la plante hors sol, surtout si l'espèce est cultivée en vue d'une récolte. Ainsi, le persil se taille n'importe quand, du moment que la plante n'est pas en fleur et qu'elle porte des feuilles vertes fraîches. D'autres plantes ont besoin d'être taillées avant leur floraison, mais après que les feuilles et les pousses ont atteint leur taille adulte. Séparez toujours vos plantes et ne traitez chaque fois qu'une petite quantité de matière végétale.

Écorce

Généralement, l'écorce se détache des ramifications à l'automne, pour ensuite se dessécher. Ses éléments actifs varient en concentration selon la saison ; ainsi, l'homéopathie mentionne à quel moment précis de l'année l'écorce doit être prélevée pour être au maximum de son efficacité. Il est capital de ne pas laisser de trop grandes zones de bois à nu lors du prélèvement de l'écorce ; mieux vaut tailler des ramifications entières et les écorcer.

Fleurs

On cueille les fleurs surtout pour leur couleur, leur forme et leur qualité décorative ; on les utilise également pour enrichir la présentation de certains plats et pour agrémenter des boissons. Ne les cueillez que lorsqu'elles sont parfaitement formées, en évitant bien d'endommager et de froisser leurs pétales. Cueillez-en peu à la fois et déposez-les sur une plaque de four ou une assiette, où vous les détacherez plus facilement les unes des autres, sans trop les manipuler. Les fleurs recueillies pour confectionner des sachets de lavande, tout comme les boutons de rose servant aux pots-pourris, doivent être cueillies avant leur maturité, de façon à préserver leur forme et leur parfum.

Certaines fleurs sont le refuge de perce-oreilles ou autres insectes : débarrassez-vous-en en trempant les fleurs dans de l'eau avant de les utiliser. Quel que soit l'usage auquel vous les destinez, traitez les fleurs le plus rapidement possible après la cueillette. Celles destinées à la cristallisation doivent être fraîches afin de ne pas se recroqueviller. Celles que vous souhaitez congeler doivent être blanchies par petits bouquets dans de l'eau bouillante, puis enfermées dans des sacs de congélation, étiquetés et datés. On peut également congeler un assortiment d'herbes dans des sachets individuels, prêts à l'emploi sans risque de gaspillage.

Ci-dessus :

Ajoutez des herbes à vos vinaigres pour parfumer de façon originale vos assaisonnements.

Les grandes feuilles tendres, comme celles du basilic, doivent être huilées des deux côtés – une bonne huile d'olive ou de tournesol fera l'affaire – puis aplaties entre des feuilles de papier sulfurisé ou paraffiné, et enfin congelées. On peut aussi mettre de minuscules brins de menthe, de marjolaine, de mélisse ou de thym dans un bac à glace rempli d'eau et en faire des glaçons. Les herbes comme la menthe et la bourrache peuvent être hachées avant d'être congelées sous forme de glaçons. Des fleurs de bourrache prises dans un glaçon agrémenteront toutes sortes de boissons.

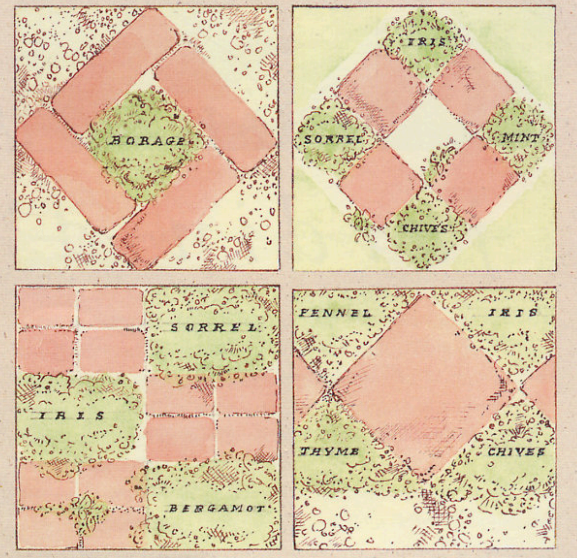
Concevoir un jardin d'herbes

Pour réussir un jardin d'herbes, la règle d'or est la simplicité. Au Moyen Âge, les jardins européens étaient composés de massifs de plantes, que nous appelons aujourd'hui herbes, répartis en parterres rectangulaires, chacun étant dévolu exclusivement à une seule espèce. La version moderne de cette conception se fonde sur la logique esthétique du damier : une plante/une dalle. L'ensemble est d'une simplicité enfantine, autant à créer qu'à entretenir.

Plant et dallage

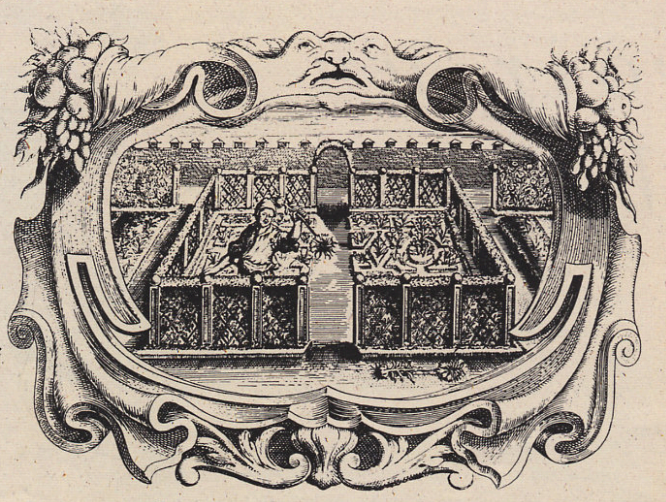
La zone destinée à accueillir les cultures est divisée en carrés, chacun séparé d'un morceau de même taille et de même format de dalle ou de gazon, ou encore de brique, qui constituent pour ainsi dire les cases noires d'un damier. Les espaces vides – les cases blanches du damier – sont, eux, plantés d'une variété différente : marjolaine, menthe, aneth, carvi, ou d'autres encore. Utilisez plusieurs plants de chaque herbe selon la taille du carré disponible. Si l'espace est exigu, ou s'il s'agit d'un nouveau jardin dont l'ensemble n'est pas encore prêt, quelques cases alternées sur ce schéma suffisent à annoncer la naissance d'un assortiment d'herbes. Plus tard, cette zone pourra être agrandie en ajoutant sans difficultés majeures d'autres dalles et d'autres plantes. C'est un style de jardin particulièrement pratique qui convient aux terrains irréguliers, mais qui habille également des angles délicats, offrant ainsi un passage entre pelouse ou allée et bordure aussi facile d'entretien qu'agréable à l'œil.

S'il est nécessaire de créer des niveaux différents, on peut envisager le même concept ; il suffit alors de superposer une ou deux rangées de dalles. On obtient le même effet visuel en disposant des conteneurs carrés consacrés chacun à une seule espèce de plante.



Vocabulaire :

BERGAMOT *Bergamote*
BORAGE *Bourrache*
CHIVES *Ciboulette*
FENNEL *Fenouil*
IRIS *Iris*
MINT *Menthe*
SORREL *Oseille*
THYME *Thym*



Ci-contre :

Gravure contemporaine représentant un jardin palissé du XVII^e siècle, composé de parterres d'herbes aux formes variées et de diverses plantes.

À gauche et ci-contre :

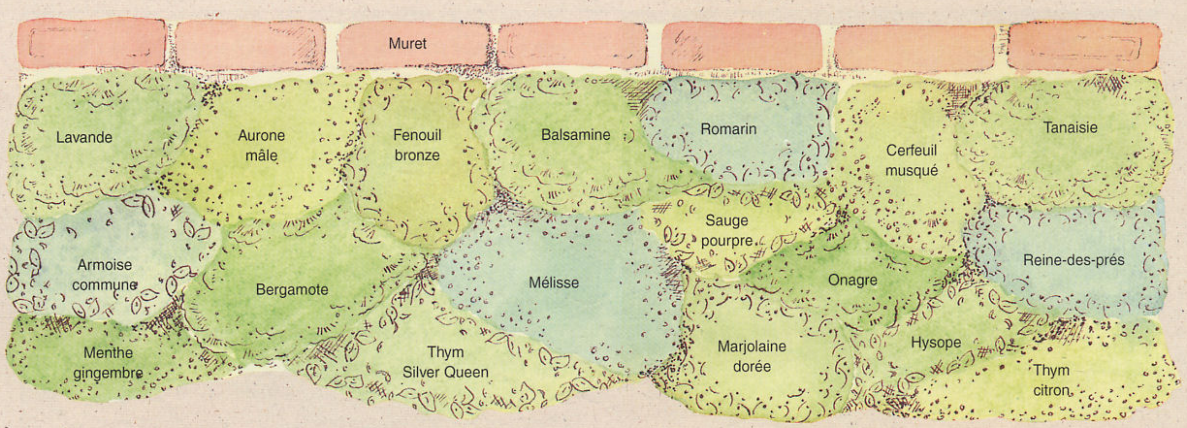
La spontanéité des herbes est disciplinée par des agencements rigoureux. Le plus classique s'obtient à partir de dalles de pierre carrées, de briques ou de touffes de gazon alternant avec les plantes. Avec une simple ébauche à petite échelle, inutile de faire des travaux de marquage importants sur le terrain. Des joncs, des rangées de sable ou de gravier feront office de repère. Le temps et l'énergie passés à déposer les dalles et à les mettre à niveau, à créer des effets chaleureux avec de la brique comme thème récurrent, ne sont pas perdus. D'une saison à l'autre, vous pourrez changer de plantes : le dallage, lui, ne bougera pas. Le concept du damier offre de nombreuses possibilités : il suffit d'un sol nivelé et de formes régulières en taille et en composition. Choisissez des plantes qui s'harmonisent entre elles, soit par couleur de fleurs soit par forme de feuillage, et, à moins de posséder une surface importante, évitez de cultiver des herbes à croissance haute telles que le fenouil et l'angélique.

Vocabulaire :

PARSLEY *Persil*
SAVORY *Sarriette*
CARAWAY *Carvi*
PURPLE SAGE
Sauge pourpre
APPLE MINT
Menthe pomme
LEMON BALM *Mélisse*

Ci-contre :

Une idée d'agencement pour une bordure d'herbes aromatiques. Sa réussite dépend du choix des massifs, qui, après les inévitables ratés de la première saison, développeront une masse uniforme. Installez à parts égales des plants matures de chaque variété, par groupes de trois ou cinq. Mais gardez en arrière-plan lavande, aurone mâle et romarin. Installés dans un espace qui leur est strictement réservé, ils s'épanouiront mieux. Évitez aussi les bordures trop larges, difficiles à entretenir qui mettraient en péril l'esthétique de l'ensemble.



Bordures d'herbes

Il n'y a pas mille façons de réussir une bordure d'herbes : seule la simplicité prévaut. La bordure ne doit pas être trop large et on doit pouvoir y accéder facilement. De plus, mieux vaut l'adosser à un mur, une clôture ou une haie, où elle sera à la fois abritée et agréable au regard. Les plantes herbacées ne sont pas forcément les plus appropriées en arrière-plan des haies. Une haie de roses est souvent trop déployée et le sureau est, lui, trop gourmand ; le romarin, la lavande et le laurier ont, eux, surtout besoin de protection, sauf dans les climats tempérés, et ce sont des plantes qui en aucun cas ne peuvent résister à l'hiver.

Plus l'agencement des plantations sera simple, mieux ce sera. Ainsi une seule plante suffira à mettre en valeur sa voisine, ou viendra participer à une harmonie d'ensemble grâce à la forme de son feuillage, à sa taille ou à sa couleur. Les plantes tapissantes comme le thym, la ciboulette ou les soucis doivent être installées en premier plan de la bordure ; quant aux plantes hautes, comme la livèche, le romarin, le fenouil ou l'angélique, elles seront plantées en arrière-plan.

Pour obtenir un effet rigoureux d'une bordure, on peut créer un angle isolé planté de santoline, de thym ou de marjolaine dorée, ou encore placer des dalles de pierre en losange tout près de l'avant-scène de la bordure. Deux suggestions qui s'adaptent parti-

Ci-dessus :

Les herbes se cueillent facilement, à votre guise et selon vos besoins, sur cette bordure « sauvage » établie en bord d'allée, dans un jardin potager.

À gauche :

Les herbes aromatiques rassemblées dans un angle ensoleillé près de la maison constituent une provision permanente de saveurs. La profondeur de la bordure doit être en harmonie avec l'échelle du jardin, et un coin de pierres, une allée ou une pelouse en avant-scène accentueront son aspect soigné et généreux. Les plantes les plus hautes doivent être plantées à l'arrière-plan, celles de hauteur moyenne au centre, et enfin les plus basses tout à fait à l'avant.

Même les emplacements les plus ingrats peuvent se muer en jardins d'herbes qui, une fois bien établis, ne nécessitent que peu d'entretien lors de la saison de croissance.

En haut :

Bourrache en fleur dans un parterre tout récent. Les fleurs bleues annoncent l'emplacement des herbes de l'année future.

Ci-dessus :

Cet agencement original d'herbes le long de la pente d'un escalier parle de lui-même. Les grosses têtes bouclées vert-jaune de la grande angélique en arrière-plan réduisent l'inclinaison naturelle du terrain et mettent en valeur les massifs de santoline au ras du sol.

culièrement bien le long des allées traversant un terrain incliné, ou le long d'un escalier.

Agencement à la française

Chacun sait que les herbes ne sont pas d'une beauté spectaculaire. Leur charme repose sur leur arôme et leur simplicité naturelle. Elles ont échappé aux hybridations forcées. Ainsi les jardins d'herbes les plus agréables sont-ils conçus à partir d'une sélection rigoureuse, selon un schéma répétitif ou selon un thème créatif de parterres à la française.

Un des modèles les plus simples consiste à agencer des parterres en quartiers autour d'un motif central pour obtenir un ensemble circulaire. Des briques disposées le long des rayons et de la jante imaginaires d'une roue forment des parterres d'herbes parfaits. Mais d'autres motifs sont tout aussi originaux : quelques parterres, des zones octogonales, un cadran solaire central, une ruche ou une vasque pour oiseaux, entourés de dalles ou d'une pelouse de camomille attireront tous les regards.

L'ultime étape consiste ensuite à insérer une zone carrée à l'intérieur de ce schéma. Si c'est possible, prenez d'abord les dimensions et dessinez un plan à l'échelle avant de faire vos tracés. Une fois les marques reportées sur le sol, il est toujours utile de matérialiser les futures allées et les parterres par une corde pendant quelques jours.

Vous pourrez l'observer avec un œil critique ; vous noterez les périodes d'ensoleillement et d'ombre, et pourrez rectifier vos erreurs.

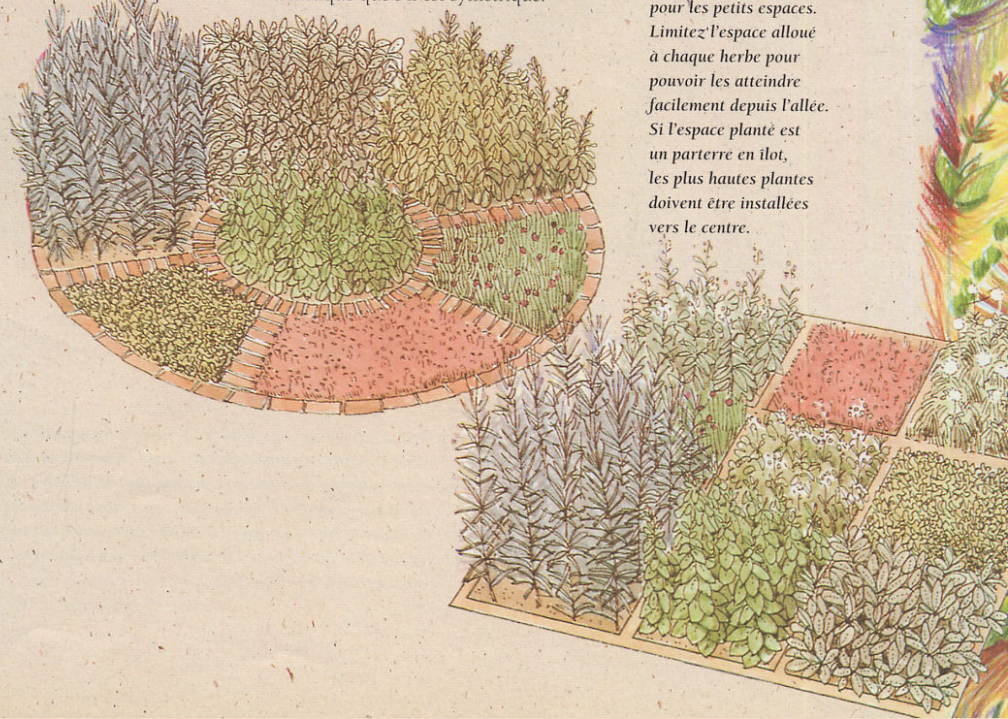
Les parterres doivent être assez larges pour éviter un effet de pointillisme, mais suffisamment petits pour être travaillés. Quel qu'il soit, un jardin ne sera esthétique que s'il est symétrique.

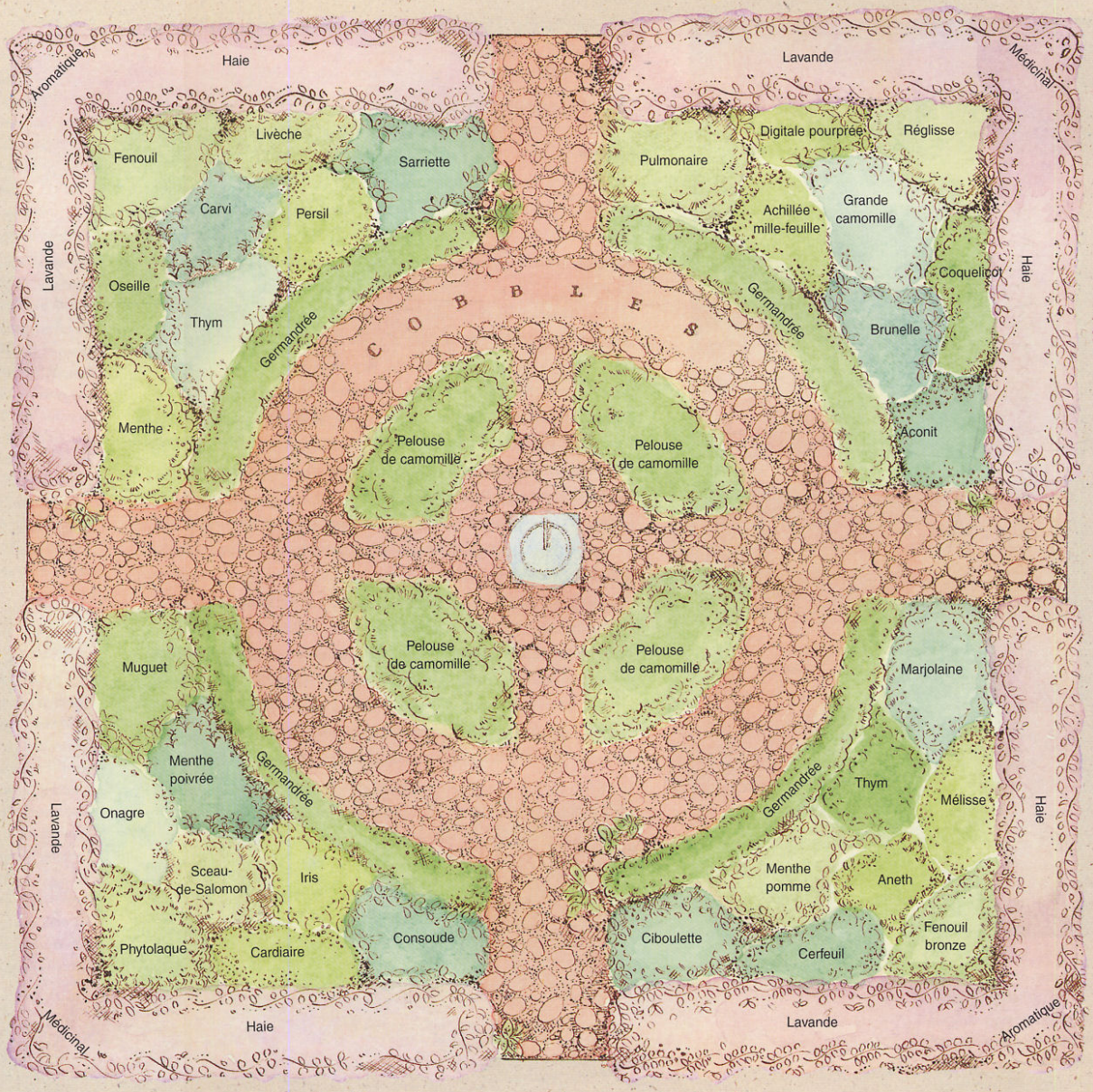
Ci-dessous à gauche :

Lorsqu'on manque de place, un terrain nivelé peut être agencé en forme de roue avec jante et rayons en brique, tuile ou bois. On peut également dessiner une roue arc-en-ciel : rouge monarde, orange souci, jaune tanaisie, vert mélisse, bleu bourrache, indigo basilic « Dark Opal » et violet menthe poivrée.

Ci-dessous :

Des carrés, chacun planté d'une herbe différente, constituent un arrangement idéal pour les petits espaces. Limitez l'espace alloué à chaque herbe pour pouvoir les atteindre facilement depuis l'allée. Si l'espace planté est un parterre en îlot, les plus hautes plantes doivent être installées vers le centre.





Vocabulaire :
COBBLES ***Pavés***

Ci-dessus :

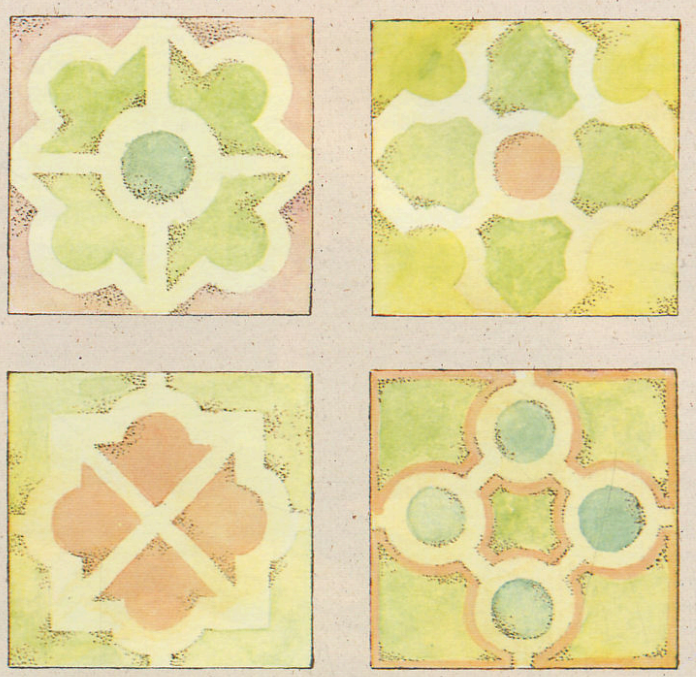
Agréable à l'œil et délicatement parfumé, ce petit jardin à la française est agencé pour offrir tout un assortiment de plantes aromatiques et médicinales. La haie de lavande structure le dessin de base du jardin ; comptez deux ou trois ans pour qu'elle soit bien établie. Un espace a été créé au centre, pelouse de camomille et germandrée tapissantes en limitent les contours ; viennent ensuite des plantes de taille variable aux quatre coins de l'agencement. L'ensemble est entouré d'une haie basse de lavande ; une réalisation qui peut s'apprécier à distance ou de l'intérieur, chaque parcelle du jardin étant en soi aussi agréable que l'ensemble.

Les jardins de mosaïculture

La majorité des jardins à la française s'inspirent des règles de la mosaïculture qui remonte au XVI[e] siècle ; ces « broderies végétales » sont basées sur l'imbrication de parterres aux formes géométriques variables, cernés d'entrelacs de haies rigoureusement taillées. La symétrie du motif, généralement répétitif, ne peut véritablement s'apprécier que d'un endroit élevé du jardin ou de la maison.

Les anciens ouvrages traitant du jardinage sont souvent illustrés de plans de mosaïculture, mais vous pouvez aussi vous inspirer de l'architecture et de reproductions de costumes des XVI[e] et XVII[e] siècles. Inspirez-vous également des plafonds, des panneaux de porte ou des écus, et reportez ces motifs sur le sol. À l'époque des Tudor, les jardins de mosaïculture étaient probablement composés de plantes qui n'avaient rien à voir avec les herbes d'aujourd'hui. Les plantes tapissantes, telles que marjolaine, hysope, thym, germandrée, santoline et buis, toujours taillées soigneusement pour préserver la rigueur de l'ensemble, servaient à marquer les grandes lignes et contours du dessin. Très vite, le buis s'imposa comme la plante de référence des jardins de mosaïculture, et aujourd'hui encore on le rencontre souvent en bordure de nombreux parterres d'herbes, aussi bien dans les jardins d'herbes aromatiques que dans les jardins d'agrément.

Le travail de mosaïculture consiste à planter des « chaînons » d'herbes bien serrées les unes contre les autres, et à stimuler leur développement pour qu'elles aient la même hauteur ; trop d'irrégularités nuit à l'esthétique. Une fois établis, ces rubans végétaux doivent être taillés une ou deux fois par an. Les espaces libres compris entre ces chaînons peuvent être comblés de schiste argileux coloré, de galets, ou de jeunes plantes basses, comme celles citées plus haut.



Ci-dessus :

Inspirez-vous des carreaux de faïence pour puiser des idées de motifs simples à réaliser et limitez le nombre d'espèces d'herbes à trois ou quatre au plus.

Ci-contre :

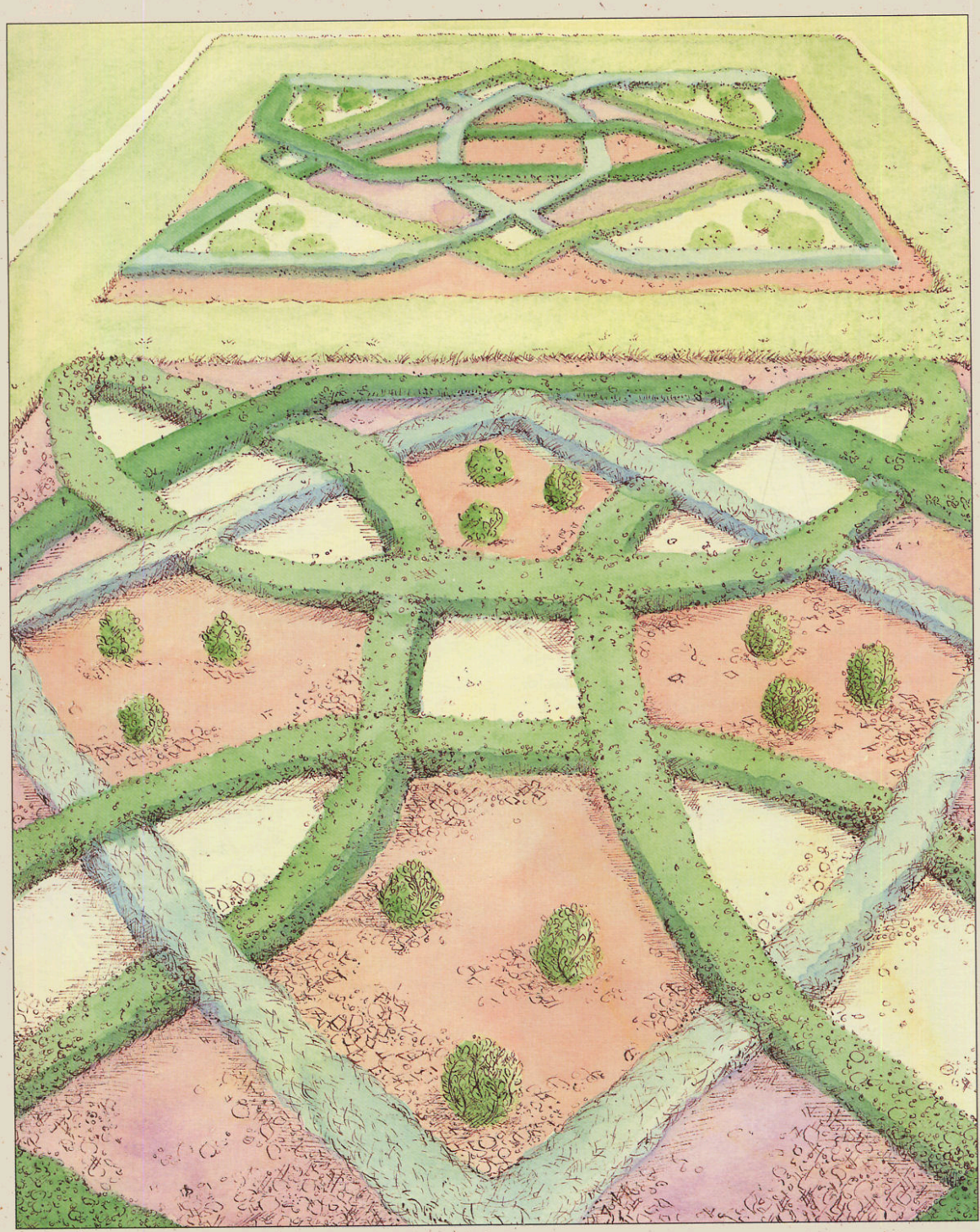
Vue partielle d'un jardin de mosaïculture sans prétention. Une fois établis, les chaînons de buis et de germandrée entremêlés seront sévèrement taillés pour qu'ils gardent une silhouette rigoureuse.

Ci-contre :

Au XVII[e] siècle, de nombreux botanistes proposaient dans leurs ouvrages des motifs de mosaïculture. Celui-ci, signé Blake dans son Manuel complet du jardinier *(1656), ne devrait pas être trop compliqué à réaliser.*

Ci-contre :

Pour réaliser le dessin de cette mosaïculture, sélectionnez des herbes compactes tapissantes. Même s'il semble de prime abord complexe et plutôt ardu, on n'y utilise pourtant que trois variétés d'herbes, comme l'hysope, la germandrée et le buis (mais pourquoi pas le thym, la santoline et la lavande ?). Plantez les herbes uniformément et bien proches les unes des autres pour matérialiser un ruban végétal. Une fois qu'elles ont poussé, taillez-les fréquemment pour obtenir un ensemble rigoureux et épuré, en veillant à créer un effet d'entrelacs. Décorez les espaces vides de cailloutis coloré.



Les herbes en espace restreint

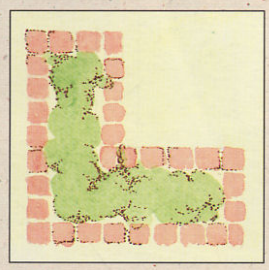
De nombreux jardins n'ont pas d'emplacement approprié à la culture des herbes : parfois, c'est la lumière ou la protection qui font défaut, d'autres fois, c'est la terre qui est trop lourde ou collante. La plupart des herbes et plants aromatiques se cultivent heureusement très bien en conteneurs – jardinières, auges, pots ornementaux ou autres. Il suffit d'un compost adéquat, de tourner les pots et de réapprovisionner régulièrement les conteneurs en compost. Il est astucieux de placer les godets de plants d'herbes dans les conteneurs eux-mêmes et de remplir entièrement le conteneur de tourbe ou de fin gravillon. Si une plante montre des signes de faiblesse, ou si sa croissance n'est pas satisfaisante au fur et à mesure de l'avancée de la saison, il suffit de la retirer de son minuscule godet et de le remplacer, avant de retapisser le conteneur de gravillon comme si de rien n'était.

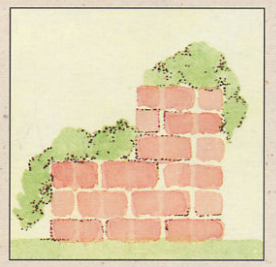
Les boutures de racines, ou les petits plants d'herbes achetés sur les marchés, installés dans de plus grands conteneurs, doivent eux aussi être recouverts d'une épaisse couche de tourbe ou de gravillon, et entretenus de la même façon.

Attendez-vous à devoir changer et remplacer les plants qui poussent hors de l'espace qui leur est alloué, ou qui commencent à croître de travers, annulant du même coup tout l'effet recherché. Rappelez-vous, surtout en période chaude, que tous les types de conteneurs exigent une surveillance rapprochée, et plus encore un arrosage vigilant.

Balcons, porches et rebords de fenêtre sont tous des emplacements parfaits ; les herbes s'y épanouiront, quel que soit le conteneur, à condition qu'elles aient suffisamment de lumière. Presque toutes les plantes ont besoin d'au moins cinq à six heures d'ensoleillement ; peu importe le moment de la journée.

Le terme « conteneur » doit s'entendre au sens large et peut concerner aussi bien des parterres ou des toits de murets, par exemple ceux d'un patio. Les personnes âgées et les handicapés pourront sans difficulté entretenir des plantes, à condition qu'elles soient cultivées à bonne hauteur ; si les parterres sont organisés savamment, on pourra sans peine y manœuvrer une chaise roulante et une personne handicapée aura ainsi la possibilité d'accéder aux plaisirs du jardinage.





À gauche :

Une jarre de framboises en terre cuite voisine avec l'armoise et la sauge.

Ci-contre :

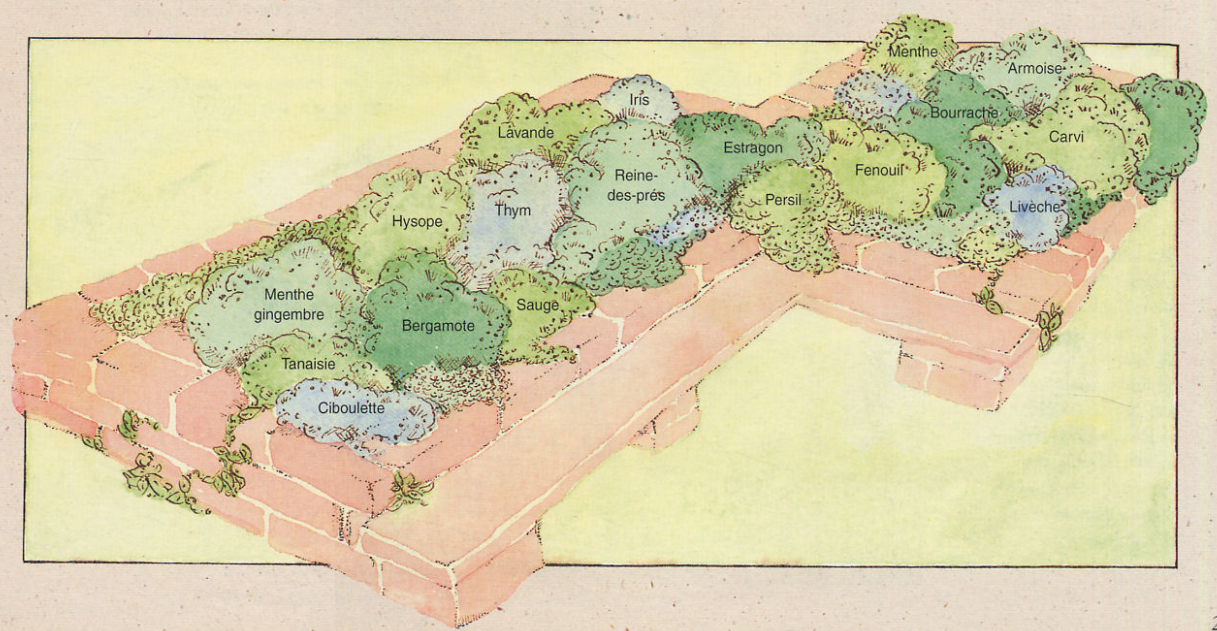
Les herbes tombent en cascade de cette cuve en plomb du XVIIIe siècle, créant ainsi un jardin d'herbes miniature.

Ci-contre :

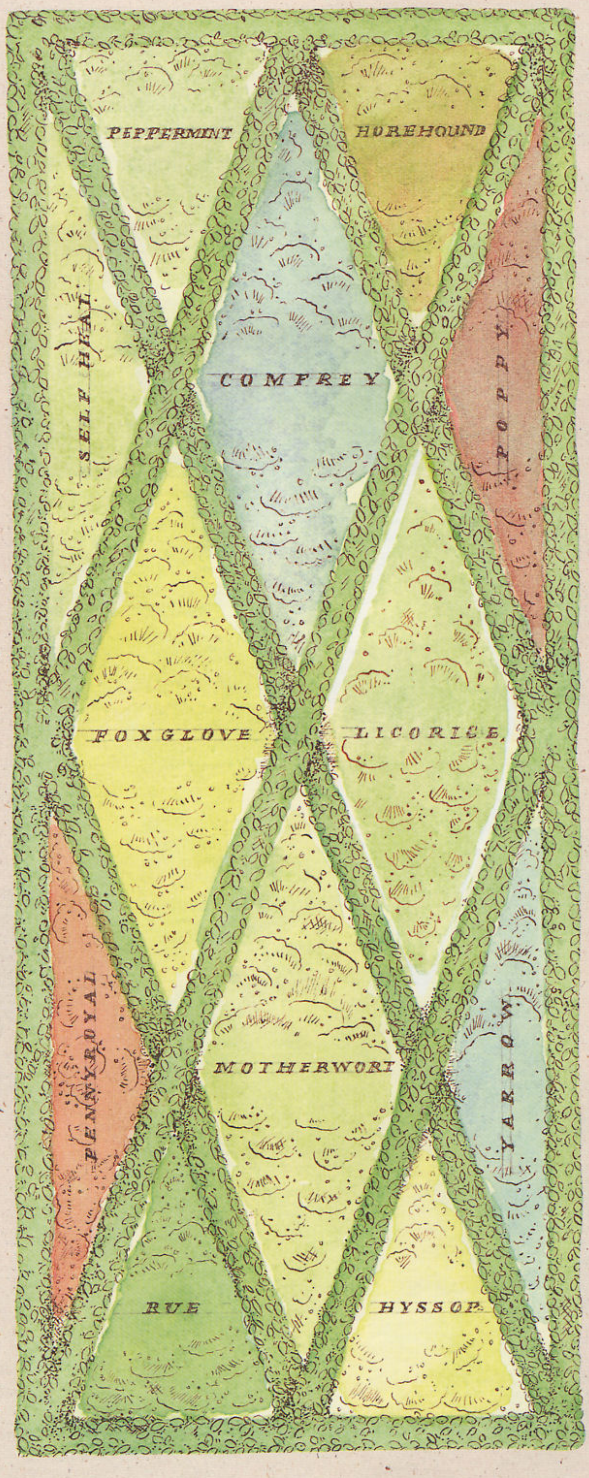
Vue en coupe et vue aérienne d'un dessin de parterre.

Ci-contre :

Des parterres en briques ou en pierres ajoutent à la qualité ornementale d'un patio ou d'un jardin. Les herbes cultivées ainsi, peut-être assorties à d'autres plantes aromatiques, font monter leur parfum quasiment au niveau de votre nez. Un petit banc aménagé sur le côté est une invitation à s'attarder.



Ci-contre :
Dans un jardin ornemental, pour obtenir un meilleur effet, mieux vaut regrouper les herbes en massifs plutôt que de les planter isolément. On peut très bien alterner plusieurs motifs et enrichir ainsi la qualité esthétique du jardin. Dans ce parterre en îlot, les losanges centraux sont plantés de consoude, de réglisse, de cardiaire et de digitale pourprée, plantes de taille moyenne, elles-mêmes cernées de plantes tapissantes comme la pulmonaire, l'achillée mille-feuille et la menthe pouliot. Le plus grand soin a également été apporté à la couleur de l'ensemble, de façon que ressortent les dominantes bleu-mauve-rose, rehaussées de gris cendré et de vert-bleu. L'aspect répétitif du schéma de plantation est une règle incontournable dans l'agencement d'un jardin, mais surtout pour un jardin d'herbes. Si l'espace le permet, multipliez les formes de losanges à herbes hautes et les herbes tapissantes. Éventuellement, modifiez les couleurs de ces losanges en introduisant par exemple une touche de jaune avec un peu de tanaisie, d'onagre, de mélisse panachée et de fenouil, ou de menthe gingembre ; pour les plantes tapissantes, choisissez de préférence la marjolaine dorée et le thym panaché, plus agréables à l'œil.



Ci-dessus :
Un charme nostalgique se dégage de ce jardin miniature installé dans une brouette en bois.

Vocabulaire :

PEPPERMINT *Menthe poivrée*
HUREHOUND *Cynoglosse*
SELF HEAT *Brunelle*
COMFREY *Consoude*
POPPY *Coquelicot*
FOX GLOVE *Digitale pourprée*
LICORICE *Réglisse*
PENNYROYAL *Menthe pouliot*
MOTHERWORT *Cardiaire*
YARROW *Achillée mille-feuille*
RUE *Rue*
HYSSOP *Hysope*

La culture des herbes sur gravillons

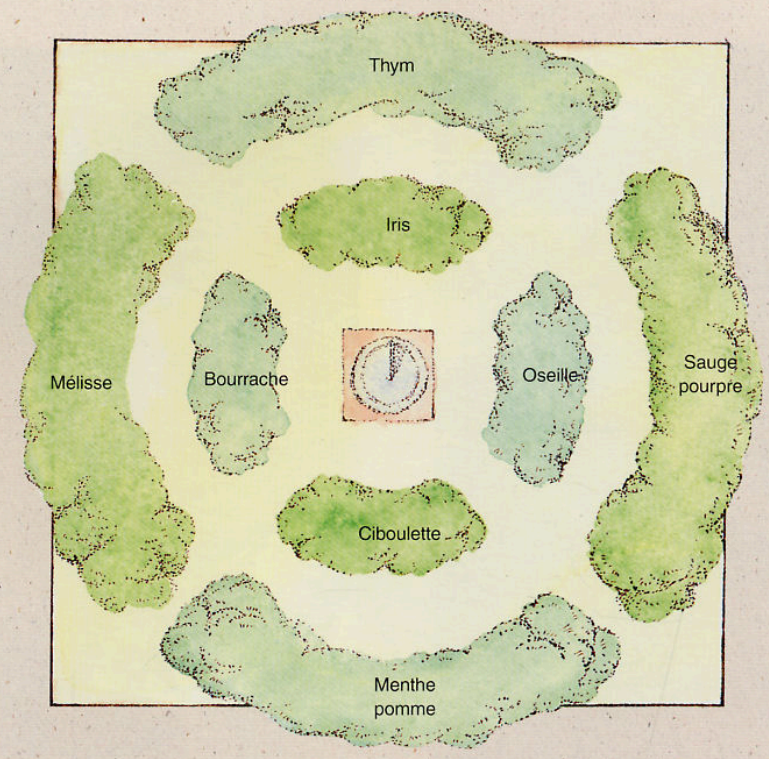
Ci-dessus :
Un conteneur tout simple peut servir de thème central à un petit jardin d'herbes. Un peu de fenouil, comme ici, rehaussera l'ensemble.

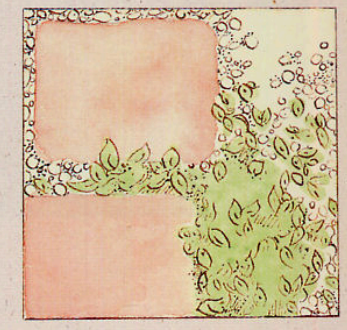
La culture des herbes dans des jardins de gravillons est devenue très courante, d'autant qu'elle offre le grand avantage de libérer de toutes corvées. Choisissez un gravier sain, de qualité supérieure ou agrégé, ou encore des gravillons de pierres artificielles.

De petites surfaces se travaillent ainsi, qui donneront un agréable jardin d'herbes. L'emplacement doit être débarrassé des mauvaises herbes, bêché et nivelé, puis recouvert d'une bâche de plastique foncé épais. Percez ensuite des trous dans cette bâche, à l'endroit même où les herbes doivent être plantées, et si les jeunes plants ne sont pas encore prêts à subir une transplantation, enfoncez un piquet ou fixez une étiquette dans la terre pour repérer l'emplacement futur de la plante. Étalez alors le gravillon sur toute la bâche sur une épaisseur d'au moins 7,5 cm et nivelez à l'aide d'un râteau. Cette bâche cumule deux avantages : servir de frontière aux mauvaises herbes et générer un effet de « mulch » puisqu'elle conserve l'humidité. Seul le drainage peut poser problème en cas d'étés humides ou si les endroits recouverts sont trop vastes.

Arrosez les plantes le soir à l'aide d'un vaporisateur ; la plupart du temps cela suffit, sauf dans les régions chaudes. Cet arrosage libère le parfum des plantes lorsque l'humidité s'évapore.

Ci-dessus :
Le laurier sauce est couramment cultivé en conteneur, même s'il faut absolument le protéger contre les vents d'hiver. L'allure de ce persistant fait l'unanimité et décore souvent porche, abri de jardin ou balcon bien abrité.





En haut, ci-dessus et ci-contre :

Le gravillon est un matériau d'une teneur excellente pour une allée ; il ne nécessite que peu d'entretien excepté, de temps à autre, un petit passage de râteau pour le maintenir propre et à niveau. N'hésitez pas à étaler le gravillon jusqu'aux plantes pour repousser les limites visuelles de l'allée. Étalez une bâche de plastique foncé sur le sol, à même le gravillon, pour empêcher la pousse de mauvaises herbes.

L'*utilisation des herbes*

À droite :

On peut mettre les herbes à sécher, suspendues à une crémaillère. Profitez d'un jour sec pour sortir votre crémaillère, sans pourtant la laisser en plein soleil.

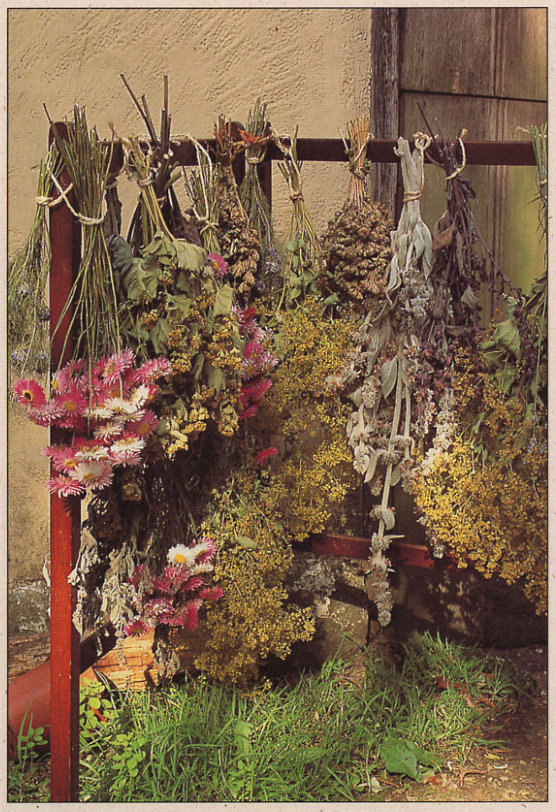
Le séchage

Aucune herbe ne se conserve fraîche, mais un séchage non adapté altère qualité et parfum. Si le but est de préserver les propriétés et la couleur de l'herbe, le procédé de séchage doit être mené à terme le plus rapidement et le plus méthodiquement possible. Il faut avant tout de l'ombre, de l'air et de la chaleur – une température constante restant l'un des facteurs de réussite essentiels.

Les herbes cultivées et séchées à domicile, même avec un entretien minime, surpassent de loin celles du commerce. Sachez surtout qu'aucune herbe ne sèche comme une autre – la ciboulette et le fenouil, par exemple, ne font que s'affaisser.

La méthode de séchage la plus simple consiste à faire des bouquets séparés de chaque variété. On les attache ensuite par les tiges pour permettre une bonne circulation de l'air, puis on les suspend sans les serrer entre eux dans un endroit ombragé – grenier, buanderie, pavillon de jardin, abri de jardin propre ou grange. Sous les climats chauds et secs, on peut accrocher les bouquets à l'extérieur, mais à l'ombre, ou au plafond d'une pièce chaude, fenêtres ouvertes, ou encore dans une chambre balayée par une légère brise filtrant à travers les persiennes. Difficile à maîtriser, cette méthode de séchage ne donne pas toujours les résultats escomptés.

Les feuilles des herbes sont correctement séchées lorsqu'elles s'effritent facilement entre les doigts. Certaines tiges sèchent lentement : il faut alors détacher les feuilles pour les conserver, sans se préoccuper des tiges. Si vous ne laissez pas le procédé de séchage parvenir à maturation, les herbes réabsorberont l'humidité ambiante et votre récolte sera perdue.



Ci-contre :

Ces brins de romarin récemment cueillis dans un panier seront très vite étalés pour qu'ils sèchent sur un plateau aéré. Puis ils seront conservés dans des pots hermétiquement clos.

Séchage sous haute surveillance

Vous obtiendrez des résultats rapides et probants en déposant les brins d'herbes sur des plateaux, des couvercles, des treillis de séchage ou des feuilles de papier étalées sur une table. Séparez bien les différentes espèces. Les brins sont plus faciles à manipuler. Pensez à retirer les tiges des herbes à larges feuilles, comme la livèche ou la consoude, avant de les faire sécher.

Les treillis de séchage doivent être équipés d'une matière à peine perméable, comme la mousseline ou le tulle fin, tendue sur un châssis de bois rectangulaire, pour laisser l'air circuler librement. Retournez les herbes plusieurs fois les deux premiers jours.

On peut installer les plateaux dans un placard aéré ou près d'une chaudière, porte entrouverte. Certains fours offrent d'excellentes conditions de séchage – on y place les herbes sur des grilles, sur ou dans le four, à basse température, porte entrouverte. Certaines gazinières équipées d'un chauffe-plat peuvent également convenir ; elles donnent d'excellents résultats pour sécher des fleurs, celles de la camomille par exemple. De toute façon, quelle que soit la méthode, laissez toujours la porte entrouverte pour que l'humidité puisse s'évaporer.

Ci-contre :
Parmi les herbes pouvant être séchées au micro-ondes, on trouve la marjolaine, la plante du curry et le bleuet.

Une chaleur artificielle

On n'obtient pas de meilleurs résultats en accélérant le processus de séchage. Le mieux est de s'équiper de certains systèmes de chaleur artificielle capables de maintenir une température constante et d'appareils de ventilation favorisant la circulation de l'air. Durant les premières 24 heures, il faut conserver une température d'environ 32 °C pour faire baisser très vite le taux d'humidité. La température peut ensuite être abaissée aux alentours de 25 °C jusqu'à la fin du processus, qui prend idéalement trois à six jours.

Séchage au micro-ondes

Plus sophistiqué, le séchage au four micro-ondes agit sur la matière végétale en quelques minutes. Cette technique fournit d'excellents résultats sur des grappes de fleurs comme celles de la marjolaine et de l'alchémille, de la tanaisie et de l'achillée millefeuille, du bleuet et de la camomille, ainsi que sur des feuilles de type lavande et santoline, sauge et sauge pourpre, fenouil et romarin. Le principe est simple : recouvrez le plateau du four ou une assiette d'un morceau de papier essuie-tout, disposez la récolte en une couche unique et aérée, et enfournez-la à basse température pendant environ 3 minutes. Ce délai varie selon la puissance du micro-ondes, mais aussi selon le volume et la densité de la récolte. Surveillez le processus au moins toutes les 30 secondes, jusqu'à ce que les herbes soient presque prêtes, et retirez-les du four dès qu'elles deviennent craquantes et parcheminées. Quelques secondes de trop les rendraient trop cassantes.

L'emploi de siccatif

Faire sécher des plantes à l'aide de siccatif augmente considérablement le champ des possibilités de décoration. Cette méthode implique l'utilisation d'un agent desséchant qui absorbe l'humidité de la plante. Pour que cette opération soit uniforme et satisfaisante, le siccatif doit être en contact avec chaque parcelle de feuille ou de fleur, s'immisçant dans la moindre nervure, épousant chaque contour. La poudre d'alun (sulfate d'aluminium) et le borax domestique (borate de sodium), deux produits distribués en droguerie, sont plutôt conseillés pour les sujets de petite taille – fleurs de bourrache ou équivalentes. La silice cristallisée, disponible chez certains droguistes, fleuristes et photographes, donne toujours de bons résultats, excepté sur les matières végétales les plus fragiles. La Maïzena produit les mêmes effets et, enfin, le sel d'argent peut, lui, être appliqué sur la majorité des matières végétales plus résistantes.

La silice cristallisée est sans doute le meilleur choix. Ces cristaux existent sous deux formes – blanc standard et en couleur. Ce dernier est bleu lorsqu'il est sec, puis vire progressivement du blanc au rose pâle au fur et à mesure qu'il absorbe l'humidité des matières végétales.

Utilisés seuls, l'alun et le borax ont tendance à coller aux pétales fragiles et aux minuscules feuilles, et les cristaux peuvent être difficiles à retirer des végétaux secs et cassants. Mélanger une dose de silice cristallisée à deux ou trois doses d'alun ou de borax facilite le brossage.

Taillez les tiges des gerbes de feuilles de façon qu'elles soient assez courtes pour être installées à l'horizontale, dans une boîte peu profonde.

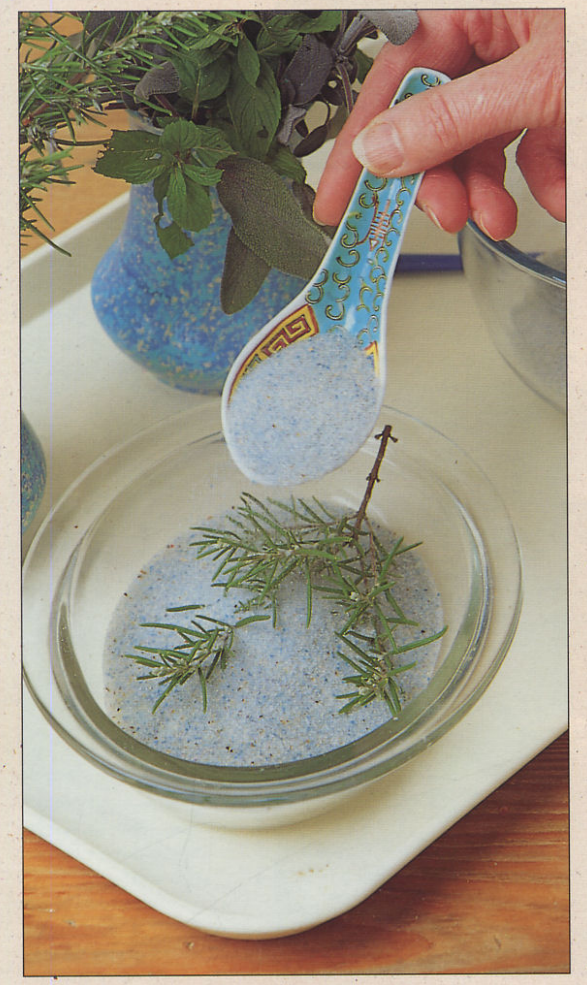
Les tiges de fleurs telles que le souci, l'œillet et la rose ne doivent pas excéder 2,5 cm de long. Étalez une couche de 12 mm de hauteur de siccatif dans un récipient. Disposez les branches feuillues à plat et les fleurs dressées dans les cristaux. Saupoudrez délicatement le siccatif sur la matière végétale et recouvrez les plantes d'une couche de cristaux de 12 mm d'épaisseur.

Si vous optez pour la méthode dite « froide », recouvrez le récipient d'un couvercle. S'il ne ferme pas hermétiquement, scellez-le à l'aide d'un ruban adhésif. Laissez reposer trois jours et examinez quotidiennement les plantes jusqu'à ce qu'elles soient prêtes.

Avec un four classique réglé à température minimale, et si vous utilisez de la silice cristallisée seule, laissez agir 20 à 25 minutes, selon la nature de la plante, et surveillez l'évolution du processus de près. Si vous employez de la silice cristallisée mélangée à un autre siccatif, conducteur de chaleur moins efficace, multipliez par deux environ la durée du processus.

Au four micro-ondes, et avec un siccatif, disposez la matière végétale dans un récipient ouvert, réglez le four à basse température et laissez agir 6 à 7 minutes. Cette durée peut varier selon les caractéristiques du micro-ondes, du siccatif et de la matière végétale : restez donc vigilant. Enfin, noter les durées exactes de chaque phase vous sera utile pour l'avenir.

Laissez les siccatifs légèrement refroidir pendant 10 minutes, puis sortez délicatement la matière végétale du four. Brossez à l'aide d'un petit pinceau en poil de martre et conservez les plantes séchées dans des boîtes rangées à l'abri, entre des piles de linge ou de papier absorbant.



Ci-contre :
Les herbes peuvent se sécher avec de la silice cristallisée au four micro-ondes, dans un four traditionnel à température minimale, ou encore dans un conteneur fermé, à température ambiante. La matière végétale doit être entièrement recouverte de cristaux. Lorsque les herbes sont sèches, on brosse les cristaux à l'aide d'un petit pinceau doux.

En cabines de séchage

Si vous devez mettre à sécher une grande quantité d'herbes, à des fins personnelles ou même professionnelles, mieux vaut réserver une pièce à cette activité.

La température correcte de séchage doit être atteinte avant de transporter les herbes fraîches dans cette pièce, et peut-être sera-t-il même nécessaire d'installer un ventilateur en hauteur pour que l'air puisse circuler. Plus l'air sera chaud, plus il sera porteur d'une humidité qu'il faudra évacuer. Un ventilateur permet à la fois de chasser l'humidité et de faire circuler l'air. Le taux d'humidité de la plupart des plantes se situe au-dessus de 70 %, et l'objectif du séchage rapide consiste à modifier la nature de la feuille, non ses composés chimiques et ses propriétés.

Les plateaux peuvent s'intégrer dans des casiers spécialement conçus à cet effet. Si des végétaux fraîchement cueillis doivent être amenés dans la pièce où d'autres herbes sont en plein processus de séchage, l'humidité contenue par les végétaux frais sera aussitôt absorbée par les herbes sèches. Il faut donc surtout installer les plateaux d'herbes fraîches en hauteur, tout près du ventilateur.

Réduire en miettes

Après le processus de séchage et une fois que les herbes ont refroidi, l'émiettement peut commencer. Installez-vous dans un endroit bien aéré, mettez des gants, et même un petit masque si vous devez manipuler une grande quantité d'herbes. Détachez les feuilles des tiges à la main.

Certaines, comme celles de la marjolaine, s'enlèvent facilement en faisant pivoter les tiges entre les doigts. Jetez les tiges et broyez les feuilles soit au moulin, soit au rouleau à pâtisserie, ou simplement en roulant chaque plante, variété par variété, dans un morceau de tissu que vous froisserez.

Conservation

Une fois émiettées, les herbes sèches doivent être aussitôt transférées dans un récipient opaque fermant hermétiquement, ceci afin d'éviter tout contact avec l'humidité ambiante de l'air. Les bocaux en verre conviennent particulièrement bien à la conservation, à condition toutefois de les entreposer dans un placard sombre – à cette étape, rien n'altère aussi rapidement la qualité d'une herbe que l'exposition à la lumière. Étiquetez tout de suite les bocaux et inscrivez le nom de chaque herbe. Les quantités d'herbes utilisées pour des usages domestiques étant modérées, inutile d'en stocker pour la postérité ! Mieux vaut en conserver juste assez pour assurer les besoins le temps d'un hiver.

À ce stade, après une semaine bien remplie et tout un été de culture, la quantité d'herbes sèches peut vous paraître ridicule, voire désespérante. Le produit final, s'il ne pèse en effet qu'un huitième du poids des plantes fraîches, offre néanmoins la même valeur en arômes et en essences.

Ci-contre :
Une cueillette modeste d'herbes séchant par petits bouquets sur le sol d'un pavillon de jardin. Des débarras chauds, des abris de jardin, des granges – tout lieu propre et sec – sont propices au séchage de vos cueillettes d'herbes.

Ci-contre :
Avec de jolis brins d'herbes et de feuilles, préparez, l'été, des petits cadeaux parfumés pour l'hiver : cartes de vœux, signets, en-têtes de papier à lettres, qui pérenniseront ainsi le souvenir du jardin d'herbes estival.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 bobine de fil de fer de gros calibre

Pinces coupantes

Quelques fines branches de romarin

1 bobine de fil d'argent de fleuriste

Tiges de blé ou fins roseaux

Ciseaux

Fleurs séchées telles que boutons de rose, alchemille et helichrysum

Ruban de satin de 12 cm de large

Romarin du souvenir

Offrez ce cœur délicat en gage d'amour, ou suspendez cette décoration au-dessus d'un lit ou d'une table de fête.

1 Bien que les roses rouges et les boutons de rose symbolisent l'amour, sachez rompre avec la tradition et inclure quelques fleurs mordorées pour éclairer d'une note originale votre décoration.

2 Courbez le fil de fer pour former un cœur. Sa taille est ici de 20 cm. Coupez de petites longueurs de branches de romarin et tressez-les par deux ou trois à la fois tout autour du cœur, en les maintenant avec le fil de fer argenté.

3 Réunissez deux tiges de blé. Découpez-en une troisième en petites longueurs que vous lierez à l'extrémité des deux tiges. Elles constitueront le sommet de la décoration. Attachez des petites branches de romarin et les fleurs séchées sur toute la longueur des tiges, en orientant les boutons de rose dans des directions opposées.

4 Nouez le ruban de satin près des tiges de façon qu'il dissimule la ligature. Attachez les tiges au sommet et à la base du cœur et piquez-y des gerbes de petites fleurs pour masquer le fil de fer. Fixez une rose unique sur un côté.

5 Si la décoration est suspendue dans une atmosphère chaude et sèche, elle finira par sécher pour laisser un témoignage durable.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Anneau de mousse de fleuriste, imbibé d'eau, d'environ 25 cm de diamètre

Feuilles de plantes telles que géranium parfumé et menthe panachée

Fleurs telles que grande camomille, alchémille et œillets

Ciseaux de fleuriste

Capsules de graines de carvi

Bougies ou cierges magiques

Ciseaux

Couronne de table de la Saint-Jean

Capturez l'essence de l'été dans cette décoration de table riche en parfums. Pour lui donner plus d'allure, remplacez le bouquet de bougies par des cierges magiques.

1 Sélectionnez des herbes et des fleurs pour réaliser un camaïeu de vert acide, de jaune et de blanc par exemple, ou, pour un effet plus spontané, préférez un assortiment de fleurs aux couleurs de l'arc-en-ciel.

2 Recouvrez le cercle de mousse d'une rangée de feuilles d'herbes. Pour donner éclat et lumière à votre composition, prenez des feuilles de géranium, des petites gerbes de menthe panachée et quelques brins d'alchémille.

3 Piquez les fleurs éclatantes de la grande camomille après avoir taillé les tiges au ras des inflorescences, afin que les fleurs reposent à même la mousse. Fixez ensuite les capsules de graines de carvi tout autour de l'anneau.

4 Découpez quelques bougies en courtes longueurs avant de les regrouper sur un côté de l'anneau. Installez tout autour les œillets en bouquet.

5 Une fois les bougies allumées, vacillant dans une légère brise estivale, vous aurez une superbe décoration de table de la Saint-Jean pour illuminer votre réception.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pâte à modeler ou argile à prise dure de fleuriste

Petite branche ou roseau de 30 cm de long

Pot et soucoupe de 12,5 cm de diamètre

Balle de mousse de fleuriste de 7,5 cm de diamètre, imbibée d'eau

Assortiment de fleurs telles que bourrache, alchémille, verge-d'or et armoise

Feuilles de menthe panachée

Ciseaux de fleuriste

Pot-pourri de couleurs assorties

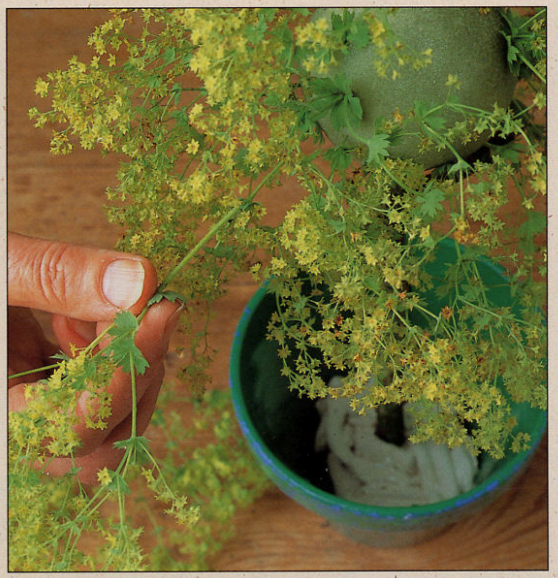
Rubans de satin vergé de 12 mm de large

Arbre en fleurs d'or

En composant soi-même cet arbre décoratif, on peut le personnaliser pour l'assortir, par exemple, au style de son mobilier, ou encore pour pérenniser le souvenir d'un événement particulier ou, plus simplement, pour éclairer la maison d'une note chaleureuse. La pâte à modeler nécessaire à sa réalisation est distribuée au rayon bricolage de la plupart des grandes surfaces.

1 Pour un effet rustique, utilisez un pot de fleurs en terre cuite. Ici, le pot a été peint en bleu et moucheté de vert vif, deux couleurs que l'on retrouve dans les gerbes de bourrache. Recouvrez les trous de drainage de ruban adhésif.

2 Formez une boule avec la pâte à modeler. Fichez-y l'extrémité de la branche et placez-la dans le fond du pot. Si nécessaire, utilisez plus de pâte à modeler pour maintenir la branche bien en place.



3 Enfoncez la mousse tout autour de la branche. Piquez aussi des petites gerbes d'alchémille afin de constituer la structure de base de la décoration.

4 Disposez des fleurs d'armoise jaune vif et des feuilles de menthe panachée tout autour. Relevez la composition de bourrache bleue pour une note plus colorée. Sculptez le volume en taillant les extrémités disgracieuses.

5 Remplissez le pot de fleurs du pot-pourri. Nouez les rubans autour de la branche, juste à la base de la boule fleurie, et taillez-les en biais. Vaporisez chaque jour d'un nuage d'eau pour garder les fleurs fraîches.

Boule d'herbes

Cette boule d'herbes, objet décoratif traditionnel, convient à toutes les inspirations : elle exhale dans la cuisine un arôme rafraîchissant, elle éloigne les insectes d'un laurier ou encore elle permet de conserver des herbes aromatiques avec élégance.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

La moitié d'une bobine de fil de fer

—

Balle de mousse de fleuriste imbibée d'eau, d'environ 7,5 cm de diamètre

Cordon

—

Herbes telles que romarin, laurier, sauge, sauge pourpre, menthe, marjolaine et thym

Capsules de graines de carvi

—

Ciseaux de fleuriste

—

Ruban de satin de 12 mm de large

—

Ciseaux

1 Pour que cette décoration dure, choisissez des herbes persistantes – laurier, romarin et sauge – et des capsules de graines d'épices comme le carvi, le fenouil et l'aneth.

2 Pliez le fil de fer pour former une agrafe et enfoncez-le dans la boule de mousse. Accrochez-y un bout de cordon pour travailler plus facilement votre décoration. Découpez les tiges en longueurs inégales – des cercles parfaits manqueraient de naturel – et bâtissez votre boule en mélangeant les différentes herbes tout autour.

3 Disposez les capsules de graines de carvi, point d'orgue de cette décoration, de façon irrégulière tout autour de la boule. L'irrégularité garantit le charme et le naturel. Ôtez le cordon et suspendez la boule au ruban. Enfin, nouez élégamment le tout pour parachever l'effet.

Pot-pourri des quatre saisons

Une poignée de pétales de rose séchés, de lavande, de feuilles de laurier et de romarin, une touche d'épices et quelques gouttes d'huile essentielle de roses : et voilà un pot-pourri romantique et parfumé, d'une simplicité enfantine.

1 Modifiez les ingrédients et leur quantité si vous le souhaitez, selon la matière végétale disponible, au gré de votre humeur créatrice. Seule la racine d'iris en poudre est indispensable puisqu'elle agit comme fixateur.

2 Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs à la cuillère ou avec les doigts. Versez quelques gouttes d'huile essentielle – l'huile de rose libérera un parfum sucré, le néroli une fraîcheur empreinte de fleur d'oranger et l'huile de lavande imprégnera l'atmosphère d'une note nostalgique. Versez dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière, durant 6 semaines ; remuez-le tous les jours.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

2 tasses de pétales de rose séchés

1 tasse de lavande séchée

1 tasse de romarin séché

Quelques feuilles de laurier, émiettées

2 c. à café de noix muscade râpée

1 c. à soupe de cannelle moulue

2 c. à soupe de racine d'iris en poudre

3 à 4 gouttes d'huile essentielle de rose

Bouton de rose séché, pour la touche finale

3 Lorsque les parfums se sont mêlés et que les épices ont perdu de leur vivacité, votre pot-pourri est prêt à décorer votre plus joli vase de Chine, vos coupelles de verre ou d'argent, ou encore des coquillages, des pots ou des paniers.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Mousse de fleuriste sèche

Couteau

Récipient transparent, d'environ 20 cm de diamètre

Argile de fleuriste

Fourche de plastique

Fleurs de lavande séchées

Pot-pourri

Cuillère

Fleurs séchées telles que alchémille, marjolaine, bleuets, géraniums, lavande, roses, boutons de rose et pivoines

Feuilles séchées telles que sauge et menthe

Ciseaux de fleuriste

Parfums à tous les étages

Cette association aromatique et colorée de feuilles et de fleurs séchées est bâtie en niveaux successifs de lavande et de pot-pourri. Une idée que vous pouvez exploiter à l'infini pour embellir vos récipients transparents, quelles que soient leur forme et leur taille.

1 Cette décoration se réalise sur un morceau de mousse sèche entouré de lavande et de pot-pourri. Un cercle de mousse peut être enfoncé dans un petit récipient en verre ; il vous faudra peut-être la totalité de la mousse pour un récipient rectangulaire plus grand. Le pot ci-dessous a été rempli d'un bloc de mousse posé tout droit et biseauté.

2 Découpez la mousse pour l'adapter au récipient, en laissant autour un espace d'environ 12 mm ; la mousse doit dépasser du récipient d'environ 2,5 cm. Avec l'argile, fixez la fourche de plastique au fond du conteneur, puis enfoncez la mousse sur la fourche. Versez avec la cuillère une couche de fleurs de lavande tout autour ; remuez le récipient pour niveler la lavande. Alternez ensuite pot-pourri et lavande, et répétez l'opération jusqu'au bord.

3 Élaborez le contour de la composition avec des gerbes d'alchémille, en positionnant les tiges de façon qu'elles s'inclinent vers l'extérieur. Disposez ensuite les tiges de lavande par groupes de six ou sept pour réaliser un effet de masse.

4 Piquez les fleurs multicolores parmi les touffes vaporeuses d'alchémille et les épis de lavande, en éparpillant de-ci de-là quelques boutons de rose ; installez un bouquet central agrémenté d'une grosse rose – séchée au micro-ondes – fixée sur un côté.

5 Complétez la composition de feuilles séchées et de bouquets de petites fleurs pour obtenir une masse compacte. Pour parfaire et équilibrer la composition, déposez une rose ou une pivoine tout à côté.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Roseau d'environ 60 cm de long

—

Ruban de satin blanc de 2,5 cm de large

—

Ciseaux

—

Herbes gris argenté telles que sauge, cerfeuil musqué, armoise, séneçon et lavande

—

Fleurs telles que roses, pois de senteur, immortelles, nigelles, œillets, bleuets

—

Ciseaux de fleuriste

—

Bobine de fil de fer argenté de fleuriste

—

2 napperons de papier

—

Ruban adhésif

—

Rubans multicolores, de 2,5 cm de large

Bouquet d'une demoiselle d'honneur

Dans les pays méditerranéens, une tradition très ancienne veut que l'on fixe les bouquets de noces et de fêtes sur des joncs enrubannés. Cette décoration, libre interprétation de la coutume, se doit d'être arborée par une jeune demoiselle ou un garçon d'honneur lors d'une noce champêtre.

1 Les herbes à feuillage argenté, telles que sauge, lavande, armoise et séneçon, s'harmonisent particulièrement bien avec les fleurs pastel rose ou bleu. Les feuilles panachées, menthe pomme, thym doré et marjolaine dorée, par exemple, s'assortissent mieux à des fleurs citron, jaunes et orange.

2 Enrubannez le roseau de satin. Commencez à bâtir votre bouquet en plaçant au centre une rose, puis en l'encerclant de sauge et d'armoise ; vous pouvez éventuellement, à ce stade, fixer les premières tiges avec du fil de fer argenté.

3 Disposez d'autres fleurs tout autour des premières. Alternez les variétés de façon à harmoniser formes et couleurs ; ajoutez ensuite de fines gerbes de feuilles aromatiques pour éclairer l'ensemble. Attachez les tiges avec du fil de fer argenté avant d'égaliser leur longueur.

4 Percez le centre du napperon et faites-le glisser sur le roseau et les tiges. Maintenez le napperon bien en place à l'aide de ruban adhésif.

5 Un nœud flottant et de longues traînes de ruban bleu pâle – le ruban de la photo ci-dessus est à damiers – parachèvent cette composition qu'un garçon d'honneur peut fièrement porter. Vaporisez les fleurs d'un fin nuage d'eau fraîche et gardez le bouquet au frais jusqu'au début de la cérémonie.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bouquet de lavande fraîche

—

Ciseaux de fleuriste

—

Ruban de satin de 12 mm de large

—

Ciseaux

Bottes de lavande

Aussi pratique qu'esthétique, cette décoration traditionnelle peut parfumer draps et linge, s'accrocher dans une garde-robe ou encore se glisser dans un panier de dentelles.

1 Les bottes de lavande sont appréciées depuis toujours surtout pour leur arôme et leur utilité, mais très peu pour leur couleur. Choisissez un ruban de couleur qui contraste avec votre mobilier ou l'enrichisse, ou préférez des ombrés vifs qui sauront attirer le regard.

2 Sélectionnez un nombre inégal de tiges de lavande fraîche flexibles, environ une douzaine. Rassemblez-les et attachez les tiges avec le ruban, juste sous les épis de fleurs. Taillez une extrémité du ruban et laissez l'autre pendre.

3 Pliez délicatement les tiges de lavande juste au niveau du nœud, de façon à ce qu'elles enferment les fleurs. Passez l'extrémité libre du ruban à l'extérieur.

4 Faites ensuite passer le ruban sur une tige, puis sous la suivante et ainsi de suite en descendant vers le bas des tiges jusqu'au niveau désiré. Nouez fermement le ruban et découpez ce qui dépasse. Faites un joli nœud pour dissimuler l'attache. Pour finir, égalisez les tiges de lavande.

5 Une fois les tiges de lavande tressées avec le ruban, les fleurs sont enfermées dans une petite « cage » décorative et elles ne risquent plus de se répandre, de tomber ou de s'éparpiller parmi le linge.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Herbes sèches telles que marjolaine et alchémille

—

Paille sèche ou mousse de sphaigne

—

Ciseaux de fleuriste

—

Panier

—

Pistolet à colle

—

Rubans de papier

—

Fil de fer

—

Ciseaux

—

Herbes et fleurs fraîches telles que soucis, bleuets, pieds-d'alouette, menthe et marjolaine

—

Raphia

Panier champêtre

Peut-être est-il trop démodé, favori d'antan aujourd'hui écarté ; peut-être le dénicherez-vous dans une vente de charité ; peut-être enfin ne correspond-il pas à vos goûts… Toujours est-il qu'il s'agit là d'une idée originale pour transformer un banal panier en un petit objet d'art.

1 Utilisez n'importe quelles herbes sèches pour composer un assortiment parfumé. Choisissez des rubans de papier aux nuances vives pour recouvrir les petits pots d'herbes et d'épices et décorer l'anse du panier.

2 Détachez toutes les feuilles de leurs tiges et coupez les fleurs de marjolaine et d'alchémille. Mélangez-les délicatement à la paille ou à la mousse en prenant bien soin de ne pas écraser les herbes.

3 Travaillez par petites surfaces en enduisant les bords du panier de colle que vous laisserez refroidir quelques secondes afin de ne pas vous brûler. Puis appliquez en pressant une poignée du mélange broussailleux de paille et d'herbes, qui n'aura aucune peine à rester fixé.

4 Découpez ensuite une longueur de ruban de papier et déployez-en la moitié. Faites-en un nœud que vous fixerez sur l'anse du panier, à l'aide du fil de fer dissimulé derrière la boucle. Découpez en biais le morceau de ruban déployé.

5 Faites un bouquet des herbes fraîches et des fleurs ; attachez les tiges avec le raphia et égalisez les extrémités. Puis remplissez le panier avec un assortiment d'herbes et d'épices pour en faire un cadeau. Ici, nous avons choisi des biscuits à la cannelle, au carvi, du vinaigre aux herbes ainsi qu'une sélection d'épices séchées dans des petits pots.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Ail, piments rouges et verts, bâtons de cannelle, gingembre frais

—

Fil de fer

—

Pince coupante

—

Herbes persistantes (laurier, romarin et sauge pourpre)

—

Ciseaux de fleuriste

—

Fil de fer argenté

—

Raphia

Bouquet d'herbes et d'épices

Herbes et épices ont un double rôle à tenir en cuisine : décoratives et pratiques, elles séduisent également par leur incomparable parfum. Ce bouquet noué de raphia en est une charmante démonstration.

1 Avant même de commencer,vous pouvez admirer les composantes de votre décoration et le contraste de couleurs entre l'ail et les piments, les feuilles lustrées du laurier et la surface mate de la sauge pourpre.

2 Enfoncez un bout de fil de fer sur un côté de gingembre frais et repliez-le pour qu'il reste bien en place.

3 Répartissez trois piments sur un autre morceau de fil de fer, en les faisant pointer dans tous les sens et en alternant les couleurs. Repliez le bout du fil de fer pour former une sorte d'hameçon et pour maintenir les piments en place.

4 Dans une main, commencez à bâtir votre bouquet. Rassemblez deux ou trois tiges de laurier, le plus long des produits végétaux utilisés ici, puis ajoutez des gerbes d'herbes de différentes teintes. Enfoncez ensuite le fil de fer qui tient les épices dans le bouquet. Nouez fermement les tiges avec du fil de fer argenté.

5 Vous pouvez alors lier les tiges soit avec plusieurs bouts de raphia, soit avec une tresse de raphia. Accrochez enfin le bouquet dans une niche, devant un miroir, à une fenêtre ou encore sur un mur.

Le répertoire des herbes

Ci-dessus :
Avec ses grappes en ombelle de minuscules fleurs blanches et ses feuilles étagées, l'achillée mille-feuille s'intègre idéalement à une bordure herbacée.

LOTION À L'ACHILLÉE ET À LA CAMOMILLE

Idéale pour les peaux grasses

Ingrédients

1 c. à soupe de fleurs d'achillée séchées
1 c. à soupe de fleurs de camomille séchées
300 ml d'eau bouillante

Préparation

Placer les fleurs dans un saladier, recouvrir d'eau, remuer puis couvrir et laisser reposer 30 minutes dans un endroit chaud.

—

Remuer à nouveau, puis filtrer le liquide.

—

Verser dans des flacons à bouchon en verre dépoli ou à vis.

Achillea millefolium

ACHILLÉE MILLE-FEUILLE

Bouquets d'achillée retournés mis à sécher dans une pièce chaude et aérée ; inflorescences blanches aplaties illuminant une composition de fleurs séchées dans un âtre estival ; juste quelques feuilles âcres ajoutées à un assortiment de salades vertes…

L'achillée mille-feuille commune, vivace rustique originaire d'Europe, pousse comme une mauvaise herbe rampante dans les champs et les haies où, de plante rase et rampante, elle peut devenir une plante robuste s'élevant jusqu'à 60 cm. Ses inflorescences plates portent de minuscules fleurs blanches à cinq pétales. D'autres variétés (*A. millefolium* var. *rosea* et *A. filipendulina*) arborent des fleurs roses et crème, où jaune vif.

Un peu d'histoire

On attribue l'origine du nom générique de la plante au héros grec Achille, dont on dit qu'il se servit de l'achillée pour soigner les blessures de ses soldats lors de la guerre de Troie. Elle fut également nommée *herba militaris*, herbe du militaire, mais aussi herbe aux coupures.

Caractéristiques

Ses feuilles, d'environ 10 cm de long, sont vert foncé, duveteuses et veloutées, alors que ses tiges sont vert pâle, grossières et anguleires. La plante est en fleur du début de l'été jusqu'à la fin de l'automne.

Culture

Se multiplie à partir de semis ou par division racinaire. Les grainetiers spécialisés distribuent les graines pour les semis de printemps ; quant aux jeunes plants, on peut en parsemer une bordure d'herbes, l'achillée ayant la réputation de faire le plus grand bien à ses voisines. Les plantes cultivées à partir de semis peuvent être longues à s'établir et ne s'épanouir qu'au bout d'un année ou deux (même dans les régions sèches). Les plants, eux, supportent bien mieux la sécheresse.

Utilisations

Les feuilles fraîches font de succulentes salades. Leur goût est légèrement âcre et elles sont fortement aromatiques.
En automédication, on les utilise pour cicatriser les blessures. Une infusion de feuilles fraîches ou sèches soulage les coupures légères ; la décoction était utilisée auparavant pour prévenir la calvitie. Elle peut enfin servir d'astringent pour peaux grasses.

Ci-contre :
Dans l'environnement naturel de l'achillée, ses fleurs, tels d'innombrables flocons de neige, illuminent les prés.

PICTOGRAMMES

- Cuisine
- Santé
- Beauté
- Parfum
- Décoration
- Mise en garde

Allium sativum

AIL

Croûtons dorés frits à l'ail pour décorer un velouté de légumes ; saladier frotté d'une gousse d'ail juste pour apprécier une pointe de sa saveur ; émincés de tête d'ail piqués dans un gigot grillé ou rôti…

Membre de la famille des oignons, le bulbe (ou tête) d'ail a une saveur incomparable en cuisine ; très couramment utilisé à travers tout le sud de l'Europe, au Moyen-Orient, en Extrême-Orient, en Afrique, on le retrouve également aux Antilles, à Mexico, ainsi qu'en Amérique du Nord et du Sud. Originaire d'Asie et facile à cultiver, il pousse sur la plupart des terres ensoleillées.

On le cultive avec succès en Europe et en Amérique du Nord, mais dans les régions plus fraîches la tête d'ail n'atteint jamais sa saveur maximale.

Un peu d'histoire

L'ail est utilisé en cuisine et en médecine depuis au moins 5 000 ans et, dans le bassin méditerranéen, on le cultive depuis l'ancienne Égypte. Les soldats romains le consommaient pour ses vertus stimulantes et les marins d'autrefois en emportaient toujours dans les cales, en particulier pour lutter contre le scorbut.

Caractéristiques

La tige droite et rigide, surmontée d'une inflorescence sphérique rose ou blanche, peut atteindre jusqu'à 60 cm de haut. Chaque bulbe est composé de plusieurs gousses à peau soit blanche, soit rose ou pourpre, enveloppées dans une gaine semblable à du papier.

La taille, le nombre, tout comme le parfum des gousses, changent considérablement selon la variété et le climat, et leur saveur peut aller du très piquant au presque doux. Les feuilles vert vif sont longues, toute droites, effilées et rondes, comme celles de la ciboulette.

Ci-dessous :

Des gousses d'ail enveloppées dans leur gaine parcheminée et détachées de la tête offrent une multitude de trésors aromatiques que l'on a peine à imaginer dans un objet si petit et banal.

Culture

L'ail ne s'épanouit qu'en sol bien drainé et exposé au soleil. On plante les gousses à l'automne ou au début du printemps pour une maturité à l'été. Il faut les planter à 2,5 cm de profondeur, les espacer de 20 cm et leur donner un coup de pouce en les nourrissant d'un engrais ordinaire.

On dit qu'un pied d'ail installé sous un pêcher empêche ses feuilles de se recroqueviller, mais aussi qu'il éloigne les pucerons ou encore protège les rosiers de la pourriture noire.

Utilisations

Hachez finement les gousses ou écrasez-les avec un presse-ail pour relever une viande, du poisson, des légumes, des assaisonnements de salade, des sauces ou encore des plats à base d'œufs. Plus il est haché finement, plus son parfum est puissant. En Europe méridionale, des sauces comme l'aïoli (une mayonnaise à l'ail) et le skordalia sont préparées à base d'ail cru ; l'un de nos plats nationaux les plus réputés est un simple poulet cuit avec des gousses d'ail entières et du sel. Certains ne supportent pas l'odeur persistante qu'il donne à l'haleine : il suffit pourtant de mâcher quelques graines de fenouil après le repas pour remédier à cet inconvénient.

Les gousses d'ail entières, pelées, se conservent parfaitement dans des bocaux remplis d'huile d'olive ; l'huile ainsi parfumée peut alors servir à relever un assaisonnement de salade.

L'ail possède des vertus médicinales indéniables. On l'utilise comme antiseptique, mais aussi pour stimuler la digestion, réduire la pression artérielle ou encore soulager rhumes et bronchites. Il fut également employé comme diurétique et a servi de remède contre différentes affections comme la fièvre typhoïde.

Purée de pommes de terre à l'ail

Pour 6 personnes

Ingrédients

3 têtes d'ail (environ 35 gousses)
100 g de beurre
25 g de farine
1/4 c. à café de noix muscade
1/4 c. à café de moutarde anglaise
300 ml de lait bouillant
Sel et poivre
900 g de pommes de terre farineuses
45 ml de crème fraîche liquide

La purée de pommes de terre à l'ail est l'accompagnement idéal de saucisses, steaks et poulets rôtis, ou sert de lit pour des œufs pochés.

Préparation

Séparer les gousses d'ail et les faire blanchir 1 minute dans l'eau bouillante, puis les égoutter et les peler. Les cuire 20 minutes à petit feu dans la moitié du beurre, à couvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

—

Incorporer la farine, la noix muscade et la moutarde, remuer et cuire quelques minutes sans faire roussir. Sortir du feu et verser le lait bouillant. Saler et poivrer à volonté.

—

Remettre sur le feu et laisser frémir 5 minutes. Passer ou mixer pour obtenir une purée onctueuse. Transvaser la préparation dans la casserole et laisser mijoter 2 minutes de plus.

—

Peler et découper les pommes de terre en petits morceaux. Faire bouillir 15 minutes, le temps qu'elles soient juste tendres, puis les égoutter. Écraser avec le beurre restant.

—

Mélanger aux pommes de terre la purée d'ail réchauffée puis la crème fraîche, une cuillerée à la fois. Le mélange obtenu ne doit pas être trop liquide. Goûter pour rectifier l'assaisonnement et servir sans attendre.

Ci-contre :
Une simple tige, droite comme une baguette, de ciboulette en fleur et deux feuilles circulaires creuses illustrent bien la nature sculpturale de cette plante.

Ci-dessous :
Un massif ramassé de ciboulettes surmontées de leur dôme fleuri mauve-rose est l'un des atouts les plus colorés et les plus agréables d'un jardin d'herbes.

Allium schoenoprasum

CIBOULETTE

Ciboulette ciselée mélangée à de la crème fraîche pour l'assaisonnement de pommes de terre en robe des champs ; feuilles de ciboulette et « fleurs » de carottes comme garniture artistique d'une galantine de légumes ; noisettes de beurre de ciboulette sur des steaks grillés au feu de bois…

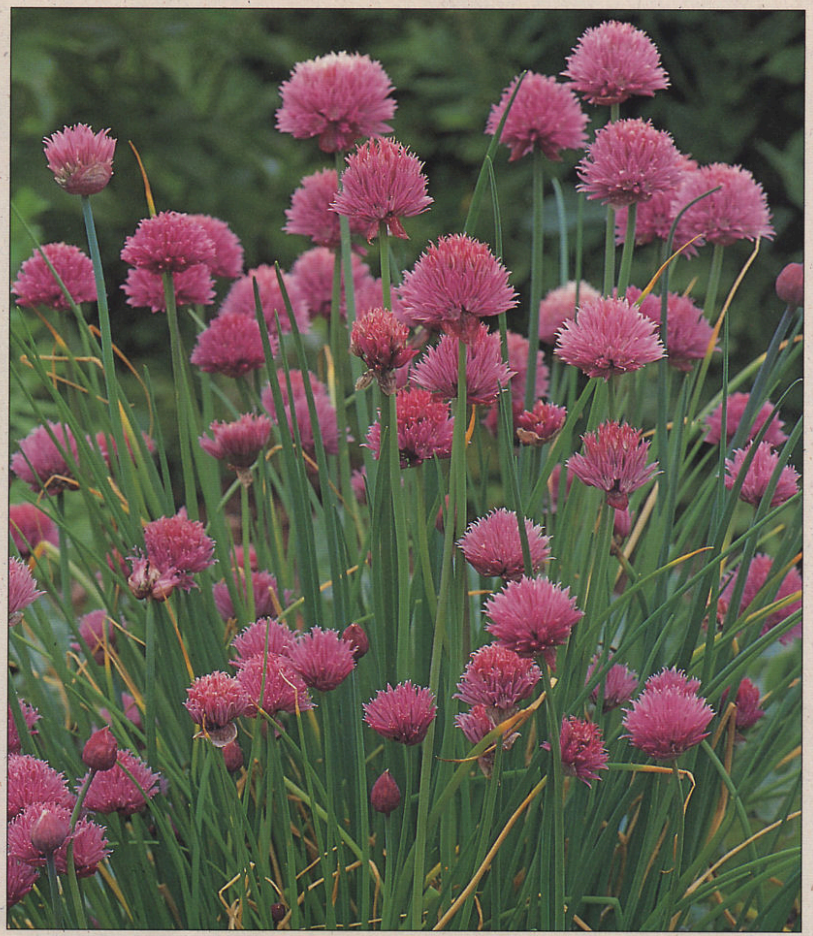
Membre de la famille des oignons et cultivée à partir de bulbes, la ciboulette vient du nord de l'Europe où elle pousse parfois à l'état sauvage. On en trouve aussi dans les régions tempérées d'Amérique du Nord. Les feuilles, dont le parfum ressemble à celui de l'oignon, sont très utilisées en cuisine, surtout dans les plats à base d'œufs et de fromage, les salades, et comme garniture. Protégée par une cloche, la ciboulette peut se récolter neuf mois sur douze. En outre, elle entre dans la composition de nos fines herbes.

Un peu d'histoire

Au Moyen Âge, on appelait la ciboulette « jonc-poireau », du grec *schoinos*, jonc, et *prason*, poireau. Déjà utilisée dans l'Antiquité, on la cultive depuis le XVI[e] siècle.

Caractéristiques

La ciboulette pousse en bouquets, ses feuilles circulaires et creuses comme de l'herbe peuvent atteindre 23 cm. L'*A. sibiricum*, par exemple, grimpe même jusqu'à 38 cm. Les tiges sont fermes, droites et, comme les feuilles, d'un vert foncé éclatant. Les fleurs, qui éclosent au milieu de l'été, forment des inflorescences rondes d'un mauve profond ou rose et servent souvent en décoration.



Culture

Divisez des touffes de bulbes bien établies tous les trois ans au printemps, et transplantez-les en prélevant les parties extérieures. On peut aussi en cultiver à partir de semis. Même si elle s'épanouit dans n'importe quel bon terreau de jardin, la ciboulette préfère les sols légèrement acides qu'il faut maintenir humides le temps de la croissance. Choisissez un emplacement offrant un peu d'ombre dans la journée et retirez les inflorescences pour vous assurer une réserve permanente de feuilles parfumées. Le feuillage tombe en hiver : pensez à recouvrir une plante ou deux de quelques feuilles sèches pour stimuler la pousse de pointes précoces et profiter de leur saveur même hors saison. Vous pouvez également, à l'automne, mettre une touffe de bulbilles en pot, que vous installerez sous un porche ou sur le rebord d'une fenêtre de votre appartement pour apprécier la saveur des premières feuilles. Dans les régions où la température estivale ne descend pas au-dessous de 32 °C, on peut transplanter des touffes à l'automne pour s'assurer des réserves de ciboulette pour l'hiver.

Dans le jardin, laissez fleurir au moins deux ou trois plantes pour la seule beauté de leurs inflorescences inclinées rose pourpre. Déposez-les sur une soupe – ou un consommé – ou bien utilisez-les pour décorer un plateau de fromages ou un en-cas froid.

Utilisations

La ciboulette ciselée – utilisez des ciseaux, plus efficaces que le couteau – enrichit de nombreux plats, des œufs brouillés au soufflé au fromage, d'une subtile saveur d'oignon. Elle est tout aussi délicieuse parsemée sur des salades vertes ou de tomates, sur des soupes, des tartines de fromage blanc et sur des pommes de terre en robe des champs agrémentées de crème fraîche. Le beurre de ciboulette, préparé en fouettant la ciboulette ciselée et du jus de citron dans du beurre fondu, est excellent sur des côtelettes grillées et des steaks.

Les feuilles, légèrement antiseptiques, soulagent aussi les rhumatismes.

Beurre parfumé citron vert-ciboulette

Ingrédients

225 g de beurre doux ou demi-sel ramolli
7 c. à soupe de ciboulette fraîche découpée au ciseau
2 c. à soupe de concentré de jus de citron vert
1 c. à soupe de thym frais haché
ou 1/2 c. à café de thym moulu

Pour frire du veau ou des côtelettes de porc et agrémenter les fruits de mer ou le poisson.

Préparation

Dans un petit saladier, mélanger le beurre, lorsqu'il est à température ambiante, avec tous les ingrédients

—

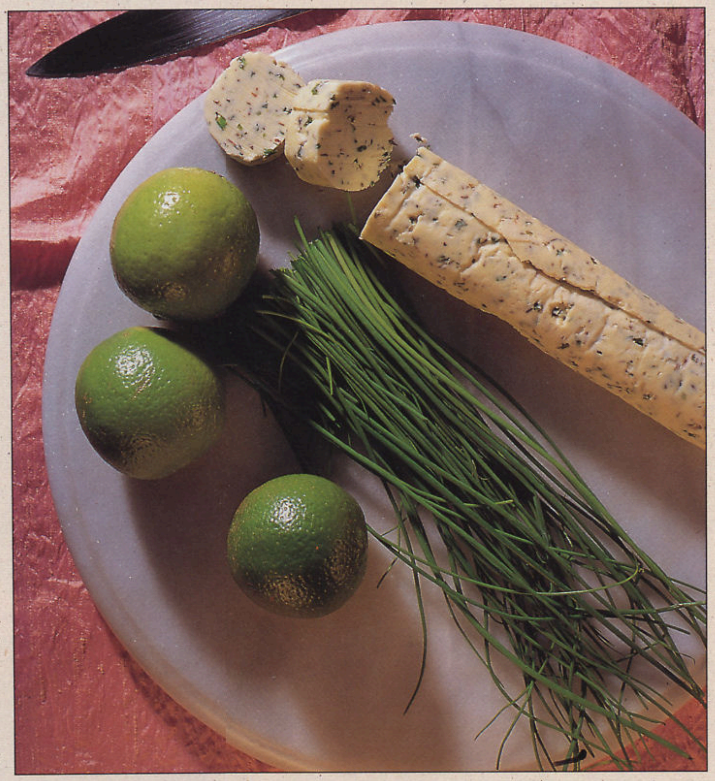
Déposer la préparation sur une feuille de papier spécial congélation ou sur un film plastique et former un rouleau de 30 cm de long. Rouler et fermer les deux extrémités.

—

Mettre à durcir au réfrigérateur ou au congélateur.

—

Un rouleau de beurre permet d'obtenir une douzaine de noix de beurre, chacune représentant l'équivalent d'une cuillère à café.



Aloysia triphylla

VERVEINE ODORANTE

Farcie de verveine odorante, une truite rôtie exprimera véritablement toute sa richesse aromatique ; poires pochées au sirop, parfumées de cette herbe citronnée ; pot-pourri vert et or rehaussé du parfum acide et piquant de ses feuilles…

La verveine odorante, l'une des plantes les plus agréablement parfumées, exhale un fort arôme citronné qui atteint toute sa puissance en début de soirée. Originaire d'Amérique du Sud, elle s'épanouit mieux sous climat chaud, où elle peut atteindre jusqu'à 1,50 m de hauteur et presque autant d'envergure. Il vaut donc mieux l'installer en arrière-plan d'un parterre, dans une bordure exposée en plein soleil.

Un peu d'histoire

La plante fut introduite en Europe par les Espagnols et utilisée comme huile essentielle odorante dans les parfums.

Caractéristiques

Ses tiges ligneuses, robustes et canaliculées, à ramifications multiples, donnent à cette plante, qui peut atteindre jusqu'à 1,50 m de haut, son envergure buissonneuse si particulière. Les feuilles lancéolées vert pâle mesurent environ 10 cm de long et 12 mm de large. Les fleurs d'un pourpre clair, qui poussent en grappes tout le long de la tige, fleurissent en fin d'été.

Culture

Sous-arbrisseau caduque vivace, la verveine odorante résiste à des températures s'échelonnant entre 4 °C et 40 °C. Dans les régions où les hivers sont très rigoureux, pensez à l'abriter. On peut la multiplier à partir de graines ou de boutures, à l'été, installées dans un sol sablonneux et sous abri. Le buisson peut être élagué au printemps pour limiter sa croissance : profitez-en pour le débarrasser de son bois mort.

Utilisations

Son fort arôme citronné sert à relever les farces de viande, de volaille et de poisson, mais aussi à parfumer les plats à base de poisson, les sauces et les salades de fruits, les fruits pochés, les boissons sans alcool et les desserts à la crème. Il arrive qu'elle remplace le lemon grass dans la gastronomie du Sud-Est asiatique.

Les feuilles fraîches ou sèches ont des vertus médicinales : sédatif léger, remède contre les indigestions et les flatulences ; en infusion, elles tonifient les peaux normales et rafraîchissent l'épiderme.

Les feuilles sèches sont un élément inestimable du pot-pourri, surtout lorsqu'il sert à parfumer du linge de lit ou des oreillers.

Ci-dessus :

Les longues feuilles ovales et pointues de la verveine odorante sont pleines d'un arôme subtil proche de celui du citron.

À gauche :

Trônant au-dessus des autres herbes et plantes en fleurs avoisinantes, la verveine odorante ne passe jamais inaperçue dans un jardin d'herbes.

Ci-contre :

Avec ses fleurs rose pâle et ses feuilles duveteuses, la guimauve a suffisamment de charme pour entrer dans les compositions de fleurs estivales.

Althaea officinalis

GUIMAUVE

Jeunes pousses vert vif effilochées sur un assortiment de salades ou hachées sur une salade d'avocat ; racines, à peine bouillies, mises à frire dans un beurre grésillant et décorées de coriandre hachée…

Ci-dessous :

C'est dans un environnement humide que la guimauve s'épanouit, pouvant atteindre jusqu'à 1,20 m.

Membre de la famille des roses trémières, la guimauve arbore de charmantes petites fleurs dépourvues de tiges. On la cultive à travers toute l'Europe, mais aussi en Australie, en Asie et dans l'est de l'Amérique du Nord. Le mucilage, qui entre environ pour 30 % dans la composition des racines, des tiges et des feuilles, était autrefois employé à la fabrication de la guimauve mais, de nos jours, des substituts chimiques l'ont supplanté.

Un peu d'histoire

Les vertus médicinales de la plante sont attestées depuis la nuit des temps. Ainsi, la guimauve figurait déjà en bonne place dans un herbier du IIIe siècle avant J.-C., et fut représentée dans un autre datant du VIe siècle après J.-C.

Caractéristiques

Elle peut mesurer jusqu'à 1,20 m de haut sur 45 cm d'envergure. Sa racine, longue et pivotante, charnue et de couleur crème, est assez semblable à celle du panais ; ses larges feuilles vert vif en forme de cœur sont irrégulièrement dentées, duveteuses sur leurs deux faces, et parcourues de veinules vert-jaune bien prononcées. Les fleurs à cinq pétales, blanches ou roses, ont la forme d'une soucoupe et font environ 4 cm de diamètre. La guimauve fleurit à la fin de l'été mais elle ne dispense aucun parfum.

Culture

L'*Althaea officinalis* est originaire des régions marécageuses d'Europe, d'où ses préférences pour les sols humides. Elle se multiplie par bouturage de racines à l'automne ou au début de l'hiver, plus rarement à partir de graines. Taillez chaque automne les pousses supérieures : vous favoriserez ainsi la croissance de pousses vigoureuses pour l'année suivante.

La rose trémière de jardin se multiplie également à partir de graines semées à la fin de l'été ; la plante fleurira 18 mois plus tard. De plus si, au printemps, vous faites des semis en bacs ou en godets, des rosettes apparaîtront lors du premier été puis, l'année suivante, viendront des épis. Transplantez à l'arrière d'une bordure, au pied d'une haie protectrice ou d'un mur, là où ses épis, oscillant au gré du vent, se montreront à leur avantage.

Utilisations

Après les avoir effilochées, rajoutez feuilles et racines dans les salades et les soupes ; bouillies, les racines peuvent également être frites dans un peu de beurre.

La plante avait autrefois son importance en automédication et soulageait les entorses, les contusions et les douleurs musculaires. En infusion, la racine séchée servait à soigner maux de gorge et ulcères et on utilisait une infusion de fleurs comme bain de bouche.

Anethum graveolens

ANETH

Feuilles fraîches d'aneth – ou fenouil amer – dans une sauce pour accompagner une brème au four ; aneth haché mélangé à du yaourt pour assaisonner un concombre ; graines d'aneth pour relever des pickles de cornichons…

L'histoire des applications de l'aneth, originaire du sud de l'Europe et d'Asie occidentale, remonte très loin dans le temps. Comme de nombreuses ombellifères, cette annuelle rustique offre deux composants culinaires bien distincts : graines et feuilles duveteuses, connues sous le nom étrange de fenouil amer.

Un peu d'histoire

Dans l'ancienne Égypte comme à Rome, l'herbe était couramment utilisée par les médecins. Les Romains l'introduisirent dans le nord de l'Europe. Après plusieurs siècles d'oubli, elle réapparaît à l'époque médiévale pour être utilisée un peu partout, mais surtout dans les pays scandinaves comme la Norvège et la Suède.

Caractéristiques

L'aneth s'élève jusqu'à une hauteur de 75 cm pour une envergure de 30 cm. La tige verte, creuse et tendre, se ramifie en hauteur et arbore de grandes ombelles plates de fleurs jaune vif au milieu de l'été. Les feuilles, filamenteuses, sont duveteuses et d'un vert foncé ; leur goût n'est pas sans rappeler celui du persil. Les graines plates ovales, couleur parchemin, ont, elles, une saveur plutôt amère.

Culture

Faites vos semis dans des endroits bien ensoleillés, puis éclaircissez les pousses d'environ 20 cm. Contrariées par la transplantation, elles protestent à leur façon en fleurissant prématurément. Semez au printemps, dès que le sol s'est réchauffé et, tous les quinze jours pendant l'été, faites de légers semis pour avoir toujours sous la main une bonne provision de feuilles fraîches. Dans les régions aux hivers tempérés, les semis peuvent se faire de l'automne jusqu'à la fin de l'hiver et offrir une succulente et précoce récolte le printemps suivant ; des plants issus d'une autogermination survivront à l'hiver. Ne semez jamais d'aneth trop près du fenouil, les deux plantes ayant tendance à se croiser et à donner des graines qui ne correspondent pas vraiment au parfum souhaité. Le délicat feuillage de l'aneth se taille environ six semaines après les semis et la récolte des graines doit attendre leur pleine maturité.

Ci-dessus :
Les grappes de feuilles d'aneth, tendres et duveteuses, se prêtent particulièrement bien au séchage, surtout s'il s'agit de fenouil, une variété d'aneth.

Utilisations

Les feuilles fraîches sont utilisées dans les salades, les plats à base de poisson et les sauces les accompagnant. En Allemagne et en Europe orientale, l'aneth se retrouve dans les pickles et sert d'agent conservateur dans la choucroute et les cornichons.

Les graines produisent une huile utilisée dans l'eau d'aneth, un calmant contre les coliques infantiles. On dit aussi que les graines ont des vertus sédatives et qu'elles tempèrent l'appétit.

Page suivante :
Les grappes étoilées de fleurs vert-jaune sont portées par de longues tiges ; le spectacle offert par cette plante en plein soleil est saisissant.

HARENGS MARINÉS À LA CRÈME FRAÎCHE

Pour 6 personnes

Ingrédients

6 filets de hareng frais
1 gros oignon d'Espagne émincé
6 feuilles de laurier
18 grains entiers de poivre noir
300 ml de vinaigre de vin rouge mélangé à de l'eau
300 ml de crème fraîche
Aneth frais haché

Température du four 170 °C/ther. 3

Préparation

Préchauffer le four. Laver les filets de hareng et les sécher en les tamponnant avec du papier absorbant.

—

Déposer sur chacun des filets un peu d'oignon finement émincé, 1 feuille de laurier et 3 grains de poivre. Rouler les filets en commençant par le côté opposé à la queue. Disposer le poisson dans un plat à gratin et couvrir du mélange de vinaigre et d'eau.

—

Enfourner à température moyenne, 20 minutes environ. Laisser les harengs refroidir dans le liquide de cuisson, plusieurs heures ou même toute une nuit.

—

Servir froid, agrémenté d'une cuillère de crème fraîche parfumée d'aneth haché.

Angelica archangelica

ANGÉLIQUE

Feuilles d'angélique hachées dans un court-bouillon pour saumon et truite ; compote de rhubarbe parfumée de quelques jeunes pousses ; pousses confites dans les sucreries et en décoration de gâteaux et desserts…

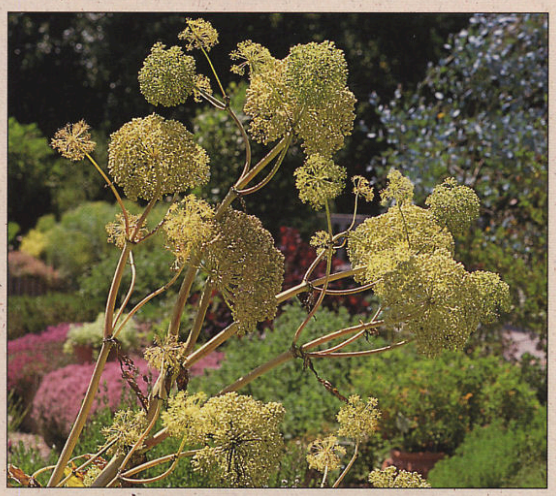
Membre imposant de la famille du persil, l'angélique peut s'élever jusqu'à 1,5 m pour une envergure d'environ 90 cm. Originaire à la fois du nord de l'Europe et de Syrie, elle pousse également à l'état spontané dans de nombreux autres pays, illuminant les campagnes de ses pousses vert vif, dignes d'un arbre.

Un peu d'histoire

Jadis, on attribuait à la plante le pouvoir de chasser les mauvais esprits et elle était de toutes les fêtes païennes. Plus tard, son appellation botanique et de nombreux dialectes européens l'associèrent aux anges ; on pense que cette évolution vient du fait qu'elle fleurit toujours aux alentours du 8 mai, fête de l'archange saint Michel.

Caractéristiques

La plante entière est un ravissement olfactif. Ses grosses racines charnues et épaisses peuvent peser jusqu'à 1,3 kg ; ses tiges sont robustes, pourpres à leur base, pour ensuite virer au vert vif et lumineux. La plante atteint 1,5 m et ses énormes feuilles, composées de trois folioles, sont finement dentées et d'un vert éclatant. Les fleurs surgissent du milieu et jusqu'à la fin de l'été ; elles sont petites, d'un vert jaune et regroupées en grappes semblables à des ombelles.



Culture

La graine d'angélique perd en viabilité, aussi est-il capital de semer des graines fraîches mais, si cela vous est impossible, conservez les graines au réfrigérateur ou dans le bac à glace jusqu'à la fin de l'hiver. Au printemps, ne semez qu'une pincée de graines et, une fois la germination bien enclenchée, éclaircissez pour ne laisser que les plants sains et robustes. Les jeunes plants n'apprécient guère la transplantation, mais si c'est votre méthode, opérez lorsqu'ils sont encore minuscules. En les transplantant, espacez-les d'au moins 90 cm pour permettre à la plante de se développer sans retenue.

Un terreau riche et de bonne qualité fait des miracles dans un jardin d'herbes : il est à l'origine des croissances les plus épanouies et de l'éclat des couleurs. Si l'angélique n'est pas dans son élément sous les climats chauds et humides, en revanche, elle adorera un petit coin de jardin légèrement ombragé pendant quelques heures.

Utilisations

On cristallise les tiges charnues pour décorer gâteaux et confiseries. Les jeunes pousses sont blanchies puis hachées avant d'être ajoutées à une salade ; les feuilles parfument les courts-bouillons de poissons mais aussi les fruits cuits (surtout la rhubarbe) et les conserves. L'huile tirée des graines relève de nombreux apéritifs et diverses boissons alcoolisées, dont l'absinthe et le gin. L'angélique sert enfin d'élément aromatique dans la composition des pots-pourris.

Sur le plan médicinal, les racines séchées peuvent soulager les flatulences ; feuilles, pousses et graines calment la toux, les coups de froid et autres troubles respiratoires. Les graines s'avèrent également efficaces pour stimuler l'appétit, mais elles favorisent aussi la digestion.

Ci-dessus :
Les grappes d'inflorescences d'angélique et les grandes feuilles charnues sont soutenues par des tiges qui, une fois cristallisées, font de délicieuses confiseries.

À gauche :
L'angélique, qui se détache ici d'un environnement d'herbes à croissance rase, est l'une des plantes les plus « sculpturales » d'un jardin d'herbes.

Anthemis nobilis

CAMOMILLE ROMAINE

Infusion de camomille pour apaiser les gros chagrins d'enfant et soulager toute excitation nerveuse ou douleur gastrique ; pelouse printanière de camomilles en fleur, semblables aux pâquerettes…

La camomille, au parfum de pomme, plante vivace de la famille des composacées, compte parmi les herbes les plus délicates. La variété à croissance rase, la camomille romaine, fait un excellent couvre-sol et donne une pelouse verte aux fleurs semblables à des pâquerettes.

Un peu d'histoire

Dans l'ancienne Égypte, la camomille faisait tomber la fièvre. Elle était très couramment utilisée au Moyen Âge, dans le sud de l'Europe d'où elle est originaire et à travers toute l'Europe du Nord. Elle fut répertoriée comme herbe médicinale dans les herbiers de John Gerard et de Nicholas Culpeper.

Caractéristiques

Composée de petites racines fibreuses et d'une tige velue, la plante peut atteindre 30 cm. Ses feuilles sont dentées et duveteuses, et ses fleurs d'un blanc crémeux avec un centre conique jaune d'or.

Culture

La plante se cultive facilement à partir de semis, mais aussi par division de stolons, transplantés ensuite au début du printemps et elle autogermine sans retenue. Elle apprécie particulièrement les sols humides et fertiles et les expositions ensoleillées, mais elle saura s'accrocher à la vie dans un terrain pauvre et bien drainé. À noter qu'il existe une variété sans fleurs, la « Treneague », fréquemment utilisée en pelouse.

Ci-contre :
Concentration de camomille parmi d'autres herbes. Les fleurs délicates sont toutes dirigées vers le soleil.

Ci-dessus à droite :
Les tiges broussailleuses de camomille et leurs minuscules feuilles sont recouvertes de fleurs fragiles couleur crème, semblables aux pâquerettes.

Utilisations

La camomille compense son manque de propriétés culinaires – elle n'en a aucune – de mille façons. Une tisane de fleurs soulage dyspepsie, flatulences et autres douleurs gastriques, et peut également servir de léger antiseptique. On en consomme aussi en cas de manque d'appétit.

Une infusion de fleurs séchées peut servir comme produit de rinçage pour cheveux blonds, mais aussi de lotion nettoyante et tonique pour la peau. Une autre variété, *A. tinctoria*, est utilisée en teinture brun orangé.

LAIT NETTOYANT À LA CAMOMILLE

Cette lotion à base de lait doit être conservée dans un endroit frais, pas plus de 2 ou 3 jours. Recommandée pour les peaux grasses.

Ingrédients

3 c. à soupe de fleurs de camomille
300 ml de lait chaud

Préparation

Laisser infuser les fleurs dans le lait chaud jusqu'à ce qu'un parfum prononcé de camomille s'en dégage. Pour maintenir l'infusion à température, sans jamais la faire bouillir, utiliser un saladier posé dans une casserole d'eau chaude, sur le feu : on évite ainsi la formation d'une « peau » sur le lait s'il venait à refroidir.

—

Remuer doucement le lait de temps en temps, sans émietter les fleurs.

—

Filtrer et verser le lait parfumé dans une bouteille ou un flacon fermant hermétiquement.

Anthriscus cerefolium

CERFEUIL

Minuscules brins de cerfeuil frais du jardin, qui parfument la béchamel nappant un poisson ; feuilles ourlées et dentelées pour décorer des plats à base de fromage ou de poulet ; feuilles fraîches hachées sur une omelette soufflée, juste au moment de servir…

Le cerfeuil, avec la ciboulette, le persil et l'estragon, fait partie de ces fines herbes qui agrémentent bien des recettes et parfument tant d'omelettes savoureuses. On l'utilise également, avec d'autres herbes, pour préparer les sauces ravigotes et on l'associe souvent à l'estragon pour parfumer les béchamels et autres sauces blanches. Cette annuelle rustique, très facile à cultiver, monte pourtant en graines très rapidement.

Un peu d'histoire

Originaire du Moyen-Orient, du sud de la Russie et du Caucase, le cerfeuil fut certainement introduit en Europe du Nord par les Romains. Il s'imposa vite comme herbe de référence dans notre cuisine, où il est aujourd'hui indispensable.

Caractéristiques

Membre de la famille des ombellifères, le cerfeuil a beaucoup de points communs avec le persil. Il peut pousser jusqu'à 50 cm de haut et atteindre une envergure de 20 cm. Ses feuilles aplaties, dentelées et vert pâle, à l'arôme légèrement anisé, virent au rouge brun à la maturité de la plante. Le cerfeuil fleurit au milieu de l'été, formant des ombelles aplaties de minuscules fleurs blanches.

Culture

La plante se cultive facilement à partir de graines semées au début du printemps ou à la fin de l'été, à l'endroit même où elle doit se développer ; elle sera très à l'aise dans un bac ou en jardinière. En multipliant les semis, vous pourrez bénéficier de son parfum tout au long de l'hiver. Le cerfeuil apprécie les endroits humides et ombragés ainsi que de fréquents arrosages.

Utilisations

Leur parfum étant très volatil, mieux vaut ajouter les feuilles fraîches hachées à vos plats juste avant de servir. On peut également les hacher dans un beurre ramolli pour accompagner les viandes grillées ou la volaille, comme garniture de velouté ou mélangées aux plats à base de fromage et d'œufs. Enfin, les feuilles du cerfeuil parfument agréablement le vinaigre de vin blanc. On les fait aussi infuser dans un peu d'eau pour rafraîchir la peau.

Ci-dessus :
Le cerfeuil et ses feuilles semblables à celles de la fougère font partie des fines herbes si fréquemment utilisées dans notre cuisine.

CÔTE DE BŒUF GRILLÉE SAUCE BÉARNAISE

Pour 6 personnes

Ingrédients

1,75 kg de côte de bœuf
Sel marin et poivre noir du moulin
100 g de beurre doux

Sauce béarnaise

225 g de beurre doux coupé en dés
4 échalotes finement hachées
45 ml/3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe d'estragon frais haché
1/2 c. à café de cerfeuil haché
1 pincée de poivre noir moulu et de sel
4 jaunes d'œufs
30 ml/2 c. à soupe d'eau froide

Température du four 220 °C/ther. 7

Préparation

Saler et poivrer les côtes de bœuf et les installer dans un plat à gratin. Déposer les dés de beurre à fondre sur la viande et enfourner à four chaud pour faire dorer la viande des deux côtés. Pour une viande saignante, compter 10 minutes de cuisson de chaque côté pour 500 g. Sortir du four, déposer la viande sur une assiette de service et garder au chaud.

—

Pour préparer la sauce, faire fondre 15 ml/1 c. à soupe de beurre dans une petite casserole à fond épais. Ajouter les échalotes. Cuire 10 minutes à petit feu puis incorporer le vinaigre, la moitié de l'estragon et du cerfeuil, saler et poivrer à volonté. Faire réduire pour obtenir environ 10 ml/2 c. à café de sauce.

—

Laisser refroidir et ajouter les jaunes d'œufs et l'eau froide. Lier au fouet, à petit feu, dans une casserole simple ou à double fond. Les échalotes chaudes mélangées aux œufs ne doivent pas cuire : la béarnaise tournerait.

—

Lorsque les jaunes d'œufs ont une consistance épaisse et crémeuse, incorporer progressivement, en fouettant, le reste de beurre en prenant garde de ne pas faire retomber la sauce. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

—

Une fois la sauce terminée, ajouter un peu d'estragon haché et de cerfeuil. Garder au chaud dans une casserole à double fond ou au bain-marie.

—

Découper la côte de bœuf et la servir avec la béarnaise.

Armoracia rusticana

RAIFORT

L'amertume de sa racine moulue est atténuée par de la crème ou du yaourt dans une sauce pour viande rouge ; racine râpée utilisée à toute petite dose dans la farce d'une truite ; sauce au raifort incorporée à une purée de pommes de terre, fouettée pour lui donner un incomparable mordant…

C'est dans la sauce au raifort, grand classique britannique accompagnant le rosbif et adoptée par toutes les cuisines épicées, que l'herbe exprime toute la puissance de son parfum. Les grosses racines charnues sont si fortement aromatiques que, comme l'oignon cru, elles font pleurer bien des yeux quand on les prépare. Curieusement, les grandes feuilles grossières de cette herbe ne possèdent aucun arôme et, à notre connaissance, elles ne sont pas utilisées en cuisine.

Ci-contre :
Les feuilles de raifort, dénuées d'arôme et inutilisables en cuisine, sont d'un vert sombre, épaisses et lancéolées.

Ci-contre :
Le raifort, avec ses feuilles vert sombre coriaces et ses racines profondes, s'épanouit dans les terres les plus inhospitalières et on en trouve souvent sur le bord des chemins.

Un peu d'histoire

Originaire du nord de l'Europe, on trouve encore de nos jours du raifort à l'état sauvage le long des chemins, aussi bien en Europe que dans le nord de l'Amérique. C'est il y a quelque 3000 ans qu'on commença à l'utiliser comme condiment. Réputé dans la Grèce antique, il était utilisé en Grande-Bretagne bien avant l'arrivée des Romains. Au Moyen Âge, les Allemands et les Danois s'en servaient comme d'un condiment et parfois comme substitut de moutarde.

Caractéristiques

Cette plante vivace a de longues racines épaisses à chair blanche, recouvertes d'une enveloppe brune duveteuse. Les feuilles vert foncé, qui peuvent atteindre 50 cm de long, sont marquées de profondes veinules jaunes. La tige, d'environ 60 cm, porte de minuscules fleurs blanches, de la fin du printemps au début de l'été.

Culture

Le raifort est un incorrigible envahisseur qu'il faut contenir. Il se multiplie par division et transplantation de racine : il suffit pour cela d'un morceau de racine d'environ 20 cm. Le raifort adore les sols humides et profonds, mais il se développe bien n'importe où. Pour le récolter, arrachez un morceau de racine, lavez-le et grattez-le bien sous l'eau froide pour éviter tout picotement des yeux.

Utilisations

Utilisez de préférence un robot ménager pour râper la racine épluchée. Le raifort peut se conserver dans un pot hermétique, rempli de vinaigre ou d'huile. Il se marie parfaitement à la crème, au yaourt, à la mayonnaise, au fromage blanc ou encore aux sauces accompagnant viandes, poissons et pommes de terre. Avec du bœuf et de la truite fumée, il est particulièrement délicieux.

POMMES DE TERRE EN SALADE AU RAIFORT

Pour 4 personnes

Ingrédients

700 g de pommes de terre nouvelles
150 ml de crème fraîche
3 c. à soupe de raifort finement râpé
1 pincée de paprika
1/2 c. à café de miel
Sel et poivre noir du moulin
1 bouquet d'oignons nouveaux ou de ciboulette
1 poignée de persil haché

Préparation

Laver les pommes de terre sans les peler. Les mettre à bouillir dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

—

Pendant ce temps, préparer la sauce. Mélanger la crème fraîche avec le raifort, le paprika et le miel. Bien remuer, saler et poivrer.

—

Nettoyer les oignons nouveaux et inciser les tiges de façon à pouvoir les rouler en spirales, ou hacher la ciboulette.

—

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les émincer encore chaudes. Verser la sauce, saupoudrer de persil et bien mélanger. Décorer d'oignons nouveaux ou de ciboulette. Servir sans attendre ou mettre à refroidir pour servir froid.

Artemisia abrotanum

AURONE MÂLE

Bouquets d'aurone mâle accrochés dans les armoires pour éloigner mites et autres insectes ; feuilles séchées légèrement émiettées dans des pots-pourris ou mélangées à d'autres herbes séchées dans des sachets de toile…

Voici une plante baptisée de charmants surnoms comme « innocence perdue » ou encore « garde-robe », parce qu'autrefois utilisée dans les armoires à linge pour éloigner les mites. Arbuste compact, l'aurone mâle se cultive dans de nombreux jardins de campagne et en bordures d'herbacées tant pour ses qualités ornementales que pour son parfum prononcé, dont on dit pourtant qu'il éloigne les abeilles.

Un peu d'histoire

Pour Dioscoride, les feuilles de la plante étaient tellement fines qu'elles ressemblaient à une chevelure. Culpeper lui attribua dans son herbier des valeurs curatives contre la calvitie. Il conseillait de se frictionner le crâne ou le visage d'une pâte faite de cendres et d'huile pour stimuler la pousse des cheveux et des poils.

Caractéristiques

La plante peut mesurer jusqu'à 90 cm pour une envergure de 60 cm. Sa tige ligneuse porte de tendres ramifications recouvertes de feuilles soyeuses vert-gris. Ses minuscules fleurs de fin d'été sont d'un jaune doré.

Culture

L'aurone mâle se complaît en terre bien drainée enrichie de mulch de feuilles ou de terreau ; il est impératif de la mettre à l'abri des vents violents. Multipliez-la par bouturage de nouvelles pousses au début de l'été ou, à l'automne, par bouturage de vieux bois avec talon. Ne vous préoccupez pas de sa croissance durant l'hiver, même si son aspect est pour le moins touffu : cette croissance protège les tiges ligneuses des vents froids. Taillez-la au début du printemps pour stimuler une nouvelle levée éclatante. L'aurone mâle n'est rustique que dans les régions bien tempérées.

Utilisations

Le parfum puissant des feuilles servait en Italie à relever les farces de viande et de volaille et également à parfumer les gâteaux mais, de nos jours, ses applications culinaires sont devenues plutôt rares.

En revanche, la plante séchée, utilisée pour ses propriétés médicinales, sert d'antiseptique et de fortifiant. Ses feuilles infusées serviront de rinçage antipelliculaire.

Les feuilles séchées en petits sachets éloignent les insectes, mais l'aurone mâle est également très appréciée dans les pots-pourris.

Enfin, on extrait de ses tiges une teinture jaune.

À gauche :
Les feuilles de l'aurone mâle, d'un vert profond, solides et duveteuses, exhalent un arôme puissant.

Ci-contre :
Un carré touffu d'aurone mâle semble prêt à happer dans son feuillage parfumé la main qui les effleurera.

Ci-dessus :
Les feuilles du véritable estragon sont élancées, longues, pointues et d'un vert foncé profond.

Artemisia dracunculus

ESTRAGON

Une bouteille de vinaigre d'estragon doré aux reflets rougeoyants pour aromatiser les assaisonnements de salades ; feuilles fraîches hachées dans la fameuse sauce béarnaise et le si délicat poulet à l'estragon ; omelettes légères et soufflées parfumées aux fines herbes…

On doit faire la distinction entre l'estragon français, le vrai, et son parent de Russie, *A. dracunculoides*, plus rustique, aux feuilles plus claires et au goût amer, qui est pourtant plus facile à cultiver !

Le vrai estragon possède un arôme subtil et entre dans la composition des fines herbes. C'est l'une de nos herbes culinaires les plus réputées ; une infinité de recettes sont d'ailleurs élaborées autour de sa saveur – comme le poulet à l'estragon et les œufs en gelée à l'estragon, pour ne citer qu'eux.

Un peu d'histoire

Cette rustique vivace est originaire du sud de l'Europe. Elle fut baptisée de diverses façons : « petit serpent », « tarcon », mais aussi « dragon », peut-être à cause d'une croyance populaire qui lui attribuait le pouvoir de guérir les morsures de serpent et autres bêtes venimeuses.

Caractéristiques

La plante peut mesurer jusqu'à 90 cm de hauteur pour une envergure de 45 cm. Ses feuilles vert vif, étroites et lancéolées, font environ 7,5 cm de long, et partent de la base de la plante jusqu'à l'extrémité des tiges, où elles sont beaucoup plus petites. Les fleurs sont jaune-vert et réunies en capitules lâches. La plante ne fleurit ni ne libère de graines sous des climats froids.

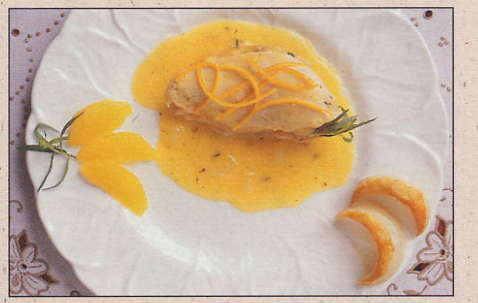
Culture

Plante exclusivement des régions sèches et ensoleillées, l'estragon apprécie la chaleur et un bon drainage. La pousse supérieure doit être taillée tous les ans au début de l'automne. En zones froides, il faut absolument la mettre à l'abri des dangers de l'hiver. En principe, il suffit de la recouvrir de fougères séchées, de mulch de feuilles ou de tourbe et d'une bâche de plastique ; mais en cas d'hivers rigoureux, mieux vaut étaler un mulch à base de paille sèche ou de foin, enrichi de sel, une fois le sol bien gelé.

Éventuellement, transplantez un jeune plant en pot pour le cultiver à l'intérieur où il sera à l'abri tout l'hiver. Il lui faudra alors un emplacement exposé au soleil. Il n'est pas évident de maintenir l'estragon dans ces conditions, mais ne soyez pas trop déçu s'il périclite : rien n'aurait pu le faire revenir ! La plante se multiplie par division de racines ou bouturage de tiges – généralement, on sème des graines d'estragon de Russie.

Utilisations

L'arôme de l'estragon est puissant et tout à fait particulier ; il faut l'utiliser avec circonspection, principalement lorsqu'on en aromatise certains mets délicats tels que poulet, poisson blanc, sauces blanches, recettes à base d'œufs et de fromage. On utilise aussi les brins frais de l'herbe pour relever le vinaigre des assaisonnements de salade et les sauces.



POULET À L'ORANGE ET À L'ESTRAGON

Pour 4 personnes

Ingrédients

25 g de beurre
30 ml d'huile végétale
4 blancs de poulet de 175 g environ chacun
1 gros oignon finement haché
250 ml de concentré de jus d'orange surgelé
150 ml de bouillon de volaille
4 brins d'estragon frais ou 1 c. à soupe d'estragon déshydraté
1 c. à soupe de Maïzena
150 ml de crème fraîche

Préparation

Chauffer le beurre et l'huile dans une casserole thermorésistante et y mettre le poulet à dorer de tous côtés. Sortir les morceaux, les retourner pour retirer et jeter la peau.

—

Cuire les oignons 2 à 3 minutes dans la casserole. Incorporer le jus d'orange, le bouillon et l'estragon haché. Porter à ébullition et remettre le poulet dans la casserole. Couvrir, réduire le feu et laisser doucement mijoter. Cuire 1 heure environ, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

—

Mélanger 2 c. à soupe d'eau à la Maïzena et verser dans la casserole. Porter à ébullition tout en remuant jusqu'à ce que la sauce soit bien liée et épaisse. Éteindre le feu et incorporer la crème fraîche. Laisser la sauce se réchauffer quelques minutes.

—

Déposer les blancs de poulet dans les assiettes de service et napper de sauce.

CONCOMBRE ET AVOCAT À LA BOURRACHE

Pour 4 personnes

Ingrédients

2 gros concombres, environ 900 g au total
1 petit avocat
Jus de citron
50 g de beurre doux
1 échalote finement hachée
1 petit œuf battu
Sel et poivre blanc du moulin
25 g de fromage à pâte molle, riche en matière grasse
Fleurs de 2 ou 3 brins de bourrache

Préparation

Peler et couper chaque concombre en quatre tronçons égaux. Inciser en V chaque morceau sur toute sa longueur pour mieux détacher et retirer les graines. Une fois la chair extraite, la hacher grossièrement.

—

Cuire et attendrir les morceaux de concombre à la vapeur, 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, peler, partager et dénoyauter l'avocat. Découper 8 tranches, les badigeonner de jus de citron et les réserver pour la garniture. Hacher grossièrement le reste de chair.

—

Mettre le beurre à chauffer, incorporer le concombre et l'échalote hachée ; cuire 5 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps. Retirer du feu, ajouter l'avocat, l'œuf et assaisonner ; l'œuf doit être légèrement brouillé. Répartir le fromage sur la préparation, bien l'incorporer avant de farcir les morceaux de concombre de ce mélange. Saupoudrer de fleurs de bourrache.

—

Servir les concombres farcis avec les tranches d'avocat réservées.

Borago officinalis

BOURRACHE

Fleurs bleues délicates de bourrache et jeunes brins flottant sur les boissons rafraîchissantes de l'été ; fleurs apportant une note colorée à des salades croquantes et croustillantes ; jeunes feuilles légèrement cuites à la vapeur et servies comme des épinards…

Ses fleurs en étoile bleu vif font de la bourrache l'une des herbes les plus séduisantes, même si ses feuilles vert foncé, velues et sans parfum, n'ont rien d'exceptionnel. Cette annuelle rustique, originaire du nord de l'Europe, se retrouve dans les régions tempérées de l'Amérique du Nord.

Un peu d'histoire

À travers les siècles, on a toujours attribué à la bourrache des pouvoirs magiques. Pline la surnommait *euphrosinum* à cause des effets revigorants et euphoriques qu'elle produisait sur tous ceux qui l'approchaient. Les Grecs et les Romains la vénéraient comme source de courage et de bien-être, croyance encore vivace au Moyen Âge. John Gerard, dans son *Herball*, écrivait : « Moi, la bourrache, je donne toujours courage. »

Les feuilles de bourrache font des tisanes apaisantes, tandis que ses fleurs servent plutôt à agrémenter les boissons rafraîchissantes de l'été.

Caractéristiques

Les feuilles diffusent une odeur de concombre. La bourrache peut mesurer jusqu'à 45 cm de hauteur pour une envergure de 30 cm. Son aspect touffu et dégingandé est compensé par un nuage de fleurs bleues poussant par grappes inclinées, visibles tout au long de l'été.

Culture

Lorsqu'elle est épanouie, la bourrache autogermine à travers tout le jardin et les plants passeront aisément l'hiver pourvu qu'il ne soit pas trop rigoureux. Classée généralement dans les annuelles rustiques, sauf dans les régions les plus froides, la bourrache germine sans problème à chaque printemps. On peut démarrer des semis in situ, ou encore les commencer précocement dans des bacs, même s'il est assez délicat de les transplanter dans certaines régions, sauf si on transplante les plants quand ils sont encore minuscules. Espacez les plants d'environ 45 cm pour éviter que les tiges latérales ne s'emmêlent. La bourrache apprécie particulièrement les expositions ensoleillées et les sols légers bien drainés ; pots et jardinières lui conviennent parfaitement. Un semis ou deux à l'automne, en godet à l'intérieur, fourniront une provision suffisante de feuilles fraîches pour tout l'hiver mais, sans lumière, la plante ne s'épanouira pas.

Utilisations

Fleurs et feuilles de bourrache sont couramment utilisées pour agrémenter les cocktails d'été à base de gin ; on les fait également saisir dans des glaçons pour décorer d'autres boissons. Les fleurs servent aussi à décorer les salades et, cristallisées, elles décorent les gâteaux.

La tisane de bourrache, une infusion de ses feuilles, calme la toux ; en cataplasme, ses feuilles soulagent efficacement les douleurs musculaires.

Ci-contre :

Des fleurs en étoile bleu ciel, des feuilles velues : la bourrache joue toujours la vedette dans les bordures d'herbes.

À gauche :
Très différente des moutardes poussant dans les prés, la moutarde cultivée dans la maison peut se consommer au stade de cotylédon, comme une salade.

Brassica juncea

MOUTARDE BRUNE

Graines cultivées en pots dans la maison et pousses piquantes servies en salade ; petites graines rondes utilisées dans des pickles épicés pour relever un assortiment de légumes fibreux ; graines broyées libérant une pointe d'épice dans les assaisonnements de salades et les mayonnaises…

Il existe trois espèces de moutarde : la noire, *Brassica nigra*, qui peut mesurer jusqu'à 3 m de hauteur, était il y a 40 ans la variété la plus cultivée à des fins commerciales ; la brune, *B. juncea*, qui ne se dresse que jusqu'à 1,50 m, est mieux adaptée aux méthodes de conservation modernes ; la blanche enfin, *B. alba*, la plus douce, est la préférée des enfants qui la font germer avec du cresson alénois.

La saveur épicée de l'herbe vient de son huile essentielle, qui ne se libère que lorsque les graines séchées réduites en poudre sont mélangées à de l'eau. Cette saveur est absente des graines sèches – ce qui explique pourquoi elles manquent de ce mordant présent dans les moutardes toutes faites – et de la poudre de graines sèches.

Un peu d'histoire

Les Romains consommaient des graines sèches macérées dans du vin. La Bible cite la plante plusieurs fois. Il semble que son appellation vienne du latin *mustum ardens*, autrement dit « moût brûlant ». Shakespeare y fit plusieurs fois référence et situait sa production avec précision dans le Gloucestershire, l'un des premiers centres de culture à des fins commerciales. La plante était moulue par les minotiers, puis vendue sous forme de poudre sèche ou de pâte dans des jarres de terre cuite scellées d'un papier paraffiné.

Caractéristiques

La moutarde brune, parfois appelée moutarde juncea, arbore une masse de petites fleurs jaunes à quatre pétales qui s'étalent sur les champs où elle pousse. Elle vient de Chine, d'Inde et de Pologne. Originaire des régions méditerranéennes, la moutarde blanche possède un arôme beaucoup moins marqué.

Culture

Les trois espèces peuvent se cultiver à l'extérieur, à partir de graines semées au printemps. La moutarde apprécie les sols humides et les expositions ensoleillées. Récoltez les cosses à la fin de l'été, avant qu'elles ne sèchent, et laissez les graines parvenir à maturité dedans. Conservez-les dans des pots hermétiques, à l'abri de la lumière. On peut aussi cultiver la plante à partir de semis à l'intérieur : on fait germer les graines sur un morceau de tissu replié, placé dans une soucoupe et maintenu humide en permanence pour obtenir des pousses d'environ 10 cm de haut.

Utilisations

La moutarde en poudre se mélange à de l'eau froide : une eau bouillante tuerait les enzymes et lui donnerait un goût amer. La poudre relève les assaisonnements de salades, les plats à base d'œufs et de fromage. On peut aussi badigeonner la chair d'un rôti avant cuisson. La graine de moutarde blanche agit comme conservateur dans les pickles, seule ou avec un assortiment épicé.

Les moutardes prêtes à consommer varient d'une région à l'autre : la moutarde de Dijon est fabriquée à partir de graines de moutarde noire mélangées à du vin et à des épices ; la moutarde de Bordeaux contient une grande proportion de cosses ; la moutarde anglaise mélange les graines de moutarde blanche et noire à de la farine de blé. Les moutardes à l'ancienne, d'une consistance granuleuse, ont de plus en plus de succès.

La poudre de moutarde, mélangée à l'eau chaude du bain, soulage les pieds meurtris et douloureux ; c'est également un bon relaxant et tonifiant du corps tout entier.

Ci-dessus :
Les pétales de souci procurent un parfum piquant et acide aux salades. Au Moyen Âge, on en saupoudrait les desserts tels que le clafoutis aux pommes.

Calendula officinalis

SOUCI

Confiture de pétales colorée nappant une salade verte comme garniture épicée ; fleurs entières agrémentant des plats à base de viande et de poisson, à la mode médiévale ; pétales incorporés dans une crème anglaise pour la colorer d'or et l'épicer légèrement…

Les fleurs jaune vif du souci sont des habituées des jardins de campagne et illuminent bien des jardinières. Originaire du sud de l'Europe, la plante ne fleurit pourtant que sous les climats froids et tempérés. Autrefois, elle était très estimée pour la variété de ses applications culinaires mais, si ses pétales ont un parfum prononcé et épicé, ses feuilles laissent un arrière-goût plutôt amer. Annuelle rustique, le souci a la particularité d'offrir une période de floraison prolongée ; son nom botanique lui vient de sa réputation d'être en fleur les premiers jours de chaque mois.

Un peu d'histoire

Dans la Rome antique, les pétales frais ou séchés étaient un substitut du safran ; au Moyen Âge, les marchands d'épices vendaient les pétales séchés en barils pour des applications culinaires et médicinales.

Caractéristiques

Le souci atteint une hauteur de 23 cm environ pour une envergure de 15 cm. Ses feuilles lancéolées, d'environ 12 cm de long, sont légèrement velues. Les fleurs, simples ou doubles, sont jaunes ou orange vif, avec un cœur jaune nettement marqué.

Culture

Un sachet de graines de cette plante vigoureuse semé au printemps permet d'obtenir un parterre ou une bordure conséquents. Le souci aime les sols riches et légers, les expositions ensoleillées, et croît sans aucun problème en bacs et pots. Enfin, il autogermine facilement.

Utilisations

L'arôme subtilement amer des pétales sert à parfumer les soupes de poissons, les viandes, les riz, les gâteaux, les desserts et aussi les salades. Dans l'industrie alimentaire, les pétales servent de colorant pour beurres et fromages. Au Moyen Âge, la fleur entière était souvent employée comme garniture.

En médecine, les pétales étaient surtout utilisés pour la cicatrisation des blessures et le traitement des conjonctivites ; les feuilles servaient à soulager les effets des piqûres d'abeilles et de guêpes.

Une infusion de pétales fait un excellent rinçage pour les cheveux blonds. Elles font aussi d'efficaces crèmes pour la peau.

Associés à de l'alun, les pétales donnent une teinture jaune pâle.

VIN DE SOUCI

Pour 4,5 litres

Ingrédients

1,5 l de soucis (exclusivement du *Calendula officinalis*)
4,5 l d'eau bouillante
1 tablette de stérilisant
Jus et écorce finement pelée de 3 mandarines ou de tout autre agrume doux
Jus et zeste finement pelé d'un citron
1,2 kg de sucre
225 g de raisins de Smyrne finement hachés
Levure de vin
Levure

Préparation

Laver les fleurs et les déposer dans un grand récipient. Recouvrir d'eau, ajouter le stérilisant, remuer et laisser reposer une journée.

—

Porter 1 l du liquide à ébullition, avec le zeste de citron, puis verser le sucre et remuer pour bien le faire dissoudre. Laisser refroidir un peu, ajouter les raisins, le jus de citron et les levures, puis verser dans le reste du liquide. Couvrir et maintenir dans un endroit chaud 5 jours, le temps de la fermentation, en remuant 2 fois par jour.

—

Filtrer le liquide à travers une double épaisseur de mousseline. Verser dans une bonbonne fermant hermétiquement et laisser encore fermenter. Le vin est prêt à être tiré dès qu'il commence à éclaircir.

—

Lorsque le vin est bien clair, le mettre en bouteilles et le stocker dans un endroit frais et sombre pour au moins 6 mois, le temps qu'il parvienne à maturité.

LOTION SATINÉE ET NETTOYANTE AU SOUCI

Ingrédients

60 ml d'huile d'olive ou d'amande
2 c. à soupe de fleurs de souci séchées
Quelques gouttes d'eau de rose, de violette ou de fleur d'oranger

Préparation

Réchauffer l'huile dans un bol placé au-dessus d'une casserole d'eau chaude.

—

Verser et mélanger les fleurs de souci séchées ; maintenez à température 30 minutes.

—

Retirer le bol de la source de chaleur et laisser l'huile refroidir. Verser enfin l'eau de fleur choisie.

À gauche :
Les fleurs orange vif en forme de pâquerette du souci commun, **Calendula officinalis,** *sont les vedettes de nombreuses bordures mixtes.*

Carum carvi

CARVI

Il était prescrit au Moyen Âge aux bêtes (comme aux hommes !) manifestant des velléités de vagabondage. La saveur prononcée de ses graines aromatise les légumes…

Ci-dessus :
Touffu et élancé, le carvi porte des grappes délicates de fleurs blanches et de petites feuilles duveteuses.

À droite :
Le carvi, membre de la grande famille des ombellifères, donnera le meilleur de lui-même cultivé en grand massif.

Le carvi est une plante à deux visages. Les feuilles vert vif duveteuses ont un parfum léger, situé entre celui du persil et celui de l'aneth ; les graines sont une épice à l'arôme puissant et au goût piquant. En Europe du Nord, comme aux États-Unis et en Afrique du Nord, le carvi est cultivé pour ses graines à des fins commerciales. On fabrique un parfum pour confiseries et sucreries à partir de son huile essentielle, tirée de ses graines sèches et mûres.

Un peu d'histoire

Très utilisée par les Romains, la plante trônait en bonne place dans les cuisines anglaises médiévales où on la faisait cuire avec des fruits, surtout avec des pommes à la broche, mais aussi dans des gâteaux et du pain. Les feuilles étaient hachées pour aromatiser soupes et salades. Les Allemands et les Autrichiens – les tout premiers consommateurs de la plante – incorporaient ses graines à la cuisson des légumes, surtout dans le chou et la choucroute.

Caractéristiques

Cette bisannuelle pousse jusqu'à 60 cm de haut pour une envergure de 30 cm ; ses épaisses racines fuselées ressemblent à celles du panais. Les feuilles ont une forme presque identique à celles de la carotte. Les fleurs, groupées en ombelles, sont blanches, teintées de rose, et elles fleurissent au milieu de l'été. Les graines, ovales et recourbées, sont brun sombre, presque noires.

Culture

Les jeunes plants n'appréciant guère la transplantation, mieux vaut faire des semis in situ au printemps ou à l'automne. Le carvi se complaît dans toutes les terres, excepté celles des régions humides et chaudes. L'autogermination d'automne fournit de meilleurs résultats, la germination étant plus rapide à partir de graines fraîches. Il faut ensuite éclaircir les jeunes plants, d'environ 15 cm, de façon à les cultiver soit par groupes, soit en rangées. Mais lorsque le carvi est cultivé pour ses racines, si proches de celles de la carotte, mieux vaut le cultiver en rangées et l'entretenir comme un légume. La plante s'épanouira dans quasiment tous les sols bien drainés, mais exigera beaucoup de soleil pour produire des graines de bonne qualité.

Utilisations

Les feuilles s'utilisent dans les salades et les soupes et les graines dans les pâtisseries, les boulettes, le fromage blanc, les plats à base de viande, tels que goulasch et ragoût de porc. On fait bouillir les racines comme un légume et on les sert avec une sauce blanche.

Feuilles, graines et racines, enfin, facilitent la digestion.

Chrysanthemum parthenium

GRANDE CAMOMILLE

Quelques-unes de ses plus jeunes feuilles, parmi les plus tendres, dégustées sur des tartines, chassent la migraine ; une infusion de ses feuilles fraîches ou sèches fait un excellent tonique ; une infusion de ses fleurs légèrement appliquée sur la peau agit comme un adoucissant…

La grande camomille arbore tout au long de l'hiver le vert vif ou le vert jaunâtre de ses feuilles, ce qui en fait une plante ornementale de jardin des plus fidèles. Tapissante, cette variété buissonneuse et robuste s'épaissit rapidement, s'étale et autogermine. Ses fleurs blanches et délicates, simples ou doubles, sèchent bien et sont très appréciées dans les compositions florales.

Un peu d'histoire

Gerard mentionna dans son *Herball* les applications médicinales de la plante, affirmant qu'une fois séchée elle s'avérait particulièrement efficace « contre les vertiges (…), la mélancolie et la neurasthénie ». Culpeper prescrivait de son côté la grande camomille pour soulager « tous les maux de tête dus à un refroidissement ».

Caractéristiques

Les différentes variétés font de 22 cm à 60 cm. Les feuilles découpées sont de couleur vive et ont un goût amer prononcé, surprenant. De l'été à la mi-automne, on peut admirer ses fleurs, semblables à celles de la pâquerette, et leur cœur jaune caractéristique.

Culture

La plante s'épanouit dans le plus pauvre des sols, même entre des dalles ou sur des murets. Mais elle apprécie surtout un sol bien drainé et une exposition ensoleillée. La grande camomille se multiplie à partir de graines ou par division racinaire.

Utilisations

L'amertume de la plante heurte les lois culinaires, mais elle est recherchée pour ses vertus médicinales. Ses feuilles fraîches ou sèches, consommées en sandwich, sont particulièrement efficaces contre la migraine, mais elles agissent aussi comme fortifiant.

Les fleurs entrent dans la composition de produits pour la peau.

Ci-dessus :

L'amertume prononcée des feuilles de la grande camomille, dont les petites fleurs ressemblent à celles de la pâquerette, est efficace contre les migraines.

Ci-contre :

Les feuilles brillantes et découpées de la grande camomille en font une plante de bordure élégante. Une autre variété arbore des feuilles bien plus éclatantes, presque jaunes.

Coriandrum sativum

CORIANDRE

Petites graines rondes broyées en une pâte avec du persil haché et de l'huile d'olive, pour badigeonner l'agneau avant de le faire rôtir ; graines qui aromatisent d'une façon si caractéristique les champignons à la grecque ; feuilles incorporées aux currys épicés, juste avant de servir…

Que ce soit pour ses feuilles vertes duveteuses ou ses graines toutes rondes, la coriandre est indispensable en cuisine, surtout pour les amateurs de curry. Comme elle ressemble beaucoup au persil à feuilles plates, elle est vendue en bouquets sur de nombreux marchés, souvent situés dans le voisinage de quartiers asiatiques ou grecs. On trouve entières ou moulues les graines qui sont un ingrédient essentiel de la poudre de curry. Leur goût sucré rappelle vaguement celui de l'écorce d'orange.

Un peu d'histoire

Déjà la Bible faisait référence à la coriandre, en la comparant à la manne, mais son utilisation se perd dans la nuit des temps. Si l'on remonte plusieurs siècles en arrière, elle dispense ses vertus en cuisine et sur le plan médicinal dans l'Europe antique, en Amérique du Sud, en Inde et en Chine. Les Romains l'introduisirent en Angleterre où elle fit fureur durant la période élisabéthaine.

Caractéristiques

La plante s'élève jusqu'à 60 cm de hauteur pour une envergure de 22 cm. Ses feuilles vert vif, en forme d'éventail, deviennent plus duveteuses au fur et à mesure que l'on approche du sommet de la plante. Les fleurs, épanouies du milieu jusqu'à la fin de l'été, sont petites et blanches, regroupées en ombelles. Les racines brun clair sont fibreuses et fuselées, un peu comme celles de la carotte.

Culture

La coriandre ne se complaît véritablement que dans les atmosphères sèches – en fait, difficile de la cultiver en zones humides et détrempées ; il faut au minimum un bon été bien sec pour en obtenir une récolte décente. Choisissez donc un emplacement ensoleillé et semez in situ, une fois tout risque de gel disparus. Vous pouvez également faire vos semis en conteneurs décoratifs et la cultiver comme une plante ornementale sur un balcon, dans un patio ensoleillé ou une cour. Si les tiges manifestent des signes de faiblesse, si la plante semble peu vigoureuse, offrez-lui un tuteur ou donnez-lui un compagnon sur lequel elle pourra prendre appui.

Utilisations

Les feuilles ne sèchent pas très bien, mais elles supportent la congélation. On les utilise dans les currys ou broyées en une pâte mouillée d'huile d'olive ; les graines concassées enrobent les rôtis d'agneau marinés ; elles entrent à petite dose – attention à leur amertume – dans les salades. Mélangées à de la noix de coco et des piments verts, elles font le chutney indien. Les graines, que l'on fait griller pour exprimer toute leur saveur, se retrouvent souvent dans les currys et les ragoûts, les saucisses, le poisson et tous les plats grecs. Elles entrent également dans les assortiments d'épices pour pickles. Sur le plan médicinal, la coriandre constitue un excellent digestif et un remède efficace contre les coliques.

Ci-contre :
Les feuilles de coriandre entrent dans la préparation du curry et de nombreux autres plats venus du Moyen-Orient.

MARINADE DE FILETS DE HARENGS FUMÉS

Pour 6 personnes en hors-d'œuvre, pour 3 personnes en plat principal

Ingrédients

375 g de filets de harengs fumés
ou de tout autre poisson fumé
1 oignon moyen finement émincé
2 c. à café de graines de coriandre écrasées
2 feuilles de laurier
Poivre noir du moulin
175 ml d'huile de tournesol
4 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe de sucre roux doux
Zeste d'un citron
2 c. à café de moutarde en poudre
1 citron émincé
Brins de coriandre fraîche

Le temps réservé à la marinade transforme radicalement la saveur du poisson. Prévoir suffisamment de pain croustillant pour apprécier toute la délicatesse de ses jus.

Préparation

Détacher la peau des filets à l'aide d'un couteau pointu. Émincer le poisson en biais, en longues lanières. Déposer en une couche dans un grand plat peu profond, avec l'oignon, les graines de coriandre écrasées, les feuilles de laurier et le poivre noir.

—

Dans une bouteille fermant hermétiquement, mettre l'huile, le vinaigre, le sucre roux, le zeste de citron et la moutarde en poudre. Secouer énergiquement pour lier et dissoudre les ingrédients.

—

Verser l'assaisonnement sur les filets de harengs, recouvrir d'un film alimentaire et placer au réfrigérateur 2 à 5 jours (la marinade se bonifie avec le temps). Retourner régulièrement les filets.

—

Servir agrémenté de rondelles de citron et de brins de coriandre fraîche.

Ci-dessus :
Un carré d'œillets des fleuristes ou d'œillets mignardise, habille élégamment une bordure d'herbacées ou un jardin d'herbes.

Ci-contre :
À l'époque victorienne, on connaissait l'œillet clou de girofle sous le nom de giroflée, ou encore fleur-de-juillet.

Dianthus caryophyllus

ŒILLET DES FLEURISTES

Fleurs en sirop servies sur une salade de fruits ou une compote, ou saisies dans un glaçon pour aromatiser les boissons fraîches de l'été ; fleurs séchées – roses, rouges, pourpres ou blanches – pour colorer et parfumer…

L'œillet de jardin, ou l'œillet de bordure, plus romantiquement baptisé giroflée ou fleur-de-juillet, est souvent en bonne place dans les jardins de campagne. Il pousse à l'état sauvage dans le sud de l'Europe et en Inde, et s'est implanté en Angleterre. Les fleurs, simples ou doubles, donnent un camaïeu de rouges, du rose saumon jusqu'au carmin.

Un peu d'histoire

Les fleurs servent en cuisine et en parfumerie depuis plus de 2 000 ans. Au Moyen Âge, les Anglais utilisaient les œillets comme substitut du clou de girofle pour épicer le vin et la bière qu'ils trouvaient un peu trop fades.

Caractéristiques

La plante mesure entre 30 et 60 cm de haut pour une envergure de 25 cm. Ses tiges sont droites et résistantes ; les feuilles longues et minces, grisées vert-argent. Les fleurs, d'un diamètre d'environ 2,5 cm, simples ou réunies en grappes, diffusent un arôme prononcé de clou de girofle. Certaines ont des pétales finement ou grossièrement frangés, éclairés ou tachetés de deux couleurs. Aujourd'hui, on répertorie de nombreuses variétés hybrides d'œillets.

Culture

La plante, vivace, croît dans n'importe quel sol à condition qu'il soit bien drainé ; l'œillet pousse également sur les murets ou entre les dalles d'une allée. On peut le multiplier à partir de graines semées à la fin du printemps, mais on procède souvent à la division de racines ou au marcottage dès la fin de l'été.

Utilisations

Les fleurs, à la saveur douce et épicée, aromatisent les sirops pour salades de fruits, les sauces, les crèmes, les confitures, les beurres, les vins, les boissons aux fruits et les assaisonnements de salades. On les cristallise pour décorer gâteaux, desserts ou salades.

Elles parfument les eaux de toilette ou se retrouvent dans les pots-pourris et les oreillers d'herbes. Les inflorescences, associées à d'autres herbes, composent des ensembles paysagers rustiques, et les capsules de graines servent à des décorations durables tels que couronnes ou coussins d'herbes. On peut aussi les mettre en sachets pour les fixer sur des couronnes nuptiales, ou encore les coller sur une boule de mousse pour composer un arbre à épices.

Foeniculum vulgare

FENOUIL

Feuilles douces filiformes en papillote autour d'un hareng ou d'un maquereau, hachées dans une farce pour une truite, ou encore parfumant généreusement une marinade de porc ; graines cuites et olives noires hachées pour un pain champêtre, accompagné de bière fraîche et de fromage…

Des ombelles de fleurs jaunes minuscules, des feuilles vert foncé ou bronze : le fenouil est sans nul doute un atout ornemental dans une bordure d'herbacées où, grâce à sa taille, il constitue la plante d'arrière-plan idéale.

Depuis des siècles systématiquement associé en cuisine au poisson, le fenouil est aussi consommé pour ses vertus digestives. Il suffit d'en mastiquer les graines pour chasser une mauvaise haleine, surtout après un bon curry. Le fenouil sucré ou romain ne doit pas être confondu avec le fenouil de Florence (*finocchio*), cultivé pour ses racines bulbeuses blanc crème.

Un peu d'histoire

Originaire du sud de l'Europe, le fenouil était abondamment consommé par les Romains. En Angleterre, l'herbe était également très prisée avant l'invasion normande. Son association avec le poisson était si évidente que l'on raconte que les miséreux, les jours de disette, mangeaient le fenouil sans le poisson.

Caractéristiques

Le fenouil trône, au sens propre, dans les bordures puisqu'il atteint jusqu'à 1,50 m de haut pour une envergure de 75 cm. Ses tiges vert pâle sont striées et porteuses de plusieurs ramifications. Les feuilles, douces et découpées en lanières filiformes, ont une saveur proche de l'anis. Les graines – plates, allongées et striées –, qui apparaissent à la fin de l'été, ont un arôme plus prononcé.

Ci-dessus :
Les feuilles et les tiges séchées du fenouil et du fenouil bronze sont succulentes avec du poisson poché ou grillé.

Culture

Le fenouil est une plante haute idéale à l'arrière des bordures d'herbes. Les semis doivent se faire à la fin du printemps. Pour être sûr d'avoir toujours suffisamment de feuilles fraîches en réserve durant toute la saison, semez quelques graines tous les 10 jours. Le fenouil peut se cultiver comme une annuelle, même si les racines bien établies de la plante lui permettent de passer allègrement l'hiver. À l'automne, divisez ces racines après avoir récolté les graines.

Utilisations

On utilise les feuilles avec le porc, le veau et le poisson, dans les courts-bouillons de poissons, les sauces et les farces, ainsi que dans les mayonnaises et les assaisonnements de salades. On met les tiges séchées sous le poisson grillé, ou cuit au barbecue, pour le parfumer. Les graines servent d'épice, principalement dans des pains, de délicieux scones et des biscuits. Au stade de cotylédon, les pousses donnent d'excellentes salades parfumées, au goût proche de celui de la moutarde.

Les feuilles et les graines séchées ont des applications médicinales. Elles facilitent la digestion et combattent la constipation, surtout chez bébé ; en infusion de feuilles, elles décongestionnent les paupières.

Ci-dessus :

De longues tiges inclinées, un dense massif de tendres feuilles duveteuses ; fenouil et fenouil bronze sont des plantes idéales en fond de bordures.

POISSON GRILLÉ AU CITRON VERT ET SON BEURRE D'HERBE

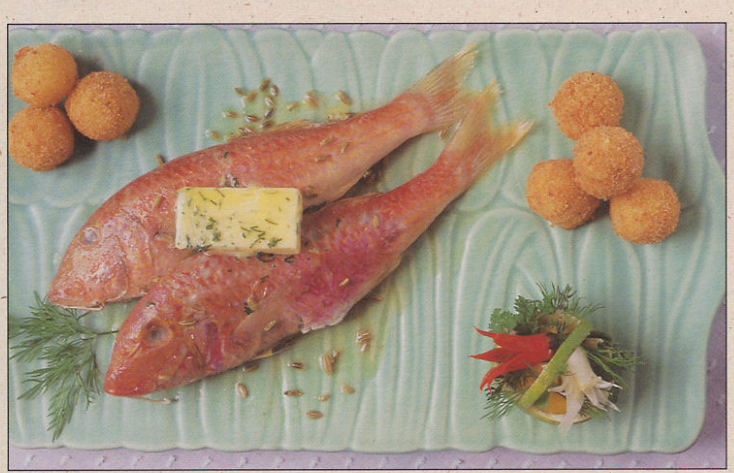
Pour 4 personnes

Ingrédients

50 g de beurre
4 poissons moyens, ou 1 gros, nettoyés
1 c. à café de graines de fenouil
2 citrons verts
300 ml de vin rouge moelleux
Sel et poivre noir du moulin
Brins de fenouil frais

Température du four 200 °C/ther. 6

Les saveurs subtiles du fenouil et du citron vert se marient à merveille avec des poissons tels que le rouget ou la truite saumonée. Pour varier les plaisirs, remplacer le citron vert et le vin rouge par de l'orange et du vermouth.



Préparation

Préchauffer le four. Beurrer légèrement un plat à gratin peu profond et y déposer le poisson. Recouvrir de noisettes de beurre et saupoudrer de graines de fenouil.

—

À l'aide d'un économe, détacher de fines lanières de zeste de citron vert et les répartir sur le poisson. Mouiller avec le jus des citrons verts et verser le vin.

—

Saler et poivrer généreusement. Recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium et enfourner 25 minutes environ, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et que sa chair se détache facilement quand on la pique avec la pointe d'un couteau.

—

Servir le poisson avec un peu de son jus, agrémenter de quelques brins de fenouil frais et garnir éventuellement d'une tranche de beurre d'herbes.

Hyssopus officinalis

HYSOPE

Feuilles fraîches saupoudrées sur les salades de tomates ou de concombre ; feuilles séchées aromatisant une soupe ; fleurs bleu vif décorant des plats à base de viande, comme on le fait depuis des générations…

C'est un plaisir de cultiver cette herbe vivace et ornementale. Originaire du sud de l'Europe, du Proche-Orient et du sud de la Russie, l'hysope est très répandue aux États-Unis. Sa saveur, légèrement amère et mentholée, était à ce point prisée dans l'Antiquité que Dioscoride jugeait superflu de la décrire.

Un peu d'histoire

Des siècles avant Jésus-Christ, l'hysope était consommée à travers tout le bassin méditerranéen et la Bible y fait également référence. Dans son *Herball*, Gerard signale qu'il en cultivait plusieurs variétés dans son propre jardin ; quant à Culpeper, il nous prescrit des gargarismes d'hysope bouillie avec des figues. En automédication, une infusion de feuilles d'hysope fraîches ou sèches servait autrefois à traiter les rhumatismes.

Caractéristiques

L'hysope atteint jusqu'à 60 cm de hauteur pour une envergure d'environ 30 cm. Les feuilles, longues d'à peu près 2,5 cm, sont oblongues et d'un vert sombre. Les fleurs, du milieu de l'été jusqu'à la mi-automne, sont d'un bleu mauve et font environ 6 mm de long, portées par des épis longs et étroits. Tiges, fleurs et feuilles diffusent toutes un arôme puissant.

À gauche :
Un massif d'hysope touffu, des feuilles d'un vert tendre : un spectacle charmant dans un jardin d'herbes.

Culture

L'hysope se multiplie par semis au printemps, par bouturage à la même période ou au tout début de l'été, dans une tourbe humide à l'ombre. Pour les bordures, transplantez ces boutures à la fin de l'été, espacées d'environ 30 cm ; ne les taillez pas l'été suivant, et laissez-les en paix durant 18 mois.

L'hysope s'épanouit en sol léger, bien drainé et chaud, et se comporte particulièrement bien en jardinière. Elle est beaucoup plus robuste qu'on ne le croit. À l'automne, taillez les pousses pour ôter toute prise aux vents violents qui pourraient la coucher.

Utilisations

On intègre fleurs et feuilles, sèches ou fraîches, aux soupes, ragoûts, potées et saucisses. Utilisées à petite dose, les feuilles fraîches aromatisent les salades. Enfin, l'hysope est l'un des composants de la liqueur de la Grande-Chartreuse.

En médecine et santé, l'hysope est efficace contre les toux, les coups de froid, les bronchites, mais aussi en gargarismes pour soulager les gorges irritées.

Autrefois, feuilles fraîches et sèches servaient à joncher les sols pour parfumer l'atmosphère, mais elles ont également leur place dans les pots-pourris et se révèlent très efficaces en sachets insectifuges, ou encore en eau de rinçage pour le linge.

Ci-dessus :
Détacher quelques longues feuilles fines d'hysope pour parfumer salades, saucisses et ragoûts.

Iris germanica

IRIS DE FLORENCE

Sa poudre séchée, au doux parfum de violette, agit comme fixateur dans un pot-pourri ; parfume les oreillers et entre dans la composition des sachets de lavande…

Si spectaculaires que soient ses fleurs, c'est pourtant la racine, ou rhizome, de l'iris de Florence qui reste la partie essentielle de la plante. Son nom (iris), dérivé du mot grec signifiant arc-en-ciel, symbolise toutes les nuances de couleurs de ses fleurs.

Un peu d'histoire

L'iris de Florence, originaire du sud de l'Europe, s'est acclimaté en Iran et dans le nord de l'Inde. La plante fut identifiée sur une fresque murale de l'ancienne Égypte, datant de 1 500 avant J.-C. Utilisée autrefois comme purgatif, on ne lui connaît plus aujourd'hui d'applications médicinales.

Caractéristiques

Cette plante longue et élancée peut s'élever jusqu'à 90 cm ; ses tiges rigides, charnues et dressées, sont enveloppées de longues feuilles pointues en forme d'épée. Les fleurs, d'environ 10 cm de diamètre, peuvent être blanches teintées de mauve, ou à barbe jaune. Le rhizome, bulbeux et charnu, blanc sous son enveloppe, diffuse un parfum prononcé de violette. La plante porte également des racines fibreuses.

Ci-dessous :
Les longues feuilles en forme d'épée de l'Iris germanica forment un éventail quasi parfait.

Ci-dessus :
La racine séchée de la plante s'utilise comme fixateur dans les mélanges pour pots-pourris.

Culture

Les rhizomes se divisent à la fin du printemps, munis d'un bourgeon ou d'une pousse. Ils affectionnent les sols profonds, fertiles et bien drainés ainsi qu'une exposition ensoleillée. On peut les transplanter jusqu'à moitié dans la terre et ne les diviser ensuite que tous les quatre ou cinq ans. Pour obtenir un iris séché, prélevez les rhizomes à l'automne et suspendez-les dans un endroit chaud. Au fur et à mesure du séchage, son parfum se libérera.

Utilisations

La poudre de racine séchée sert de fixateur dans les pots-pourris, mais aussi dans le talc, les préparations pour le bain et les shampooings secs.

Laurus nobilis

LAURIER NOBLE

Un bouquet de feuilles de laurier déposé sur une terrine en gelée ; une feuille fraîche ou séchée pour aromatiser un ragoût consistant ou une crème renversée ; des feuilles séchées tressées en couronne décorant une cuisine…

Les feuilles de laurier comptent parmi les plus polyvalentes des herbes, et le plant, régulièrement taillé, s'impose comme l'un des arbustes les plus élégants. Ses feuilles brillantes au doux parfum sont incontournables dans la cuisine française et dans celle de tous les pays du bassin méditerranéen ; le laurier est l'un des composants habituel du bouquet garni, qui apporte un plus aux marinades, courts-bouillons, bouillons et pickles.

Un peu d'histoire

Originaire d'Asie Mineure, le laurier s'imposa très vite dans les civilisations méditerranéennes antiques. Consacré au culte d'Apollon, dans les couronnes tressées de feuilles, il était symbole de sagesse et de victoire dans l'ancienne Égypte et à Rome ; c'est là toute l'origine de l'anneau de feuilles arboré de nos jours par les vainqueurs de courses automobiles. Dans notre langue, les mots « baccalauréat » et « bachelier » sont issus du latin « baie de laurier », *bacca laureus*.

Caractéristiques

Les feuilles du laurier, d'environ 7,5 cm de long, sont plates et oblongues, vert foncé et brillantes. Tout comme ses tiges ligneuses, ses feuilles sont très aromatisées, diffusant un vague parfum de balsamine. Si les meilleures conditions sont réunies, l'arbuste peut atteindre jusqu'à 7,50 m de haut pour une envergure de 2 m. Les tiges, dont l'écorce est grise, sont robustes et ligneuses. Les fleurs de fin de printemps, petites et jaunes, sont sans grand intérêt.

Culture

Prélever des boutures avec talon au début de l'été (lorsque les jeunes pousses printanières se sont durcies), d'une longueur d'environ 10 à 15 cm, est la meilleure technique de multiplication. Fichez-les ensuite dans des pots, en les rempotant une par une dès que les racines auront pris, puis gardez-les ainsi, une année ou plus, avant de les transplanter (vous pouvez également multiplier le laurier à l'été, par marcottage de plants établis). Une fois les plants bien en terre, pulvérisez-les de temps à autre d'un peu d'eau pour garder les feuilles propres et luisantes.

Utilisations

Les feuilles de laurier sont partout dans la cuisine – soupes, ragoûts, potées, bouillons, sirops, sauces sucrées et salées, ainsi qu'en garniture. Une infusion de feuilles est efficace contre les flatulences.

On émiette les feuilles séchées pour composer des pots-pourris. Pour faire sécher les feuilles, accrochez-les simplement en bouquets dans une pièce chaude et sèche.

Ci-dessus :
Les feuilles brillantes lancéolées du laurier parfument de nombreux plats, tant salés que sucrés.

Ci-contre :

Laissez donc le laurier s'épanouir par lui-même. Les arbustes sont d'excellents modèles pour les tailles aux formes rigoureuses de l'art topiaire.

PATATAS BRAVAS

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 oignon haché
30 ml/2 c. à soupe d'huile d'olive
1 feuille de laurier
2 piments rouges
2 c. à café d'ail écrasé
1 c. à soupe de concentré de tomates
1 c. à soupe de sucre
15 ml/1 c. à soupe de sauce soja
1 boîte de 450 g de tomates (olivettes) hachées
1 verre de vin blanc
Sel et poivre noir
8 pommes de terre moyennes

Température du four 230 °C/ther. 8

La saveur des tomates ne doit pas masquer le goût légèrement sucré de la sauce.

Préparation

Pour réaliser la sauce, commencer par faire fondre les oignons dans l'huile, avec une feuille de laurier.

—

Une fois les oignons fondus, incorporer les piments rouges, le concentré de tomates, le sucre et la sauce soja. Cuire 5 minutes à petit feu.

—

Ajouter les tomates et le vin blanc. Remuer, porter à ébullition et laisser frémir 10 minutes. Assaisonner à volonté.

—

Découper les pommes de terre en rondelles, en dés, en cubes… comme vous voulez. Les placer dans une lèchefrite graissée, bien assaisonner et enduire de beurre fondu. Mettre à griller à four chaud.

—

Réchauffer la sauce tomates, en napper les pommes de terre et servir sans attendre.

Ci-contre :

On ne compte plus les utilisations de fleurs de lavande : la cuisine, l'hygiène et la beauté, les usages domestiques et, enfin, une place de choix dans la création des pots-pourris.

Lavandula angustifolia

LAVANDE

Bouquets de lavande suspendus pour sécher ; panier de fleurs au parfum enivrant décorant une chambre ou une salle de bains ; bouquet de fleurs aromatisant un sirop versé sur des gâteaux et des pâtisseries…

La lavande est omniprésente dans les jardins de campagne tant il est vrai que son feuillage en épis gris-vert et ses brins de fleurs bleu-mauve sont une symphonie de couleurs tout au long de l'année. Originaire des régions méditerranéennes, elle croît en abondance dans les maquis du sud de la France brûlés par le soleil.

Un peu d'histoire

Grecs et Romains utilisaient sans compter cette plante fortement aromatique pour confectionner parfums et onguents. Au Moyen Âge, les fleurs séchées de lavande s'imposèrent comme l'un des tout premiers composants des pots-pourris ; on en mettait des brins frais dans des bouquets d'herbes pour masquer les mauvaises odeurs des demeures, ou encore pour faire baisser les fièvres. À l'époque victorienne, des bouquets de lavande étaient vendus dans les rues à la criée. « Voulez-vous m'acheter ma jolie lavande ? » était l'une des phrases les plus courantes entendues sur les pavés de Londres.

Caractéristiques

La lavande peut s'élever jusqu'à 90 cm, mais il en existe des variétés naines, idéales pour bordures, ne mesurant pas plus de 25 cm. Ses tiges épaisses et ligneuses deviennent vite touffues si on ne les taille pas. Les longues feuilles (environ 7,5 cm) sont lancéolées et très étroites. Les minuscules fleurs tubulaires sont portées par de longs épis groupés étroitement autour de la tige. Les racines, fibreuses, vont peu profond dans la terre et se propagent sans retenue.

Culture

La lavande se multiplie en été ou en automne par bouturage de jeunes pousses robustes qui, une fois enracinées, sont transplantées dans un sol bien drainé et plutôt calcaire. Les buissons n'ont besoin que de peu d'entretien et une taille annuelle à l'automne, après la floraison, ou en début de printemps, suffit généralement à leur bonne santé. Susceptibles de pousser de façon désordonnée à leur maturité, les buissons doivent parfois être rabattus à l'automne afin de stimuler une croissance robuste pour le printemps suivant. La sagesse et la prudence commandent de garder en réserve suffisamment de jeunes plants.

Utilisations

Les fleurs de lavande fraîche parfument les sirops pour confitures et salades de fruits, le lait et la crème pour les desserts. On peut également les cristalliser pour en décorer différents gâteaux.

On dit des bouquets de lavande qu'ils éloignent les insectes et aussi qu'une infusion de fleurs soulage les piqûres d'insectes.

Fleurs fraîches ou sèches entrent également dans l'eau de rinçage des vêtements comme des cheveux.

Le parfum délicat des fleurs séchées et des graines entre dans la composition des pots-pourris, des oreillers d'herbes et des sachets parfumés. Avec les tiges séchées, on tresse des paniers.

À droite :

Qu'elle soit cultivée à l'échelle commerciale pur champs entiers, ou en massif pour une haie, ou encore comme plante de bordure, la lavande reste l'une des herbes les plus élégantes et parfumées qui soit.

SAVON DE LAVANDE

Ingrédients

10 c. à soupe de savon blanc râpé
120 ml d'eau bouillante
2 c. à soupe de fleurs de lavande séchées écrasées
4 gouttes d'huile essentielle de lavande

Préparation

Dans un saladier installé au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, mélanger le savon râpé et l'eau. Remuer fréquemment jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

—

Réduire les fleurs de lavande en poudre et retirer le saladier du bain-marie. Incorporer les fleurs et l'huile essentielle de lavande.

—

Mettre en flacons et étiqueter.

Levisticum officinale

LIVÈCHE

Un consommé à la viande parfumé de jeunes pousses citronnées de livèche ; une sauce composée de feuilles hachées, servie sur un poisson blanc poché ; des graines au goût de céleri, cuites dans des pains spéciaux pour accompagner le fromage…

Couramment employée en Grande-Bretagne durant le Moyen Âge, la livèche, comme d'autres avant elle, passa ensuite de mode durant plusieurs siècles. C'est la plus haute des ombellifères : elle peut dépasser 1,80 m, et constitue donc une parfaite plante d'arrière-plan de bordure. La plante tout entière – feuilles, tiges et graines –, étant utile en cuisine, mérite d'être dans votre jardin.

Un peu d'histoire

Venue du sud de l'Europe, Grecs et Romains vantaient déjà ses vertus. Puis Culpeper la cita dans son herbier. Il recommandait des feuilles pilées, puis frites dans du lard de porc à appliquer, encore chaudes, sur la zone affectée, pour faire disparaître « boutons et furoncles ». Jadis, les sorcières abusaient dans leurs philtres d'amour de cette herbe aux pouvoirs aphrodisiaques.

Caractéristiques

Avec ses folioles vert vif, semblables à une main, et ses tiges creuses, épaisses et cannelées, la livèche ressemble à un céleri géant, et d'ailleurs elle diffuse un arôme de céleri. Ses fleurs, épanouies du milieu à la fin de l'été, petites et jaunes, sont ramassées en ombelles. Ses graines sont plates, en forme de croissant et nettement striées. La livèche peut mesurer jusqu'à 1,50 m de haut.

Culture

Il s'agit là de l'une des rares herbes appréciant l'ombre, pourtant elle semble se satisfaire aussi bien du plein soleil que d'une ombre légère. Elle vous récompensera, au bout de plusieurs années, de tous les soins que vous lui aurez accordés, lorsque sa racine, devenue robuste et ligneuse, aromatisera une potée de légumes, une fois que vous aurez ôté son enveloppe amère.

La livèche s'épanouira n'importe où, pourvu qu'elle puisse accomplir le cycle de repos nécessaire à sa croissance. Semez ses graines à la fin de l'été, quand elles sont mûres, soit en godets soit in situ, et ne gardez que quelques-uns de ses meilleurs plants. Un ou deux plants de livèche suffisent aux besoins de la plupart des familles, mais cultivez-en plus si vous souhaitez l'utiliser en décoration. Maintenez les jeunes plants humides en automne et au printemps, et veillez à ce que les jeunes livèches ne s'assèchent pas.

Utilisations

On utilise les feuilles de livèche pour parfumer les soupes, les potées, les sauces et les marinades ; on peut aussi les faire légèrement cuire comme un légume vert. On confit les tiges, comme celles de l'angélique, et les graines aromatisent souvent les pains, les scones salés et les biscuits.

En infusion, la livèche est un excellent diurétique, un antiseptique efficace et elle soulage également les flatulences.

Ses feuilles éclatantes sont souvent sollicitées dans les compositions florales et comme support de bouquets et de gerbes.

Ci-dessus :
Les grandes feuilles épaisses de la livèche peuvent se faire cuire, comme un légume ; on confit parfois ses tiges pour les utiliser comme celles de l'angélique.

À gauche :
La livèche, qui peut atteindre 1,50 m de haut, est une plante imposante surmontée de fleurs jaune-vert réunies en grappes.

Melissa officinalis

MÉLISSE

Feuilles vert-jaune brillantes pour sirops destinés à des salades de fruits et des compotes, flottant dans du vin blanc ou des coupelles de fraises, parsemées sur une salade verte, ou mélangées, juste avant de servir, à un assaisonnement de salade pour une saveur citronnée…

Ci-dessus :
Effleurez juste les tendres feuilles duveteuses de la mélisse pour libérer le plein arôme de citron.

Cette herbe, aux feuilles jaunes ou panachées, diffuse un parfum prononcé de citron. Dans un jardin, elle attire toutes les abeilles. Elles ont la réputation de ne jamais abandonner une ruche si une mélisse était plantée tout à côté. On prétend qu'une infusion de ses feuilles suffirait à effacer toute fatigue, soulagerait les migraines et apaiserait les nerfs. Pour toutes ces qualités, cette infusion fut très populaire chez ces dames de l'époque victorienne.

Un peu d'histoire

Originaire du sud de l'Europe, la mélisse est cultivée depuis plus de 2 000 ans. Les Romains l'importèrent en Europe, où elle connut un franc succès durant tout le Moyen Âge, quand le miel de mélisse remplaçait couramment le sucre.

Ci-contre :
La mélisse est une plante vigoureuse qui envahira une bordure ou un carré d'herbes si vous ne maîtrisez pas ses racines.

Caractéristiques

La plante est vigoureuse et se répandra aisément dans une bordure. Elle s'élève jusqu'à 90 cm pour une envergure de 60 cm. Ses feuilles ovales, en forme de cœur, sont légèrement dentés et marquées d'un réseau de nervures saillantes ; elles peuvent mesurer 6 cm de long sur 4 cm de large. Les fleurs, du milieu de l'été à la fin de l'automne, sont petites et blanches, sans grand intérêt.

Culture

La mélisse se cultive sans peine à partir de ses graines, même si elles sont lentes à germer et si frêles qu'elles ont à peine besoin d'être recouvertes. La multiplication par bouturage à la fin du printemps est plus rapide ; il suffit ensuite de transplanter les pousses quand elles sont établies, ou le printemps suivant, dans un endroit chaud. Un sol humide en exposition ensoleillé enrichit son huile essentielle en la débarrassant du goût musqué qui se développe durant les saisons sèches ou à la lumière, sur les sols secs. Cultivée en conteneur, elle se comporte bien, allure comme arôme. Rabattez-la au sol à l'automne pour stimuler la croissance des jeunes pousses et le développement de son délicieux parfum.

La mélisse s'épanouit en régions tempérées, où elle croît un petit peu plus généreusement. En revanche, elle n'aime pas l'humidité. Après un hiver froid, elle donnera le meilleur d'elle-même.

Utilisations

On utilise ses feuilles fraîches en salade, cristallisées pour décorer les gâteaux, les poissons ou autres. Ajoutez-les au dernier moment dans des boissons rafraîchissantes et des salades de fruits – si elles infusent trop longtemps, elles virent à un brun inesthétique. Dans certaines recettes, elles remplacent l'écorce de citron.

En infusion, les feuilles font un tonique rafraîchissant pour la peau. On les emploie aussi dans l'eau de rinçage des vêtements.

Les feuilles séchées exhalent un parfum citronné caractéristique qui s'harmonise parfaitement aux mélanges pour pots-pourris.

Mentha pulegium

MENTHE POULIOT

Tranches de boudin parfumé à la menthe pouliot, servies avec un pain croustillant ; saucisses aux herbes aromatiques, au parfum de menthe prononcé ; quelques feuilles séchées en sachets accrochés dans les armoires à linge…

Herbacée vivace, proche parente de la menthe, la menthe pouliot possède une saveur prononcée, amère et mentholée, que certains n'aiment pas beaucoup. Très différente de la menthe dans sa façon de pousser, ses tiges basses rampent sur le sol pour le tapisser de manière si dense et si efficace que la plante est souvent utilisée comme pelouse. Originaire d'Europe, où elle pousse naturellement sur des sols humides et ombragés, on la trouve également dans le nord et le sud de l'Amérique.

Un peu d'histoire

Grecs et Romains, aucunement dérangés par son amertume, utilisaient sans cesse cette herbe dans leur cuisine. La menthe pouliot offrait également des applications domestiques et, comme son nom l'indique (*pulegium* est en effet dérivé du latin *pulex*, puce), elle servait d'insectifuge.

Caractéristiques

Chaque plant est capable de couvrir au moins 30 cm de terre. Les feuilles, d'environ 6 à 12 mm de long, sont vert foncé et oblongues, parfois dentées. Les fleurs, visibles du milieu jusqu'à la fin de l'été, sont pourpres et apparaissent en grappes compactes sur les nœuds foliaires, autour de la tige.

Culture

Excellente herbe couvre-sol, la menthe pouliot affectionne les terrains humides où elle pourra bénéficier d'une bonne dose d'ombre. Il faut la planter entre les dalles d'une allée, là où ses racines pourront s'étaler, dans une terre fraîche. La variété rampante, comme la variété dressée, donnera plus d'allure à un coin de patio ou à l'allée d'un jardin d'herbes. On peut la déterrer et la déplacer à l'intérieur, dans une pièce où la température restera au-dessous de 15 °C.

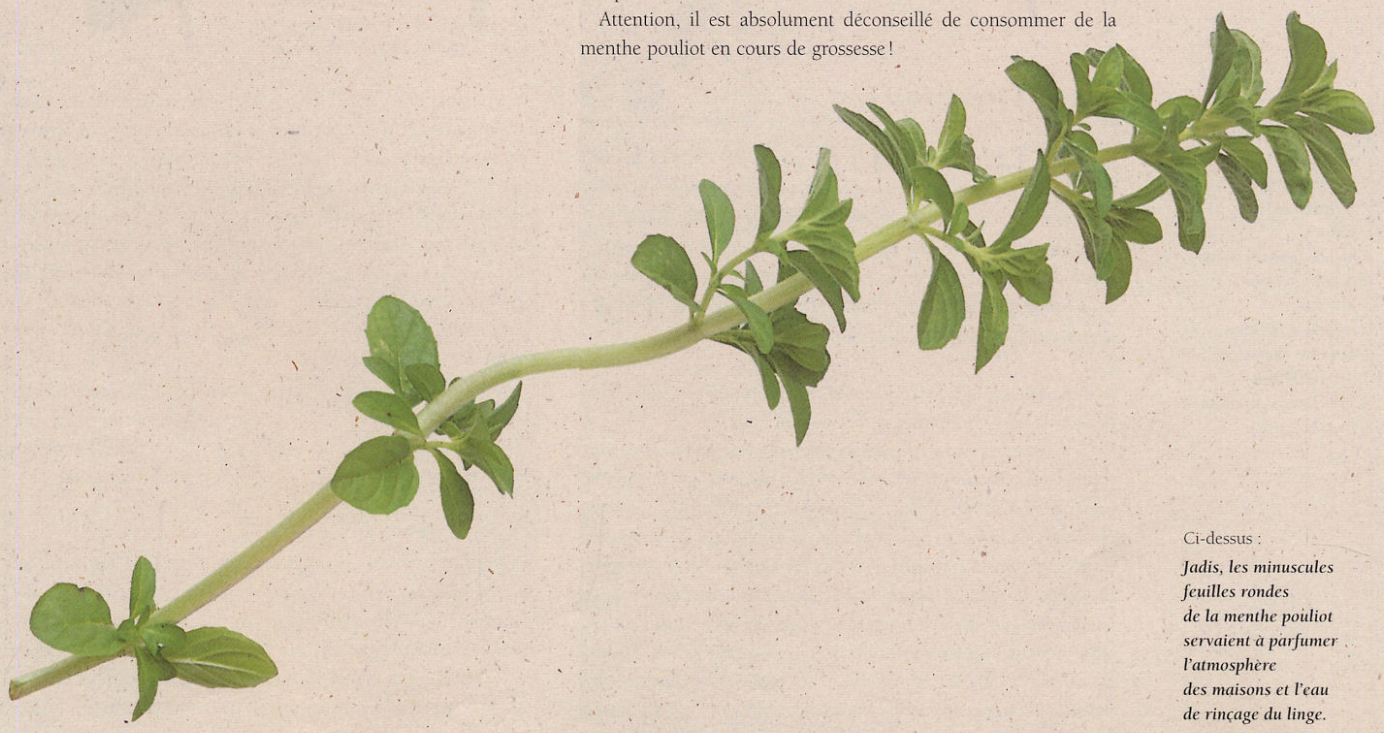
Utilisations

On utilise les feuilles, avec mesure, à la place de la menthe, mais elles offrent bien d'autres applications médicinales et domestiques.

Ainsi, elles sont efficaces pour soulager les piqûres et morsures d'insectes, pour chasser toutes les petites bêtes – comme antimite dans un tiroir – et enfin en traitement contre les migraines, les coups de froid et autres maladies.

Autrefois, l'herbe était répandue sur les sols pour parfumer l'atmosphère.

Attention, il est absolument déconseillé de consommer de la menthe pouliot en cours de grossesse !



Ci-dessus :
Jadis, les minuscules feuilles rondes de la menthe pouliot servaient à parfumer l'atmosphère des maisons et l'eau de rinçage du linge.

Ci-dessus :
Une sélection de diverses menthes
1 menthe pomme
2 menthe pomme panachée
3 menthe poivrée noire
4 menthe poivrée blanche
5 menthe gingembre
6 menthe citronnée
7 menthe basilic
8 menthe eau-de-cologne
9 menthe frisée

Mentha spicata

MENTHE VERTE « EN ÉPIS »

Une feuille ou deux de menthe précoce jetées dans un plat de pommes de terre nouvelles et de petits pois, pour fêter la première récolte de l'année ; courgettes à la mode grecque, farcies de riz et de menthe ; jeunes brins confits pour décorer gâteaux et desserts…

Il existe une multitude d'espèces et de variétés de menthe, certainement la plus réputée des herbes aromatiques.

La menthe verte anglaise, ou menthe verte « en épis », est la plus courante des menthes « domestiques », qui, selon la variété, peuvent porter des feuilles vert foncé ou gris-vert, aux bords arrondis, froissés ou dentés ; la menthe eau-de-cologne (*M. citrata*) exhale un parfum de fleurs d'oranger et réunit les variétés de menthe orange, lavande et bergamote ; la menthe aquatique (*M. aquatica*) et la menthe à longues feuilles (*M. longifolia*) poussent à l'état sauvage et exhalent un fort arôme inimitable ; en revanche, la menthe à feuilles rondes (*M. rotundifolia*) a une allure très particulière et son espèce rassemble les menthes pomme et ananas ainsi que la *M. X villosa* « Alopecuroides ».

La plupart des variétés de menthe sont originaires du bassin méditerranéen et d'Asie occidentale ; actuellement, on la retrouve à l'état sauvage à travers toute l'Europe du Nord et dans certaines régions d'Amérique du Nord. Si vous n'y prenez garde, elle peut pousser dans votre jardin spontanément : à vous donc de contenir ses racines (par exemple dans un conteneur sans fond, tel un seau, fiché dans le sol) et leur processus d'invasion par un éclaircissement et des tailles vigilantes.

Un peu d'histoire

Grecs et Romains faisaient un usage immodéré de la menthe. D'elle, Pline écrivait que son « odeur (...) excite les esprits et ouvre les appétits ». Et c'est bien aux Romains que les Européens doivent la menthe verte « en épis », et les Anglais leur fameuse sauce à la menthe.

Caractéristiques

Ces herbacées vivaces peuvent s'élever jusqu'à 45 cm pour une envergure de 30 cm. Leurs tiges et racines, robustes et solides, rampent sous la terre et établissent de nouveaux plants au fur et à mesure de leur progression : une herbe, donc, difficile à éradiquer. Leurs petites fleurs mauve bleuté, qui fleurissent plutôt à la fin de l'été, sont portées en grappes ou sur des brins tubulaires.

Culture

La menthe se multiplie par transplantation de boutures prélevées sur la tige d'une plante établie, à environ 5 cm de profondeur, dans un sol fertile et humide, à n'importe quel moment de la saison de pousse ou presque. La menthe pomme, également nommée menthe du désert aux États-Unis, supporte moins bien les terres humides : elle n'aime que le soleil. Les menthes doivent être contenues dans un espace réservé, ou, mieux encore, être cernées de briques ou de dalles ; on peut aussi enfoncer des piquets de plastique dans le sol pour mieux les cloisonner.

La culture en conteneurs donne de bons résultats à condition d'arroser régulièrement – ou de ficher le conteneur dans la terre. On peut cultiver toutes les menthes à l'intérieur (même si elles y perdent de leur superbe), à l'exception de la menthe pomme qui a parfois tendance à s'épanouir de façon spectaculaire.

Pour qu'il soit généreux, un parterre de menthe, dans un jardin aromatique, doit être déplacé et recréé tous les trois ou quatre ans, afin de réduire les risques de maladies, principalement la rouille.

En hiver, on peut mettre un assortiment de plants de menthe en jardinière ou en pot, et les rentrer au chaud sous une véranda ou une serre, ce qui stimulera la croissance de pousses fraîches, consommables alors au bout de trois ou quatre semaines.

Utilisations

La sauce à la menthe, dans laquelle l'herbe hachée est mélangée à du vinaigre, accompagne le gigot d'agneau, recette emblématique de la gastronomie britannique. On peut jeter un brin de menthe dans l'eau de cuisson de pommes de terre nouvelles, de petits pois, de courgettes et d'autres légumes. On la hache aussi dans un beurre ramolli pour accompagner l'agneau, dans la compote de pommes, où elle agit comme conservateur. On la sert avec toutes sortes de volailles, de viandes et de poissons grillés. Elle peut aussi décorer et parfumer les salades de fruits et les boissons rafraîchissantes, dont le fameux « mint julep ».

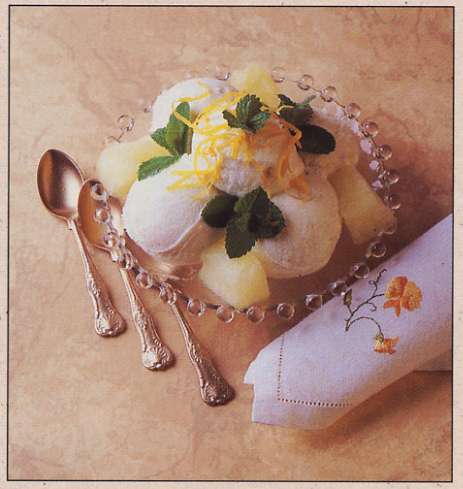
Le thé à la menthe, enfin, chaud ou froid, avec une rondelle de citron, est une infusion à la fois rafraîchissante et stimulante.

SORBET MENTHE PAMPLEMOUSSE

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 petit citron
350 ml d'eau
175 g de sucre
1 poignée de feuilles de menthe fraîches détachées des tiges
2 beaux pamplemousses
2 blancs d'œufs
1 pincée de sel



Préparation

Avec un économe, peler le citron en lanières et les plonger dans une petite casserole remplie de 250 ml d'eau, additionnée de la moitié du sucre. Remuer, porter à ébullition et laisser mijoter 6 minutes.

—

Râper finement la moitié de l'écorce d'un pamplemousse et réserver. Presser les pamplemousses et le citron et mixer avec le sirop.

—

Filtrer au-dessus d'un plat en Inox peu profond, placer au congélateur pour durcir le mélange, en battant deux ou trois fois.

—

Cuire le reste de sucre et d'eau à petit feu. Tester le degré de cuisson en tapotant le fond de la casserole à l'aide d'une cuillère en bois : un bruit sourd indique qu'il est temps de porter à ébullition, 5 minutes.

—

Pendant ce temps, monter les blancs en neige ferme. Verser le sirop bouillant en fin filet, sans cesser de battre.

—

Refroidir le mélange en plaçant le récipient dans de l'eau froide ou sur un lit de glace, en battant de temps à autre. Incorporer la glace pilée et le zeste finement râpé au pamplemousse. Placer au congélateur.

—

Servir décoré de brins de menthe fraîche.

Monarda didyma

MONARDE

À droite :
Grâce à ses fleurs violettes spectaculaires et à son arôme citronné, la monarde est la valeur sûre d'un jardin d'herbes.

Une tisane de monarde, breuvage inscrit dans l'histoire, pour détendre et relaxer ; feuilles décorant des boissons fruitées ou des coupelles de vins ; feuilles séchées relevant d'une pointe d'épice des mélanges de pots-pourris…

Avant tout herbe américaine, la monarde était consommée en abondance par les Indiens d'Amérique. La plante exhale un agréable parfum d'orange, et ses fleurs rouges, rouge rosé ou pourpres sont toujours un atout dans une bordure. Les abeilles ne peuvent y résister. Outre la variété rouge de monarde, la plus courante, on trouve la monarde sauvage (*M. fistulosa*), originaire du sud du Canada et du nord des États-Unis, ainsi que la monarde citronnée (*M. citriodora*), qui, elle aussi, diffuse un arôme prononcé de citron.

Un peu d'histoire

Les Indiens Oswego étaient de grands amateurs de monarde, et le thé d'Oswego fut élaboré par les colons après la « Boston Tea Party » (16 déc. 1773), afin de boycotter les importations britanniques.

Caractéristiques

Cette herbacée vivace peut atteindre 90 cm de haut pour une envergure dépassant les 30 cm. Ses racines fibreuses forment une masse compacte et épaisse. Ses feuilles vert foncé, parfois veinées de rouge, sont velues et mesurent jusqu'à 15 cm de long. Enfin, ses fleurs, d'environ 5 cm de long, sont portées en pompons touffus, tout en haut de la tige, du milieu jusqu'à la fin de l'été.

Culture

La monarde préfère les sols humides, ou tout autre terre de jardin de bonne qualité, enrichie de matières rétentrices d'humidité ; de plus, elle ne dédaigne pas les bains de soleil. Elle s'adaptera à une exposition ombragée, pourvu que ses racines restent humides. Les sols calcaires ne lui conviennent pas et elle déteste les hivers humides qui perturbent le cycle de sa croissance annuelle.

Des touffes prélevées au printemps, sur la partie externe d'un massif établi, parviendront vite à prendre racine ; si vous préférez le bouturage à la division, opérez à la même période. Les massifs forment comme un mât, parfois dénudé en son centre, raison pour laquelle il faut arracher et diviser les massifs tous les trois ou quatre ans.

Utilisations

Les feuilles fraîches entrent en petite quantité dans les salades, les salades de fruits et les boissons fruitées ; on utilise également les feuilles fraîches et sèches en infusion rafraîchissante et relaxante et, semble-t-il, soporifique.

Les feuilles séchées diffusent leur subtil arôme citronné dans les mélanges de pots-pourris.

Myrrhis odorata

CERFEUIL MUSQUÉ

Une délicieuse salade de racines de cerfeuil musqué, légèrement bouillies et servies avec une vinaigrette ou une sauce veloutée ; une salade de fruits empreinte du subtil arôme anisé des feuilles ; une composition florale d'été rehaussée d'immenses tiges aux fleurs crème et vaporeuses…

Le cerfeuil musqué pousse à l'état sauvage dans le nord de l'Europe. Dans une bordure ou un jardin d'herbes, il est toujours du meilleur effet. De grandes feuilles vert vif, très découpées, une multitude de fleurs blanc crème réunies en ombelles géantes : autant de qualités qui justifient que cette plante, haute parfois de 1,50 m, règne en fond de bordure. Elle reste en feuilles du tout début du printemps jusqu'au milieu de l'hiver, longtemps après que les autres herbes ont fané, ce qui explique qu'elle soit si recherchée. La totalité de cette plante herbacée vivace est une symphonie de parfums ; subtilement anisée, elle se marie à tous les plats à base de fruits. Les feuilles ne séchant pas de façon satisfaisante, mieux vaut les utiliser fraîches.

Un peu d'histoire

Dans son *Herball*, Gerard affirmait que les graines consommées avec de l'huile, du vinaigre et du poivre « outrepassaient toutes les autres salades ». L'appellation botanique de la plante est sans nul doute liée à l'arôme, si semblable à celui de la myrrhe, dégagé par ses feuilles. Il faut savoir qu'au Moyen Âge le cerfeuil musqué servait souvent à remplacer le sucre dans les plats fruités.

Caractéristiques

La plante, décorative et joliment sculptée, trouve toujours une place dans une bordure de fleurs, où elle peut s'étaler sur 90 cm et grimper deux fois plus en hauteur. Les tiges épaisses et creuses sont nettement sillonnées ; les feuilles, d'environ 30 cm, nuancées de blanc en dessous, sont découpées et ressemblent un peu à celles de la fougère. Les fleurs, venues à la fin du printemps et au début de l'été, charment les abeilles, et comptent parmi les plus belles des ombellifères. Les racines sont longues, épaisses et charnues et, comme celles du panais, blanches à l'intérieur sous une fine enveloppe brune. Enfin, les graines, d'environ 2,5 cm de long, sont brun foncé, longues, étroites et très pointues.

Culture

Les longues racines, proches de celles de la carotte, apprécient les sols humides et frais. Une exposition semi-ombragée permettra à la plante de vivre quelques années de plus. Il faut diviser la plante à l'automne, lorsque les pousses supérieures ont fané. Transplantez les plants issus d'une autogermination qui surgissent autour des plantes mères. Semez à l'automne les graines du commerce.

Le cerfeuil musqué n'aime pas l'humidité ; il a besoin de sommeil durant l'hiver pour fournir racines et feuillage lustré.

L'*Osmorrhiza longistylis*, réputée pour être plus douce que le cerfeuil musqué, lui ressemble beaucoup, mais ses feuilles sont un peu plus grandes. Les enfants mastiquent ses racines au parfum d'anis et de réglisse.

Utilisations

Fraîches, les feuilles servent dans les salades et salades de fruits ; hachées, on les retrouve dans les tourtes et compotes. Cuites à la vapeur, les racines épluchées se consomment comme un légume, accompagnées d'une sauce blanche ou d'une vinaigrette. Enfin, les graines entrent dans la composition de la fameuse chartreuse.

Ci-dessus :
Le cerfeuil musqué, qui peut grimper jusqu'à 1,80 m, s'harmonise parfaitement dans une bordure avec d'autres plantes hautes, telles que la digitale pourprée et la rose trémière.

À gauche :
Les feuilles vert vif du cerfeuil musqué, semblables à celles de la fougère, sont délicieuses en salade et salade de fruits.

Nepeta cataria

CATAIRE/ HERBE-AUX-CHATS

Un massif de cataire en bordure pour le plus grand plaisir de nos amis les chats ; juste quelques feuilles pour parfumer les salades ; feuilles fraîches ou sèches en infusion savourée à l'heure du farniente…

La cataire, si appréciée de la population féline, est peu utilisée en cuisine. La beauté de ses épis, légèrement inclinés, ses feuilles gris-vert en forme de cœur et ses grappes de fleurs bleu pâle ou blanches justifient cependant sa place dans une bordure.

Un peu d'histoire

Originaire d'Asie et d'Europe, cette herbacée vivace était abondamment utilisée en automédication. Ainsi, dans son *Herball*, Gerard la prescrit contre les coups de froids, la toux, les affections des voies respiratoires et la nervosité.

Caractéristiques

La plante peut s'élever jusqu'à 90 cm pour une envergure de 38 cm. Son aspect est touffu, et il est fort probable qu'elle sera écrasée par des chats qui se rouleront passionnément sur elle. En conséquence, pour éviter à la plante de subir ces assauts fatals, il faudra peut-être l'isoler par une clôture grillagée.

Culture

La cataire se multiplie à partir de graines semées, au printemps ou en été, dans un sol fertile de bonne qualité, en exposition semi-ombragée ; vous pouvez également la multiplier par division de racine ou boutures prélevées au printemps.

Utilisations

Les feuilles fraîches, très aromatisées, s'utilisent à petite dose dans les salades.

Les feuilles et les fleurs en infusion soulagent la toux, les refroidissements et les bronchites ; un breuvage également efficace avant d'aller se coucher.

Ci-contre à droite :
On reconnaît la cataire à ses petites fleurs mauves qui se forment au niveau d'une paire opposée de feuilles, au sommet de longues tiges dressées.

Ci-contre à gauche :
Il convient de mettre la cataire à l'abri de tout ébat félin, derrière un petit enclos grillagé.

Ocimum basilicum

BASILIC

Salade de tomates relevée et colorée de quelques feuilles froissées de basilic ; farce à l'orange et au basilic pour un poulet rôti…

Un pot de basilic sur le rebord de la fenêtre, un plant de tomates dans une jardinière, et vous voici prêt à réaliser de succulentes salades, des sauces et des ragoûts. Basilic et tomate se marient en effet dans une multitude de recettes. Cette annuelle semi-rustique nous vient des pays chauds, d'où son goût pour le soleil. Avec des soins et une chaleur appropriée, vous pourrez en garder un plant à l'intérieur jusqu'au milieu de l'hiver, comble du luxe pour les amateurs. Le basilic se congèle, ou se conserve selon le procédé italien : feuilles macérées dans l'huile d'olive et le gros sel.

Un peu d'histoire

Le basilic traversa l'Europe, via le Moyen-Orient, depuis l'Inde où on lui attribuait un caractère sacré. Une légende belge du XVIe siècle raconte que ses feuilles écrasées entre deux pierres se métamorphosaient en scorpions ; Élisabeth, héroïne de Boccace, enterra la tête de son amant dans un pot de basilic arrosé de ses larmes.

Caractéristiques

Selon la variété, un plant de basilic peut porter une multitude de minuscules feuilles, ou de plus grandes d'environ 10 cm de long et larges presque de moitié, brillantes et tendres, soyeuses et fortement aromatiques – au vague parfum de clou de girofle. Les tiges ont tendance à devenir ligneuses et touffues ; les fleurs, groupées en longs épis, sont tubulaires, petites et blanches. Elles fleurissent dès le milieu de l'été et tout au long de l'automne. Le basilic peut mesurer jusqu'à 60 cm de haut.

Culture

Dans les régions soumises à des hivers froids, il faut semer le basilic au milieu du printemps, en caissettes ou sous châssis, ou plus tard à l'extérieur, mais lorsque tout risque de gel a disparu. On obtient les meilleurs résultats en démarrant les plants sous haute protection, et à haute température, jusqu'à ce qu'ils se soient suffisamment endurcis pour être transplantés sans danger.

Dans les régions plus tempérées, semez directement dans les parterres, puis espacez les plants d'environ 20 cm, ou transplantez-les. C'est un jeu d'enfant. On peut aussi mettre un plant en pot et l'installer à l'intérieur pour avoir sous la main une provision de feuilles fraîches jusqu'à la fin de l'automne. Il faut le mettre à un endroit où il pourra bénéficier d'au moins cinq heures d'ensoleillement quotidien. Le basilic est une superbe plante de patio ou de jardinière, qui adore aussi les terrains brûlés par le soleil.

Utilisations

Le basilic entre en France dans la recette du pistou, et en Italie dans celle du pesto (voir recette page suivante), dans lesquelles il est écrasé avec de l'ail et des pignons. Cette sauce peut accompagner des spaghettis ou être incorporée à une soupe. Le basilic, délicieux avec des tomates, s'harmonise aussi très bien avec des piments doux, des aubergines et des courgettes, ou encore avec du poulet, des œufs ou des steaks (pilé avec du beurre ramolli et étalé sur la viande).

Sur le plan médicinal, le basilic est un sédatif léger, mais il soulage également les douleurs gastriques et les vomissements. Enfin, on dit que, dans une cuisine, un pot de basilic éloigne les mouches.

Ci-dessus :
Le basilic, herbe favorite de tous plats à base de tomates, se retrouve souvent dans les sauces pour pâtes.

Ci-contre :

Deux variétés distinctes de basilic se partagent ce conteneur de patio avec persil et ciboulette.

SAUCE PESTO

Pour 4 personnes

Ingrédients

25 g de feuilles de basilic fraîches
2 gousses d'ail hachées
1 pincée de sel
50 g de pignons
50 g de parmesan
125 ml d'huile d'olive

Préparation

Passer les feuilles de basilic au mixeur, mélangées à du persil frais si la quantité de basilic n'est pas suffisante, la saveur n'en sera que légèrement modifiée.

—

Ajouter l'ail et l'huile d'olive et mixer quelques secondes.

—

Intégrer progressivement les pignons, le parmesan, et assaisonner en tenant compte de la saveur naturellement salée du parmesan. La préparation doit avoir une consistance épaisse et onctueuse.

—

Cette quantité de pesto suffit à parfumer 450 g de pâtes, cuites et égouttées. Pour une assiette, mélanger 30 ml/2 c. à soupe de pesto aux pâtes et servir avec une cuillerée de sauce supplémentaire pour chaque portion.

Ci-contre :
Mieux vaut ajouter les feuilles de marjolaine dans vos plats en toute fin de cuisson, de façon à conserver la délicatesse de leur saveur.

Origanum majorana

MARJOLAINE

À l'apéritif, anchois assaisonnés de jus de citron, d'huile d'olive et de feuilles délicatement épicées de marjolaine ; feuilles hachées sur des œufs brouillés à la crème ; viande généreusement saupoudrée de marjolaine déshydratée, grillée et à peine saisie…

La marjolaine, ou « marjolaine à nœuds », riche en parfum, porte d'épaisses grappes de délicates fleurs blanches, mauve pâle ou pourpres ; c'est l'une des plantes les plus décoratives du jardin. Autres qualités et non des moindres, ses feuilles, sèches ou congelées, ont de nombreuses applications culinaires, et on sèche souvent ses fleurs pour des compositions florales ou des pots-pourris. Dans ces régions chaudes d'où elle est originaire, la marjolaine est une vivace, qui se cultive comme une annuelle semi-rustique sous les climats plus froids.

Un peu d'histoire

La marjolaine semble née avec l'humanité. Originaire d'Europe centrale, elle fut longtemps cultivée pour ses nombreuses propriétés médicinales.

Caractéristiques

La plante peut atteindre jusqu'à 25 cm environ de hauteur pour une envergure de 20 cm. Les tiges, coriaces et ligneuses, ont tendance à s'éparpiller ; ses feuilles, d'un vert-gris intense, sont ovales et mesurent environ 20 mm de long. Ses fleurs minuscules poussent à profusion par grappes, autour de la tige. Elles éclosent de bourgeons verts semblables à des petits pois, connus sous le nom de nœuds, d'où son appellation fréquente de « marjolaine à nœuds ».

Culture

En pot ou sauvage, la marjolaine se cultive sans peine à partir de graines semées au printemps, par bouturage l'été, ou par division des racines à l'automne. Elle doit être entretenue comme une annuelle semi-rustique. Ses trois variétés peuvent se démarrer par semis à l'intérieur, ou sous châssis de couche, au tout début du printemps. Avant de les sortir, il faut attendre que la température dépasse les 7 °C. Dans les régions très tempérées, la marjolaine peut s'élever comme une rustique.

Origanum dictammus, le dictame de Crète, se cultive comme l'origan en Amérique, souvent en pot et surtout à des fins décoratives – même si ses feuilles parfument parfois les salades.

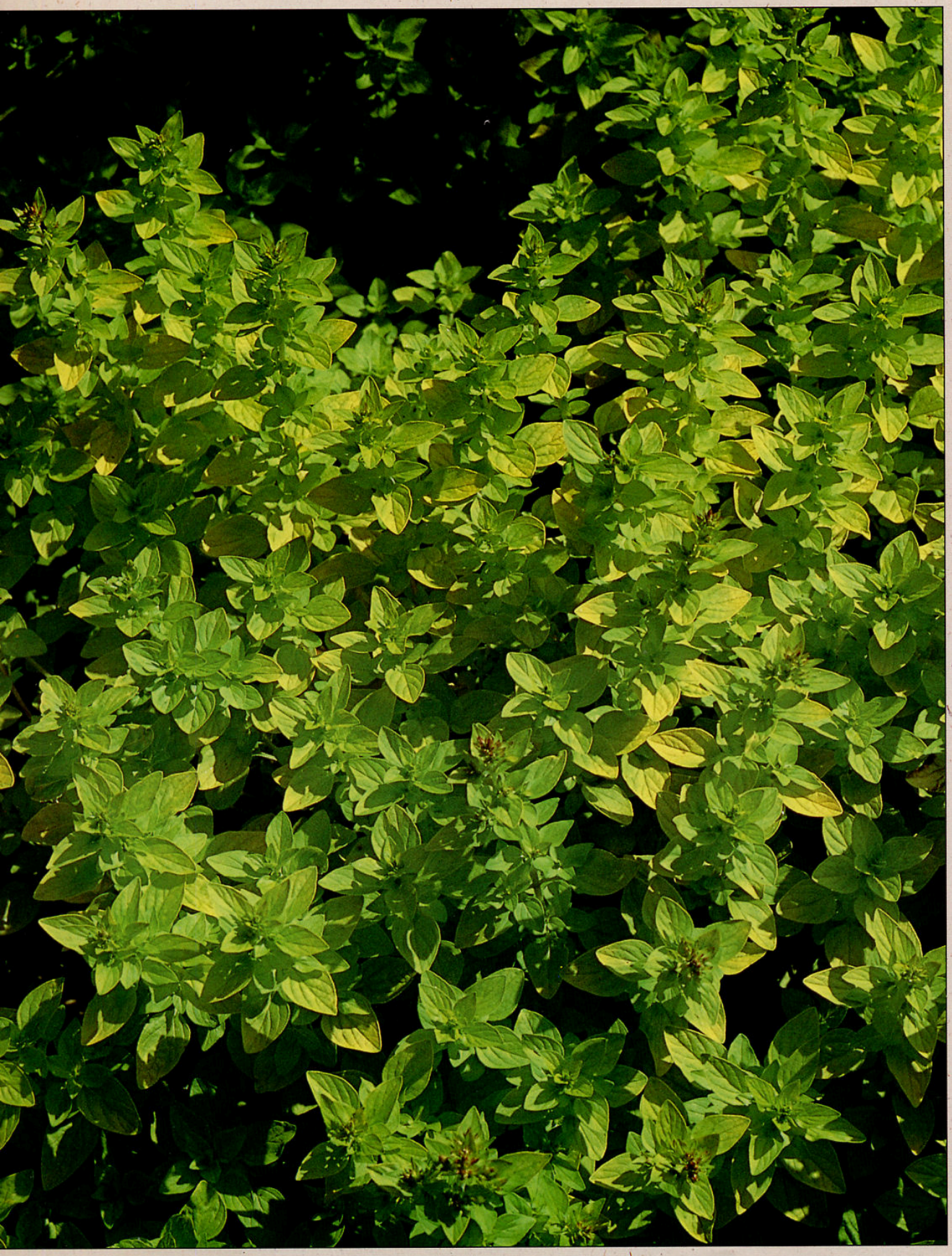
Utilisations

Incorporez ses feuilles fraîches à des ragoûts, juste avant de servir, pour leur conserver leur arôme. Feuilles que l'on retrouve dans les sauces, les farces, à petite dose dans les salades, dans les plats à base d'œufs et de fromage et dans les salades de fruits.

La marjolaine est digestive, et sert d'insectifuge dans la maison.

L'arôme délicat et prononcé de ses feuilles et de ses fleurs séchées est très prisé dans la composition de pots-pourris et la confection d'oreillers d'herbes.

Pour faire sécher la plante en vue d'une composition florale, suspendez les tiges fleuries, tête en bas, dans un local chaud et aéré.



Ci-contre :

Étincelant sous un soleil estival, un massif de marjolaine compact et dense, aux feuilles jaune d'or (voir page précédente).

Origanum vulgare

ORIGAN

Soupe de calamars à la tomate, aromatisée de feuilles d'origan fraîches ; risotto au poulet relevé d'origan juste avant de servir ; salade d'aubergines, melitzanesalata, saupoudrée de feuilles fraîches ou sèches, incomparable saveur de la Grèce…

L'origan ressemble tellement à la marjolaine qu'il existe une certaine confusion dans leurs appellations : la plante que l'on connaît en France sous le nom de marjolaine bâtarde s'appelle origan en Italie ! C'est cette herbe fortement aromatique du sud de l'Italie, et pas une autre, qui sert, principalement sous forme déshydratée, à parfumer pizzas et sauces tomates.

De plus, les chefs de la gastronomie grecque sont convaincus que l'origan déshydraté – *rigani* – est le meilleur et affirment que lui seul mérite d'être séché !

À gauche :
L'origan, le rigani des Grecs, sèche particulièrement bien, sans rien perdre de son arôme.

Ci-contre :
Un peu plus tard dans l'été, ce carré d'origan donnera une multitude de fleurs pourpres que viendront butiner abeilles et papillons.

Un peu d'histoire

L'origan est originaire du bassin méditerranéen, où la qualité de son arôme est proportionnelle à sa part de soleil. Ingrédient traditionnel de la poudre de piment mexicaine, la plante a longtemps été utilisée pour relever les sauces au piment et le *chili con carne*.

Caractéristiques

Cette annuelle vivace peut atteindre jusqu'à 20 cm de hauteur environ, ses tiges ligneuses et ses feuilles vert foncé mesurant environ 20 mm de long. Les fleurs, portées sur de longs épis, sont petites et blanches.

Culture

L'origan a besoin d'un sol bien drainé exposé plein soleil, même s'il peut se satisfaire d'une terre aride et caillouteuse. Semez ses graines à la fin du printemps, dans une terre chaude, ou au milieu du printemps, dans des pots ou des caissettes de semis sous cloche. La plante se comporte particulièrement bien à l'intérieur, dans des mini-serres placées sur un rebord de fenêtre.

Utilisations

Les feuilles fraîches, vendues en bouquets sur les marchés italiens et grecs, sont utilisées dans les salades, ragoûts (en fin de cuisson), soupes, sauces, pâtés et plats de volaille. L'origan déshydraté est idéal avec des tomates, des haricots, des aubergines, des courgettes et du riz, ainsi que dans des préparations de type risotto et pilaf.

COTTABULLA

Pour 8 personnes

Le cottabulla, plat originaire d'Inde occidentale, allie la saveur d'un pain de viande froid à celle du pâté de campagne.

Ingrédients

225 g de pain blanc rassis, sans la croûte
900 g de bœuf haché
2 oignons moyens finement hachés
2 œufs
1 c. à café de coriandre moulue
1 c. à café d'origan séché
1 c. à soupe de paprika
3 gousses d'ail écrasées
1 pincée de poivre de Cayenne
1 c. à café de sucre
Sel et poivre noir du moulin

Température du four 190 °C/ther. 5

Préparation

Mouiller le pain d'un peu d'eau, puis l'essorer avant de le réduire en miettes. Mélanger intimement tous les ingrédients, saler et poivrer généreusement.

—

Tasser la préparation dans un grand moule à soufflé en laissant un petit trou au centre. Couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner 40 à 50 minutes : la viande doit être cuite mais encore légèrement rose en son milieu.

—

Poser une assiette à peine plus petite que le moule sur la feuille d'aluminium alors que le plat est encore chaud. Lester avec quelques boîtes de conserve. Laisser la préparation refroidir et s'affermir et placer au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

—

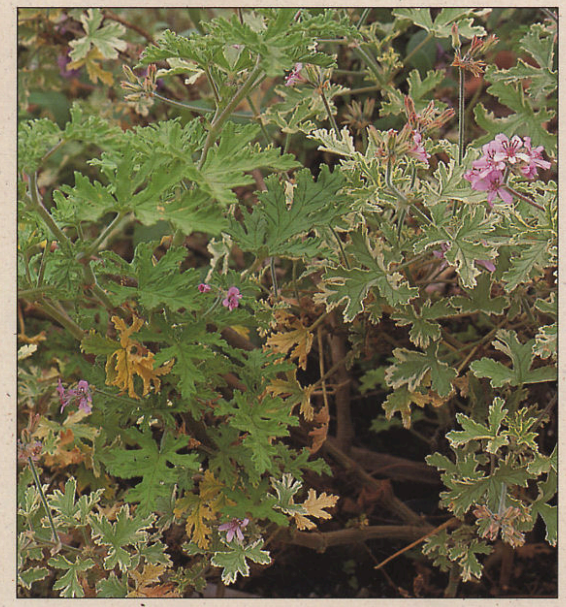
Découper en tranches au moment de servir. Si le cottabulla est dégusté chaud, il est inutile de lester l'assiette. On peut varier la présentation en formant des petits pâtés avec le mélange, roulés dans une farine assaisonnée, frits, grillés ou cuits au barbecue pour réaliser de succulents hamburgers.

Pelargonium

GÉRANIUM À FEUILLES PARFUMÉES

Quelques feuilles citronnées déposées dans le fond du moule d'un gâteau de Savoie ; un brin ou deux de feuilles pour décorer une génoise aux fraises ; quelques feuilles aromatisées à la noix muscade, incorporées dans le lait d'une crème anglaise…

Un pot de géraniums à feuilles parfumées est toujours utile dans une cuisine. Vous pouvez en effet déposer deux feuilles dans le moule d'un gâteau ; et pourquoi ne pas ajouter une feuille ou deux dans vos sauces, sirops, salades et salades de fruits, ou encore, utiliser de temps à autre les superbes feuilles panachées en décoration et garniture de recettes de toutes sortes ? Les espèces de géranium originaires d'Afrique du Sud sont des plantes d'intérieur idéales. À l'extérieur, elles se comportent comme des vivaces semi-rustiques et s'effondrent au premier coup de gel. Ses nombreuses variétés exhalent toutes un arôme différent. Le choix est vaste entre le parfum citronné du *P. crispum minor*, le parfum de pomme du *P. odoratissimum*, celui de chêne du *P. quercifolium*, de rose du *P. graveolens* et du *P. radens*, de noix muscade du *P. fragrans* et de menthe poivrée du *P. tomentosum*, ou de bien d'autres encore. Les fleurs, blanches, roses, mauves, rouges ou panachées sont petites, sans réel intérêt et, pour la plupart, sans aucun parfum.



Ci-dessus :
L'une des multiples variétés du géranium à feuilles parfumées,* Pelargonium crispum minor, *à l'odeur citronnée.

Un peu d'histoire

La plante fut « découverte » par Tradescent, jardinier de Charles Ier d'Angleterre, qui en cultiva un grand nombre de variétés dans les serres royales. Un des tout premiers géraniums à être introduit en Angleterre fut *P. triste*, l'une des rares variétés aux fleurs aussi parfumées que le feuillage.

Caractéristiques

Les feuilles vert sombre, vert clair ou panachées vert et crème des géraniums sont nettement dentées ou frisées et peuvent mesurer de 12 mm à 7,5 cm de large. Les fleurs à cinq pétales qui apparaissent en grappes tiennent longtemps. La hauteur de la plante varie considérablement, entre 30 cm et 90 cm. Ses tiges sont ligneuses et robustes.

Culture

Le géranium se multiplie à partir de boutures prélevées, au printemps et à l'été, à la pointe de plants cultivés en serre. Il apprécie les sols de bonne qualité bien drainés ainsi qu'un ensoleillement généreux, mais préfère être mis à l'abri du froid. Cultivés à l'intérieur, les géraniums ont besoin d'engrais une fois par semaine, pour stimuler la croissance du feuillage. Ils doivent être rabattus à l'hiver pour éviter qu'ils ne deviennent touffus.

Utilisations

On fait infuser les feuilles fraîches dans du lait, de la crème ou des sirops pour les desserts, les sorbets et les glaces ; on les hache dans du beurre ramolli pour des tartines et des crèmes pâtissières ; enfin, elles sont quasiment de toutes les garnitures.

Les feuilles séchées apportent un atout aromatique indéniable aux pots-pourris et sachets de parfum pour vêtements et linge.

En infusion, les feuilles fraîches entrent dans l'eau du bain ou l'eau de rinçage des cheveux.

À gauche :
Les géraniums à feuilles parfumées sont de charmantes plantes de bordure, mais le moindre coup de gel leur est fatal.

Ci-contre :
Le persil, avec ses feuilles frisées si caractéristiques, est un familier des garnitures de viandes, de poissons et de légumes de toutes sortes, grâce son arôme puissant, presque sucré.

À droite :
Le persil de Naples, connu aussi sous le nom de persil plat, dégage un parfum plus prononcé et plus fort que la variété à feuilles ourlées.

Petroselinum crispum

PERSIL

Persil finement haché pour délimiter corail et chair d'un crabe en salade ; sauce persillée pour relever la saveur subtile d'un poisson poché ; avec d'autres fines herbes, pour parfumer les plats à base d'œufs et de fromage…

Sans le persil, les mélanges de bouquets garnis et de fines herbes pour accompagner les viandes grillées et les poissons manquent de saveur. Ses feuilles ourlées ou frisées, vert sombre, sont parmi les plus réputées et les plus utilisées en cuisine, aussi bien pour les garnitures que pendant la cuisson. Le persil de Naples, dont les feuilles plates rappellent celles de la coriandre, s'il a moins d'allure, dégage un parfum plus accentué et est plus facile à cultiver.

Un peu d'histoire

Originaire des régions de l'est du bassin méditerranéen, le persil fut mentionné pour la première fois dans un herbier grec datant d'environ trois siècles avant J.-C. Dans la Rome antique, on l'utilisait en cuisine et lors de cérémonies rituelles. Pline écrivait que, jeté dans un vivier, il avait le pouvoir de guérir les poissons malades.

Caractéristiques

La plante peut mesurer jusqu'à 45 cm de haut pour une envergure de 25 cm. Les tiges, elles aussi fortement aromatiques, sont vertes et souples, les feuilles ourlées ou plates. Les fleurs qui apparaissent à la fin de l'été, à la seconde année de la plante, sont petites et d'un vert jaunâtre.

Culture

Le persil, originaire des bords de la mer Noire, est de meilleure qualité s'il est semé au milieu ou en fin de printemps, dans un parterre aromatique, un jardin d'herbes ou encore une bordure de fleurs.

La germination est parfois incroyablement lente, de six à huit semaines environ ; on peut toutefois la stimuler en laissant tremper les graines toute une nuit et en mouillant la terre d'eau bouillante juste avant de semer (la légende dit que la graine de persil a pour habitude d'aller au diable vauvert avant de germer). Il faut ensuite éclaircir les petits plants avec beaucoup de soin par temps pluvieux, ou bien retirer un plant sur deux, pour les espacer de 30 cm environ.

Excepté dans l'extrême nord des États-Unis, le persil peut être semé au début du printemps, ou même à l'automne, pourvu que le sol ne soit pas encore gelé. Retirez les tiges inflorescentes pour maintenir tout son volume à la plante et récolter des feuilles pleinement parfumées.

Plantez quelques spécimens en conteneurs, installés sous un porche ou sur le rebord d'une fenêtre, afin d'avoir toujours sous la main une provision de feuilles fraîches tout au long de l'hiver : en effet, le persil séché perd beaucoup en parfum. Même congelé, sa frisure caractéristique s'étiolera et il n'offrira plus aucun intérêt en garniture.

Utilisations

Le persil a sa place dans quasiment toutes les recettes ; on le retrouve en garniture mais aussi dans les soupes, les sauces et ragoûts, dans les marinades, ou encore avec les viandes, la volaille, le poisson et les légumes. Un brin de persil – difficile à dénicher frais, sauf si vous le cultivez vous-même – rehausse souvent à lui seul un plat.

La plante sert parfois à soulager les maux de reins, comme tonique, ou encore à soigner les flatulences.

En infusion tamponnée sur la peau, pour atténuer les taches de rousseur et prévenir les varices.

Des feuilles, on extrait également une teinture verte ou jaune.

SALSA VERDE (SAUCE VERTE)

Pour 4 personnes

Ingrédients

3 gousses d'ail finement hachées
6 c. à soupe de persil finement haché
1 c. à soupe de feuilles de cresson finement hachées (facultatif)
1 c. à soupe d'un assortiment de fines herbes finement hachées (basilic, marjolaine, un peu de thym, sauge, cerfeuil, aneth)
Gros sel
60 ml/4 c. à soupe d'huile d'olive
Jus de 1 à 2 citrons
1 à 2 c. à café de sucre
Poivre noir

Cette sauce verte et relevée accompagne délicieusement poissons et fruits de mer, chauds ou froids, ainsi que les œufs durs.

Préparation

Mixer ou piler dans un mortier l'ail, le persil, le cresson et l'assortiment de fines herbes avec un peu de gros sel jusqu'à obtention d'une consistance veloutée.

—

Incorporer l'huile par cuillerée et mélanger vigoureusement. Ajouter le jus de citron, assaisonner de sucre, de poivre et de sel.

Poterium sanguisorba

PETITE PIMPRENELLE

Vinaigre acide de petite pimprenelle à adopter parmi tous les ingrédients de vos assaisonnements pour salades ; beurre de petite pimprenelle déposé sur des viandes ou des poissons grillés ; petite quantité de feuilles douces amères mélangée à un cocktail de salades vertes…

Très populaire dans les jardins de campagne anglais, la petite pimprenelle accompagna les premiers colons en Amérique du Nord. Originaire d'Europe, elle ne croît jamais aussi bien que sur des sols calcaires, et spécialement sur les collines crayeuses du sud de l'Angleterre. Le goût léger de concombre de ses jeunes feuilles fait fureur dans les salades et, comme la bourrache, dans les boissons rafraîchissantes. De nos jours, surtout en France et en Italie, elle entre souvent dans la composition d'assortiments de feuilles de salades et d'herbes vendus sur les marchés.

Un peu d'histoire

La petite pimprenelle, autrefois nommée *Sanguisorba minor*, était l'une des herbes favorites des salades de l'époque élisabéthaine, pour ses feuilles vert-bleu à la saveur délicatement aromatisée.

Caractéristiques

La plante peut s'élever jusqu'à environ 40 cm pour une envergure de 23 cm. Les petites feuilles vert-bleu, nettement dentées, sont groupées par paires très espacées tout le long de tiges fines inclinées. Les fleurs rouges du début de l'été sont ramassées en petites boules d'environ 12 mm de large.

Culture

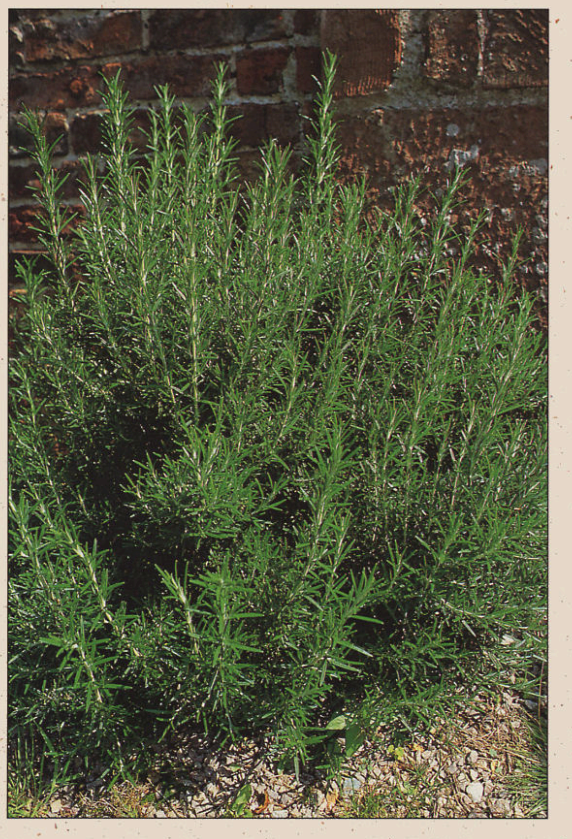
Cette herbacée vivace affectionne les sols calcaires bien drainés et les expositions ensoleillées abritées. Elle se multiplie à partir de graines semées au printemps, ou par division de racines à l'automne. Ses feuilles résistent bien à l'hiver et réapparaissent au début du printemps : on peut donc la considérer comme persistante.

Utilisations

On utilise les feuilles fraîches dans les salades, sauces, soupes et pâtés, mais également dans les beurres d'herbes, ou encore macérées dans du vinaigre comme assaisonnement de salade, comme garniture, enfin dans les salades de fruits et les boissons.

Sur le plan médicinal, les feuilles font un efficace digestif. On peut également faire une décoction de racines pour stopper les hémorragies, et consommer une infusion de feuilles pour apaiser les coups de soleil.

Ci-dessus :
Les plants de petite pimprenelle sont épais, buissonneux et denses, leurs minuscules fleurs rouges trônant au-dessus des feuilles disséminées sur de longues tiges élancées.



Rosmarinus officinalis

ROMARIN

Beau brin de romarin frotté sur la peau grésillante d'un rôti d'agneau ; romarin haché pour aromatiser à la mode italienne des saucisses fermières ; infusion apaisante de romarin, consommée glacée avec une rondelle de citron et du miel…

Arbuste persistant, le romarin frais est disponible tout au long de l'année. Une bonne chose, car une fois séché il perd beaucoup de son parfum et ses feuilles en aiguilles de pin deviennent vite des épines difficiles à consommer.

Plutôt gracieux, il porte des tresses de fleurs bleu pâle ou vif, s'il est cultivé sous le climat adéquat, s'il passe bien le printemps et l'été. Originaire des pays du bassin méditerranéen, où il croît en abondance, il diffuse une vague odeur de camphré bien plus accentuée que celle de ses cousins cultivés dans les régions plus froides.

Ci-contre :
Un brin de romarin est la touche magique qui sublime un agneau rôti ou grillé.

À gauche :
Le romarin, buisson massif et épais, apprécie la terre légère et bien drainée, ainsi qu'un emplacement abrité.

SOUPE DE POIS CHICHES

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

4 gousses d'ail
1/2 c. à café de romarin séché ou 1 c. à café de romarin frais
60 ml/4 c. à soupe d'huile d'olive
150 g d'olivettes en boîte
450 g de pois chiches en boîte égouttés et rincés
1 cube de bouillon de poulet
300 ml d'eau
Sel et poivre à volonté

Préparation

Éplucher l'ail avant de l'écraser. S'il est frais, hacher le romarin très finement.

—

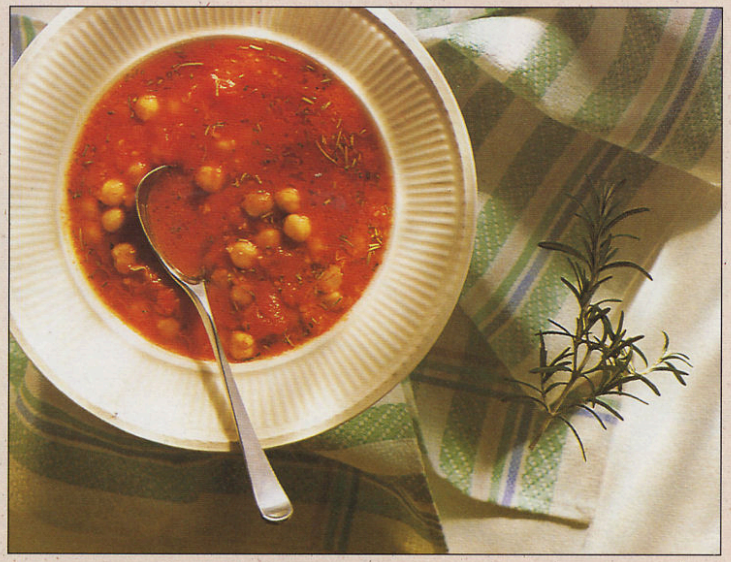
Mettre l'huile à chauffer pour y faire revenir l'ail, jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajouter le romarin et les tomates olivettes, grossièrement hachées, et baisser le feu ; attendre l'ébullition et laisser mijoter. Laisser cuire 25 minutes ou plus.

—

Une fois les tomates cuites, ajouter les pois chiches et les cuire 5 minutes supplémentaires.

—

Incorporer le bouillon cube avec 300 ml d'eau maximum. Saler et poivrer à volonté avant de servir.



Un peu d'histoire

Le nom latin du romarin signifie « rosée de mer », celle-ci étant la Méditerranée. Au Moyen Âge, en Grande-Bretagne, on plaquait d'or les brins de romarin avant de les nouer d'un ruban, comme souvenir pour les invités d'une noce ; le romarin s'offrait également pour fêter le nouvel an. Shakespeare lui-même immortalisa sa symbolique dans l'ancien langage des fleurs lorsqu'il fit dire à Hamlet, s'adressant à Ophélie : « Voici du romarin, pour sceller nos mémoires. »

Caractéristiques

Dans des conditions appropriées, le buisson peut atteindre une hauteur de 2 m pour une envergure de 1,50 m. Ses feuilles, vert foncé côté face et gris argenté côté pile, mesurent environ 2,5 cm de long pour 3 mm de large. Ses fleurs tubulaires labiées sont petites, environ 12 mm de long, et portées par de longs épis épais. Les tiges deviennent ligneuses et coriaces.

Culture

Le romarin se multiplie par bouturage de bois de ramifications non inflorescentes au début de l'été, ou par marcottage de ramifications établies en été. Sélectionnez un emplacement abrité, un sol bien drainé et une exposition ensoleillée pour les transplantations de plants. Si les hivers sont trop rudes, cultivez le romarin en conteneurs que vous pourrez déplacer pour les rentrer. La pousse dense supporte bien la taille, ce qui permet de contrôler l'arbuste.

Utilisations

Romarin et agneau vont souvent ensemble. Incisez plusieurs fois la viande prête à rôtir et insérez quelques brins de romarin ; déposez de gros rameaux sur les côtelettes destinées au barbecue ; utilisez l'herbe dans vos ragoûts et potées. Le romarin en bouquet garni s'utilise à petite dose avec le poisson et les plats à base de riz.

Sur le plan médicinal, on avale une infusion de feuilles comme fortifiant, pour calmer l'énervement, ou encore comme antiseptique.

Une infusion est également efficace en rinçage de cheveux châtains.

Les feuilles séchées sont souvent employées pour la composition de pots-pourris mais aussi en sachets pour parfumer le linge et les vêtements.

Ci-contre :
Les feuilles d'oseille, utilisées comme celles de l'épinard, ont une saveur citronnée accentuée. Elles sont délicieuses dans les vinaigrettes.

Rumex scutanus

OSEILLE RONDE

Feuilles d'oseille effilochées en salade verte acidulée ; feuilles cuites comme des épinards, bien égouttées et arrosées de jus de citron ; feuilles à peine cuites nageant sur un potage clair à la mode espagnole…

Notre oseille, si proche de l'épinard, possède un arôme citronné qui lui vaut d'être considérée, et utilisée, comme herbe autant que comme légume. Herbacée vivace facile à cultiver et disponible tout au long de l'année, l'oseille offre une multitude d'applications. De plus, ses épis verts de fleurs rouges en font une plante ornementale. En résumé, elle a sa place dans une bordure décorative comme dans une bordure aromatique.

Un peu d'histoire

Dans l'Égypte ancienne, l'oseille était utilisée comme herbe et comme légume ; Grecs et Romains faisaient souvent appel à elle pour soulager les malaises suivant de trop riches banquets et pour faciliter la digestion de viande grasse. Au Moyen Âge, les Anglais étaient de fervents amateurs de ses vertus culinaires et médicinales. Originaire d'Europe et d'Asie, elle fut introduite en Angleterre par les Romains, et en Amérique par les colons anglais.

Caractéristiques

Haute d'environ 60 cm pour une envergure de 23 cm, l'oseille doit être utilisée jeune, avant sa pleine maturité et la formation de ses longs épis inflorescents. Ses feuilles, semblables à celles de l'épinard, sont d'un vert sombre intense, en forme d'écusson ; elles peuvent mesurer jusqu'à 15 cm de long sur 8 cm de large. Les fleurs de la fin du printemps, petites, rouge verdâtre, ressemblent à celles de la patience – à laquelle l'oseille est apparentée – et sont portées par de hauts épis majestueux.

Culture

À chaque saison, élevez de nouveaux plants, plus intensément aromatisés, en semant des graines au printemps dans une terre humide et bien nourrie où ils pourront profiter d'un peu d'ombre dans la journée. Semez en sillons, comme pour les salades ; espacez ensuite les jeunes plants d'environ 30 cm. Pour éviter que l'oseille ne monte en graine, retirez régulièrement les boutons de fleurs et pincez les feuilles pour ne garder que les feuilles fraîches.

Pincer les bourgeons pour prévenir la floraison et la germination, ou retirez les pousses issues d'autogermination avant qu'elles ne se développent. Une fois l'oseille bien établie, ses racines s'enfouissent profondément dans la terre. Lors d'étés caniculaires, ou dans les pays chauds, ses feuilles prennent souvent une saveur amère. Du mulch déposé autour des plants gardera le sol frais mais, la saison froide passée, le parfum des feuilles se développera.

Utilisations

On peut faire cuire les feuilles comme un légume, bien égouttées et arrosées d'huile d'olive et de vinaigre, de crème, de yaourt ou d'une goutte de jus de citron. Délicieuses en salades, elles donnent également une soupe originale, enrichie d'un nuage de crème et de quelques croûtons aillés. On les utilise aussi dans les ragoûts d'agneau et de bœuf ainsi que pour cailler le lait.

SAUMON POCHÉ, SAUCE À L'OSEILLE

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 darnes de saumon
100 g de beurre doux
1 gros bouquet d'oseille lavé et haché
300 ml de crème épaisse ou de crème fraîche
Sel et poivre

Préparation

Faire pocher environ 8 minutes le saumon, dans de l'eau bouillante salée. Retirer les darnes et réserver dans une assiette chaude.

—

Mettre le beurre à fondre dans une casserole. Ajouter l'oseille hachée – elle fondra avec le beurre très rapidement. Après quelques minutes à ébullition, verser la crème et assaisonner ; porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes. La crème fraîche doit bouillir très vite, seulement quelques minutes.

—

Verser la sauce sur les darnes de saumon et servir aussitôt.

Ci-dessus :

Pour obtenir une récolte de feuilles d'oseille abondante, retirez les inflorescences. L'oseille séchée peut servir en décoration.

Ruta graveolens

RUE

Plants denses et compacts taillés pour décorer une bordure de jardin d'herbes ; capsules de graines séchées et dorées pour une décoration de fêtes de fin d'année ; utilisée telle quelle, châtain et lumineuse, dans les compositions de fleurs séchées…

La renommée de la majorité des plantes a traversé les siècles non seulement à cause de leurs propriétés culinaires et médicinales, mais aussi pour la délicatesse de leur parfum. Ce n'est pas le cas de la rue, dont l'odeur est incontestablement fétide. De ce fait, on a peine à croire que ses applications culinaires aient été transmises avec enthousiasme d'une génération à l'autre ; quant à ses vertus médicinales, il convient de les envisager avec la plus grande vigilance.

Ce sous-arbrisseau, parfois nommé « herbe de grâce », est originaire du sud de l'Europe où il s'épanouit dans les sols les plus pauvres. Il s'acclimatera donc à une terre pauvre de jardin où il donnera un buisson compact et ornemental.

Un peu d'histoire

Dans la Grèce antique, on attribuait à la rue la propriété d'améliorer l'acuité visuelle. Gerard, à son tour, se fit le relais de cette croyance en prescrivant dans son *Herball* de la faire bouillir, puis macérer dans du vinaigre avant de la consommer pour « aiguiser la vue ».

Caractéristiques

Ce buisson peut atteindre 75 cm de haut pour une envergure de 45 cm. Ses tiges sont robustes et ligneuses, ses feuilles gris bleuté, oblongues et nettement découpées. Les fleurs jaune vif à quatre pétales, d'environ 12 mm de diamètre, éclosent en grappes lâches. Les capsules de graines châtain ressemblent à de minuscules croissants de bois.

Culture

La rue se multiplie à partir de graines semées au printemps, les plants étant ensuite éclaircis à environ 45 cm ; elle est parfaite pour les haies de jardin d'herbes, sa nature persistante se prêtant bien à cet usage. Les boutures prélevées en été prennent racine sans aucun problème. La rue se complaît dans les sols bien drainés et affectionne les emplacements ensoleillés et abrités. En la rabattant au printemps, vous stimulerez la croissance de pousses vigoureuses.

Utilisations

De nos jours, elle n'a que des applications médicinales, à employer très prudemment. En infusion – autrefois utilisée contre les rhumatismes et, très diluée, en bains oculaires –, elle est déconseillée. Mais, des bouquets secs repoussent bien les insectes.

Très attrayantes, les capsules de graines peuvent agrémenter des compositions florales séchées.

Ci-dessus :
Les feuilles de rue diffusent un fort arôme amer et ont une désagréable saveur âcre. On peut éventuellement les utiliser dans la maison comme insectifuge.

Ci-dessous :
Les fleurs jaunes de la rue sont charmantes et seront à leur avantage sur un fond feuillu. Plus tard dans la saison apparaissent de jolies capsules de graines châtain.

Ci-contre :

Touffes denses de feuilles duveteuses gris-vert, fleurs bleues ou mauve lumineux : la sauge est une plante de bordure superbe, très appréciée des abeilles.

Ci-dessous :

Les feuilles de sauge sont très aromatiques et s'utilisent en petite quantité dans les plats à base de viande de toutes sortes, principalement dans les farces et les saucisses.

Salvia officinalis

SAUGE

Feuilles fraîches de sauge légèrement frites dans l'huile ou le beurre pour accompagner une escalope de veau ; farce à la sauge et à l'oignon de la dinde de Noël ou d'un travers de porc ; feuilles pourpres dans un assortiment de fleurs séchées…

La sauge est un sous-arbrisseau persistant, bien que ses feuilles ne soient pas forcément vertes. Certaines variétés portent des feuilles duveteuses vert-gris ou grises ; l'une d'entre elles porte des feuilles pourpre intense et, exceptionnellement, de magnifiques fleurs bleu-mauve. Sa saveur, légèrement camphrée, est très accentuée suivant les variétés, de sorte que la sauge est une herbe à utiliser avec modération, mais souvent. La plante est originaire des régions méditerranéennes où elle croît sur des sols arides et secs.

Un peu d'histoire

La sauge, qui tire son nom du latin *salvere*, sauver, a un riche passé de plante médicinale, et fut d'ailleurs répertoriée comme telle dans les travaux de Théophraste. Essentiellement utilisée par les Romains pour ses propriétés médicinales, la sauge devint au Moyen Âge, en Europe, une herbe surtout culinaire.

Caractéristiques

La plante peut atteindre 60 cm de haut pour une envergure de 45 cm. Ses tiges sont robustes et ligneuses, et ses feuilles, oblongues, font environ 6 cm de long pour 2 cm de large. Les fleurs, qui apparaissent au milieu de l'été, longues d'environ 2,5 cm, éclosent en grappes longues et recourbées.

Culture

Réservez à la plante un emplacement ensoleillé et un sol alcalin : originaire des côtes méditerranéennes, la sauge ne fleurit en effet jamais mieux que lorsqu'elle est au chaud. Multipliez-la en été, à partir de boutures avec talon, ou, au printemps et en automne, par marcottage de ramifications établies. On ne peut véritablement compter sur des semis et, en Angleterre par exemple, on en sème rarement car elle refuse obstinément d'y fleurir. Les semis restent un procédé de multiplication lent et tout à fait aléatoire. Taillez toujours le buisson sévèrement pour stimuler la croissance des jeunes pousses généreuses en saveur, mais aussi pour éviter que la plante ne perde sa tenue.

Utilisations

Habituellement, la sauge entre dans les sauces et farces de viandes grasses telles que dinde, canard et porc, mais on la retrouve aussi dans les bouquets garnis et les saucisses. En Italie, on fait légèrement frire ses feuilles avec du foie pour une roulade de jambon et de veau dans le *saltimbocca*. En Allemagne et en Belgique, on la met dans les plats d'anguilles et autres poissons gras ; enfin, au Moyen-Orient, elle entre dans presque toutes les salades.

Sur le plan médicinal, les feuilles servent d'antiseptique et d'astringent ; en infusion, elles soulagent les maux de gorge et ont un effet relaxant.

On dissémine ses feuilles dans l'eau du bain, mais aussi dans l'eau de rinçage des cheveux pour accentuer une coloration sombre.

Les feuilles foncées de la sauge sont de plus très sollicitées en tant que composants de pots-pourris.

Rôti de filet de porc farci

Pour 6 personnes

Ingrédients

4 c. à soupe de beurre
1 oignon finement haché
2 grosses pommes à cuire
1 poignée de sauge fraîche et de thym hachés
Sel et poivre
900 g de purée de pommes de terre cuite
900 g de tranche ou de rôti de porc
2 c. à soupe de beurre
30 ml/2 c. à soupe d'eau ou de cidre

Température du four : 180 °C/ther. 4

L'union sacrée du porc et de la sauge, ici dans une recette traditionnelle irlandaise.

Préparation

Préparer d'abord la farce. Ajouter le beurre, l'oignon haché, la pomme hachée, les herbes, le sel et le poivre aux pommes de terre en purée. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

—

Installer la viande en cercle dans une cocotte ou un plat à rôtir. Déposer la farce au centre. Badigeonner la viande de sel et de beurre, verser ensuite un peu d'eau ou de cidre dans le plat, couvrir sans fermer avec une feuille d'aluminium et enfourner environ 1 heure.

—

Servir chaud une fois le jus de cuisson réduit, ou froid, accompagné de pommes au four.

Ci-contre :
La sauge sclarée, avec ses épaisses feuilles rondes et ses bractées parcheminées, ressemble beaucoup à la sauge.

À droite :
Ses grosses tiges robustes et une hauteur d'environ 90 cm font de la sauge sclarée une plante vigoureuse, tout à fait indiquée pour une bordure herbacée.

Salvia sclarea

SAUGE SCLARÉE

Avec les fleurs de sureau, elle entre dans la fabrication des vins pour leur donner une saveur de muscat ; ses feuilles fraîches utilisées à petite dose viennent relever les soupes roboratives et, saupoudrées de sucre, elles font de succulents petits beignets, douceurs très répandues au Moyen Âge…

Originaire du sud de l'Europe, la sauge sclarée envahit le continent au XVIe siècle ; mise en fermentation avec des fleurs de sureau, elle donne aux vins une saveur de muscat. Parente de la sauge, c'est une bisannuelle fréquemment élevée comme une annuelle.

Un peu d'histoire

À son propos, un botaniste du XVIe siècle déclarait : « Elle restaure la chaleur naturelle, stimule la force vitale et la mémoire. » À la même époque, les feuilles de la sauge sclarée parfumaient les omelettes et accompagnaient en beignets les jus d'orange ou de citron.

Caractéristiques

La plante pousse jusqu'à 90 cm de haut pour une envergure de 30 cm. Ses feuilles duveteuses vert foncé peuvent mesurer plus de 20 cm de long. Les bractées de fleurs, d'environ 5 cm de long, mauves, roses ou blanches, sont portées par des épis ramifiés dressés au sommet de la plante ; les bractées sont pourpres ou roses. Son parfum a quelque chose de balsamique et son goût, lui, est amer.

Culture

La plante se cultive à partir de graines semées au printemps et fleurit l'année suivante. Pour survivre aux rigueurs de l'hiver, il lui faut un sol aéré et un emplacement ensoleillé et abrité.

Utilisations

L'arôme puissant des feuilles sert, à petite dose, à relever les soupes, les ragoûts, les vins faits maison et la bière, ou encore les beignets.

Sur le plan médicinal, on les utilise en gargarismes ou en bains de bouche et aussi en lotion nettoyante pour la peau. En décoction, elle servait à des bains oculaires.

Sambucus nigra

SUREAU NOIR

Ombelles vaporeuses de fleurs crémeuses dans un cidre campagnard non alcoolisé ou un vin pétillant, ou mélangées à des groseilles pour accentuer la saveur des tartes, des crèmes et des mousses aux fruits ; savoureuses baies noires utilisées dans le vin ou avec des pommes, ou confiture de baies…

Au printemps, les grappes d'ombelles de fleurs crémeuses du sureau noir diffusent un parfum sucré que l'on souhaiterait pouvoir capturer. Très répandue en Europe, la plante se retrouve également en Asie occidentale et dans le nord de l'Amérique, où une espèce parente, *S. canadensis*, le sureau américain, entrait jadis dans la trousse à pharmacie des Indiens d'Amérique.

Un peu d'histoire

Le sureau a toujours fait l'objet de nombreuses légendes populaires. On pensait ainsi qu'un arbre planté devant la maison en éloignait les sorcières et la protégeait de la foudre. On croyait également que la tailler portait malheur.

CIDRE DE SUREAU

Pour 4,5 litres

Ingrédients

4,5 l d'eau
700 g de sucre en pain
1 citron juteux
4 grosses inflorescences de sureau
30 ml/2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

Offrez ce cidre bien glacé lors d'un après-midi d'été : c'est une boisson parfumée et rafraîchissante.

Préparation

Faire chauffer un peu d'eau, puis verser le sucre pour qu'il fonde. Laisser refroidir. Presser le jus d'un citron avant de découper quatre morceaux d'écorce, peau blanche retirée.

—

Déposer les fleurs dans un grand récipient en verre, ajouter les morceaux d'écorce, l'eau sucrée, le reste d'eau et le vinaigre. Bien remuer avant de couvrir et laisser reposer 4 à 5 jours.

—

Filtrer le liquide et verser dans des bouteilles fermant hermétiquement. Laisser reposer 6 jours, délai nécessaire pour que ce liquide devienne effervescent. S'il ne l'était pas, laisser reposer 4 jours de plus.

Caractéristiques

Cet arbuste peut mesurer jusqu'à 10 m ou plus pour une envergure de 2,50 m, mais la plupart sont plus petits. Ses feuilles vert sombre, d'environ 10 cm de long, sont finement dentées. Les fleurs, très parfumées, sont minuscules et portées en grappes, semblables à de larges ombelles. Les baies, noir-pourpre, sont petites et rondes et pendent en lourdes grappes.

Culture

Le sureau affectionne les sols humides et adore le soleil, sous lequel le parfum de ses fleurs s'épanouit pleinement. On le multiplie par bouturage de bois dur prélevé à l'extérieur, à l'automne.

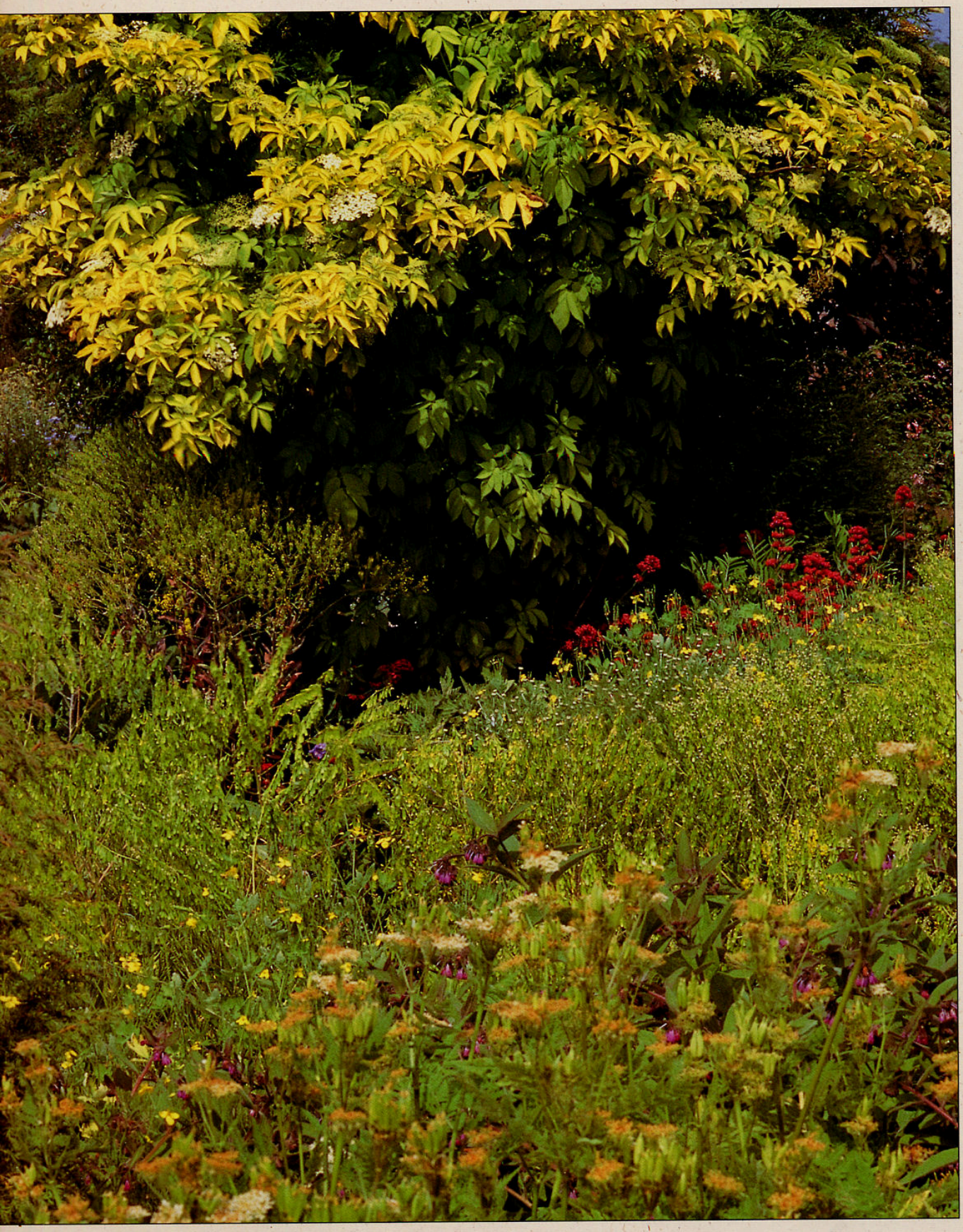
Utilisations

On utilise en principe les fleurs de sureau pour parfumer les compotes de fruits, les salades et les confitures ; notez qu'elles se marient très bien aux groseilles. Ses baies – habituellement mélangées à des pommes – font d'excellentes confitures, gelées et autres conserves, alors que fleurs et baies réunies donnent de savoureux vins. Mélangées à du citron et à du sucre, ses fleurs servent à parfumer les toniques et les boissons rafraîchissantes d'été. La soupe de baies de sureau (parfois associées à de la pomme) est un plat très réputé en Scandinavie.

L'eau de fleurs de sureau, couramment distribuée dans le commerce, est un tonique pour la peau et un décolorant.

Ci-dessus :

Les fleurs de sureau servent à l'élaboration de vins et de boissons d'été non alcoolisées. Elles parfument également les sirops, les sauces sucrées et les crèmes. Elles sont en totale harmonie avec les groseilles.



Ci-contre :

Les grappes crémeuses et agréablement aromatisées de fleurs de sureau, semblables à des ombelles, parfument les haies à la fin du printemps.

Satureja hortensis

SARRIETTE COMMUNE

S. montana

SARRIETTE VIVACE

Premières fèves fraîches saupoudrées de tendres feuilles précoces de sarriette commune ; feuilles de sarriette vivace complétant un bouquet garni pour une potée de viande ou de légumes…

La sarriette commune, annuelle semi-rustique autogermant librement, a une forte saveur épicée et légèrement amère, qui rappelle un peu le thym ; elle se marie plutôt bien aux petits pois et haricots et surtout aux fèves.

La sarriette vivace, persistante buissonneuse, possède à peu près le même parfum, un peu plus prononcé, utilisé autrefois pour relever les truites et autres poissons gras.

Un peu d'histoire

Les deux variétés, originaires des régions méditerranéennes, étaient très recherchées par les Romains, qui les introduisirent en Europe. La sarriette était alors réputée pour être un excellent fortifiant et, en toute logique, un aphrodisiaque efficace.

Caractéristiques

La sarriette commune peut pousser jusqu'à 45 cm de haut pour une envergure de 15 cm. Elle a un aspect ébouriffé et longiligne. Ses feuilles, longues et étroites, sont vert foncé et ressemblent plutôt à des aiguilles de pin. Ses petites fleurs mauve pâle, sans grand intérêt, s'épanouissent à l'automne. La sarriette vivace peut, elle, s'élever jusqu'à 30 cm pour une envergure de 20 cm. Ses feuilles vert grisé ressemblent à celles de la sarriette commune, tandis que ses fleurs, groupées par épis, sont blanc rosé ou roses.

Culture

Semez les graines de sarriette commune en sillons au printemps, puis éclaircissez les petits plants à environ 15 cm. La sarriette vivace se multiplie, elle, à partir de boutures prélevées au printemps ou par division des touffes ou des racines, tout au long de l'année.

On peut tenter sa chance avec des semis, mais le procédé est très lent et ne donne pas toujours de jeunes pousses saines et robustes. Les deux sarriettes doivent avoir leur dose de soleil et croître sur un sol bien drainé, comme toutes les plantes originaires de Méditerranée : ce qui justifie leur place dans un jardin de rocaille ou sur talus aride.

La sarriette vivace peut s'élever en bacs ou en conteneurs, rentrés à l'intérieur pour l'hiver ; cultivée dans la maison, il sera plus facile d'en contrôler la croissance en la rabattant pour éviter qu'elle ne devienne broussailleuse et efflanquée. Dans ce cas, il ne faudra surtout pas oublier de l'exposer à la lumière durant l'hiver.

Utilisations

La sarriette commune se retrouve dans les recettes de porc et de gibier, dans les soupes, les saucisses et pâtés, dans les farces et bouquets garnis, mais aussi dans les légumes, surtout avec des pois frais ou secs et des haricots. La sarriette vivace a les mêmes utilisations, même si l'on apprécie moins son parfum plus prononcé.

Les deux herbes sont toniques et digestives ; il semble qu'elles soulagent également les morsures et piqûres d'insectes.

Ci-dessus :
La sarriette vivace avec ses longues feuilles semblables aux aiguilles de pin apprécie les sols pauvres et une exposition ensoleillée.

À gauche :
Les feuilles de la sarriette vivace s'utilisent en petite quantité avec les légumes, surtout les pois et les haricots. En infusion, elles seraient à la fois stimulantes et digestives.

Symphytum officinale

CONSOUDE

Ci-dessus :
Les grappes de fleurs rose-mauve, qui tiennent tout l'été, s'équilibrent avec le feuillage dense, vert mat.

Ci-contre :
Les plants de consoude sont d'infatigables envahisseurs et un seul bout de racine donne très vite un superbe plant.

Très jeunes feuilles hachées et incorporées dans un fromage blanc à tartiner, ou légèrement cuites, mélangées à du beurre fondu et dégustées comme un légume ; racines pour parfumer tout un assortiment de vins champêtres…

Le seul nom de la plante est rassurant et, au Moyen Âge, elle était créditée de tant de pouvoirs médicinaux qu'on la supposait capable de guérir presque tous les maux. Son nom déjà est explicite : la poudre de racine humidifiée et appliquée sur une fracture avait le même effet qu'un plâtre « soudant » la blessure.

Originaire d'Asie et d'Europe, la consoude croît librement dans les régions tempérées du nord de l'Amérique. En fait, elle s'épanouit partout où elle pousse, prenant vite des allures de mauvaise herbe rampante si elle n'est pas contenue.

Un peu d'histoire

Racines et feuilles étaient appliquées sur les hématomes, entorses, écorchures et coupures, ou encore en cataplasme. Elles agissent également comme calmant contre les abcès, les furoncles et les piqûres.

Caractéristiques

Cette plante persistante porte des feuilles ternes, duveteuses et vert foncé, pouvant mesurer 20 cm de long ; sans aucun arôme, elles ne sont pourtant pas dénuées d'intérêt. Ses fleurs en clochettes sont rose-mauvetachées de rouge et réunies en grappes. Ses racines épaisses sont pénétrantes et envahissantes. La plante peut atteindre 90 cm de haut pour une envergure de 45 cm.

Culture

Multipliés à partir de semis, les plants sont lents à atteindre leur maturité. On obtient des plants de qualité plus satisfaisante par division racinaire au printemps. Réservez à la consoude un sol retenteur d'humidité, ou même un emplacement faiblement drainé : elle s'y épanouira pendant plusieurs années. On a même répertorié certaines plantes qui ont vécu toute une génération.

La consoude se complaît partout, excepté dans les régions très froides, où elle peut être multipliée par division des racines.

Utilisations

Parente de la bourrache, la consoude a les mêmes applications. On peut ainsi faire cuire ses jeunes feuilles pour les consommer comme des épinards.

En faisant macérer de jeunes feuilles dans une huile de bonne qualité, telle que l'huile d'amande, on obtient un gel nettoyant pour la peau très efficace.

On tire des feuilles et des tiges une teinture jaune pâle.

À droite :
Avec ses feuilles vert vif et ses grappes de fleurs jaune d'or, la tanaisie (voir page suivante) crée un effet de couleur certain dans une bordure herbacée.

Tanacetum vulgare

TANAISIE

Ci-dessus :
Les feuilles de tanaisie diffusent un puissant arôme. En cuisine, préférez la variété **Tanacetum vulgare** *– à petite dose ; ne jamais consommer en cas de grossesse. Ses magnifiques fleurs se font sécher comme « immortelles » dans les compositions florales.*

Superbes suspensions de bouquets de petites fleurs jaune d'or mis à sécher dans une pièce, ou apportant une touche de couleur dans une composition de fleurs séchées ; jadis baptisée « sent-bon », elle était omniprésente dans nos maisons…

La tanaisie, originaire d'Europe, pousse à l'état sauvage en Amérique où elle est cultivée à des fins commerciales. Herbe courante des jardins de campagne au Moyen Âge, elle servait d'insectifuge, de désodorisant d'atmosphère et on la cultivait aussi pour en extraire une teinture orange.

Un peu d'histoire

Au Moyen Âge, la saveur d'amertume prononcée des feuilles, peu appréciée par certains, ne fit en aucun cas obstacle à leur utilisation dans les salades, desserts et gâteaux ; ainsi, les galettes de tanaisie, composées de thym, de marjolaine et de persil, étaient un plat traditionnel des fêtes de Pâques.

Caractéristiques

Plante imposante autant que gracieuse, la tanaisie peut atteindre 90 cm de haut pour une envergure d'environ 60 cm. Ses feuilles vert foncé, profondément découpées et dentées, mesurent à peu près 15 cm de long et ses capitules de petites fleurs arrondies groupées en ombelles, d'un jaune d'or lumineux, sont simplement magnifiques.

Culture

Cette vivace herbacée se multiplie par division racinaire au printemps ou à l'automne, ou sur semis au printemps. Elle apprécie les sols secs, bien drainés et ensoleillés.

Utilisations

L'utilisation de la tanaisie était autrefois si répandue que la plante donna son nom à une crème anglaise aux œufs, aromatisée d'une infusion de ses feuilles. On s'en servait également pour les salades, les plats à base d'œufs et les ragoûts, mais en petite quantité.

En automédication, on faisait des feuilles des tisanes digestives.

On peut faire sécher ses fleurs en les suspendant dans une pièce sèche et aérée, et en décorer des compositions florales. Ces feuilles séchées sont également un insectifuge efficace, enfermées dans de petits sachets.

Attention, la tanaisie est contre-indiquée en cas de grossesse !

BŒUF EN COCOTTE À LA TANAISIE

Pour 6 personnes

Ingrédients

45 ml/3 c. à soupe d'huile
900 g de steak braisé découpé en dés de 4 cm
175 g de bacon découpé en dés
2 gros oignons finement hachés
1 gousse d'ail écrasée
3 grosses tomates, pelées, épépinées et hachées
450 ml de bouillon de bœuf
450 ml de vin rouge
3 à 4 c. à soupe de tanaisie finement hachée (n'utiliser que la *Tanacetum vulgare* – interdite en cours de grossesse)
Sel et poivre noir du moulin

Température du four : 150 °C/ther. 2

Préparation

Mettre 2 c. à soupe d'huile à chauffer dans un grand faitout allant au four ; ajouter le bœuf et le bacon par fournées et faire cuire à feu vif modéré, en remuant de temps en temps, pour les faire dorer. Retirer chaque fournée à l'aide d'une écumoire et laisser égoutter sur du papier absorbant.

—

Une fois la viande cuite, verser le reste d'huile dans le faitout et rajouter les oignons, l'ail et les tomates ; laisser cuire à petit feu, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que l'oignon ait fondu.

—

Remettre la viande dans le faitout, incorporer le bouillon et le vin et faire mijoter. Ajouter la tanaisie, le sel et une bonne dose de poivre noir. Bien fermer le faitout (avec une feuille d'aluminium si le couvercle ne suffit pas) et enfourner 2 heures, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

—

Passer le liquide, avant de le porter à ébullition jusqu'à ce qu'il réduise à environ 300 à 350 ml. Garder la viande au chaud pendant cette opération. Ajuster l'assaisonnement, puis remettre la viande et laisser cuire une minute ou deux. Servir saupoudré de tanaisie.

NB : N'utiliser que la *Tanacetum vulgare* – interdite en cas de grossesse.

Taraxacum officinale

PISSENLIT

Jeunes feuilles vert vif, idéales en salade ou, à peine cuites, dégustées en légume ; fleurs servant à la fabrication de vins secs doux, selon une recette de campagne ancestrale…

Originaire d'Europe et d'Asie, le pissenlit est une herbacée vivace devenue une mauvaise herbe rampante ; ses fleurs jaune vif envahissent de nombreuses pelouses et les bordures de fleurs les mieux entretenues. Son nom, issu de l'ancien français « pis en lit », témoigne des remarquables propriétés diurétiques de la plante ; ses feuilles dentées lui valurent un autre surnom : dent-de-lion.

Un peu d'histoire

Au Moyen Âge, le pissenlit servait de laxatif doux, de diurétique, de tonique, mais également de traitement contre les douleurs gastriques.

Caractéristiques

La plante possède un système racinaire persistant qui, pour tous ceux qui n'apprécient guère ses qualités, est extrêmement complexe à éradiquer. La plante mesure jusqu'à 30 cm de haut. Ses feuilles, d'environ 20 cm de long pour 5 cm de large, sont d'un lumineux vert laitue et il suffit de les regarder pour avoir l'eau à la bouche. Les fleurs, écloses huit à neuf mois par an, constituées d'une multitude de pétales, mesurent environ 3,5 cm de diamètre. Ses graines, rassemblées en une boule neigeuse connue sous le nom de clochette, font souvent la joie des enfants qui, d'un souffle, les font s'envoler tels des parachutes.

Culture

Vous êtes plus nombreux à vous interroger davantage sur la façon de vous débarrasser du pissenlit que sur l'art de le cultiver. Il suffit pour cela d'un tout petit bout de racine, éventuellement offert par un voisin, pour vous assurer des récoltes de pissenlit à vie.

Utilisations

Les jeunes feuilles, riches en vitamines et sels minéraux, font d'excellentes salades, absolument savoureuses arrosées d'un léger filet de citron. On peut aussi les faire à peine cuire, comme des épinards, et les assaisonner de vinaigrette. Feuilles et racines sont utilisées pour parfumer de leur amertume les bières, au même titre que l'ortie et la bardane. Feuilles et fleurs, enfin, entrent séparément dans la fabrication des vins.

Le pissenlit est une herbe médicinale efficace contre tous les troubles urinaires.

Des racines, on extrait une teinture jaune ou magenta, selon le mordant utilisé.

Ci-contre :
Feuilles, fleurs et capsules de graines, ou clochettes, du pissenlit sont familières des prés et chemins de campagne et, souvent, comme hôtes indésirables des jardins.

Ci-contre :
Comme ses feuilles, les minuscules fleurs mauves du thym diffusent un arôme puissant et sucré : on les utilise donc beaucoup en cuisine.

Thymus vulgaris

THYM COMMUN

Sauce crémeuse dorée aromatisée au thym, nappant un poisson ; huile de thym commun dans les assaisonnements de salades ; feuilles de thym citronné incorporées à des crèmes anglaises et des crèmes pâtissières…

Le thym affectionne le soleil, qui développe son arôme. Cultivé dans un jardin, sous un climat moins propice, il sera moins aromatique. Durant deux ou trois mois d'été, il se couvre de fragiles fleurs mauve pâle, elles-mêmes très parfumées, appréciées des abeilles et offrant mille applications culinaires. De multiples espèces proposent tout un assortiment de saveurs ; essayez donc *T. citriodorus*, le thym citron, pour son arôme citronné si particulier, et *T. herba-barona*, le thym carvi, pour sa saveur épicée. Nos voisins anglais ont un thym sauvage, mentionné par Shakespeare, *T. drucei*.

Un peu d'histoire

Il semble que le thym ait eu, de tout temps, des applications culinaires ; peut-être même était-il déjà consommé avant la Grèce antique. Ce sont les Romains qui l'introduisirent en Europe, comme l'un des ingrédients de leur arsenal culinaire. Dans son herbier, Nicholas Culpeper le crédite d'un étrange pouvoir quand il écrit : « En infusion, les feuilles libèrent de la migraine causée par l'ivresse. »

Caractéristiques

Le thym est un sous-arbrisseau rampant à tendance ligneuse, touffu et à croissance désordonnée. Il peut atteindre, en hauteur comme en largeur, environ 20 cm. Ses feuilles, très petites, ne font que 6 mm environ de long ; selon la variété, elles peuvent être vertes, vert grisé, jaunes ou panachées. Ses fleurs, qui recouvrent la plante dès le début de l'été, sont portées en grappes au sommet des pousses.

Culture

Installez votre thym dans la partie la plus ensoleillée du jardin, là où le sol est bien drainé et même sec, un tout petit peu calcaire. La plupart des plantes peuvent être éphémères, à moins d'être protégées du froid et de l'humidité des hivers. Dans les régions maritimes, plus sèches et plus chaudes, où les températures hivernales ne descendent ni trop bas ni trop brutalement, il est toujours intéressant d'essayer de conserver son thym. Voilà une plante qui adore bacs et conteneurs qui peuvent être rentrés et abrités à l'arrivée de l'hiver.

Le thym se multiplie par graines semées au printemps, puis on sort les minuscules plants une fois qu'ils sont suffisamment endurcis pour être manipulés et transplantés à environ 5 cm d'intervalle. On peut également faire des boutures de sommités à l'été, avant le démarrage de la floraison.

Utilisations

Par tradition, le thym est souvent associé au persil dans les farces de poulet et de porc ; on le retrouve également dans les bouquets garnis, avec une feuille de laurier, pour les soupes et les ragoûts. Il est particulièrement bon avec de l'huile et du vin, ou du vinaigre, dans les marinades pour viandes et poissons, ou avec des légumes comme les courgettes, les aubergines et les piments doux, ou encore les tomates. Comme il sèche aussi bien qu'il se congèle, il ne manque jamais dans une cuisine. On utilise le thym citron dans les crèmes anglaises, les salades de fruits et les sirops.

Son huile essentielle – le thymol – est un antiseptique puissant. Son infusion sert de bain de bouche, de gargarisme ou de désinfectant pour coupures et écorchures.

Les feuilles séchées, surtout celles du thym citron, parfument le linge et entrent dans les pots-pourris et les oreillers d'herbes.

Ci-contre :
Un massif de plusieurs variétés de thym suffit à démontrer toute la complexité et l'esthétique de cette herbe.

BŒUF BRAISÉ BAROLO

Pour 6 personnes

Ingrédients

30 ml/2 c. à soupe d'huile d'olive
1 rôti de bœuf d'environ 900 g
100 g de tritto (légumes découpés en jardinière – oignons, carottes, céleri – mélangés à de fines herbes et mis à mariner au moins 12 heures dans de l'huile d'olive)
300 ml de Barolo ou autre vin rouge sec
300 ml d'olivettes en boîte ou fraîches
1 c. à café de thym, 1 c. de marjolaine
Sel à volonté

Température du four : 180 °C/ther. 4

Préparation

Préchauffer le four. Mettre l'huile à chauffer dans un plat à gratin moyen et faire dorer la viande. La faire saisir sur toutes ses faces et réserver.

—

Ajouter le tritto au bœuf et faire fondre 3 à 4 minutes.

—

Transférer la viande dans un faitout un peu plus grand que le morceau de bœuf lui-même. Retirer le tritto à l'aide d'une écumoire – sans l'huile. Étaler sur la viande. Verser le vin, le bouillon, ajouter les tomates et enfin les fines herbes.

—

Enfourner le bœuf, hermétiquement recouvert. Retourner la viande au bout de la moitié du temps de cuisson. Vérifier la consistance du liquide de temps à autre et ajouter de l'eau si nécessaire. Si la sauce est trop claire en fin de cuisson, épaissir en faisant réduire.

—

Au moment de servir, découper la viande, napper de sauce et goûter avant de saler.

Trigonella foenum-graecum

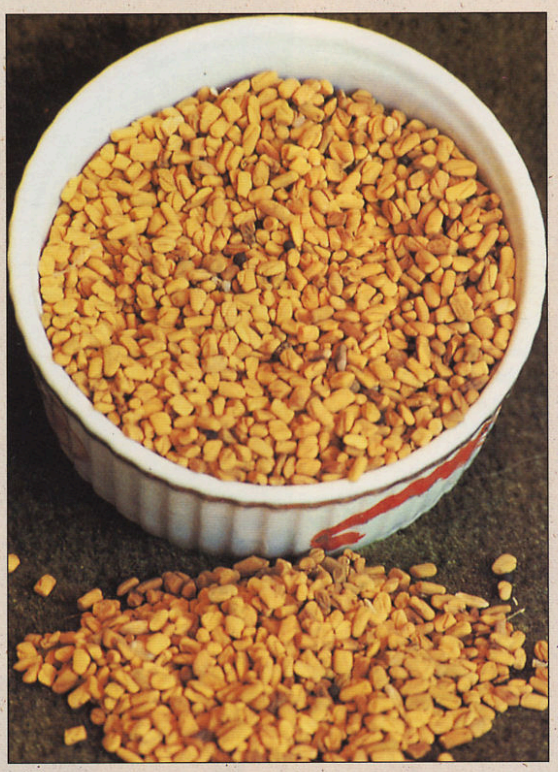
FENUGREC

Curry de feuilles vertes épiçant et relevant un légume ; graines rôties et broyées en poudre de curry ou germes de graines consommés à l'état de cotylédons dans une salade relevée et épicée…

Le fenugrec, qui tire son appellation latine du mot grec signifiant foin, était cultivé depuis des temps immémoriaux comme fourrage pour le bétail tout autour du bassin méditerranéen. Pourtant il mérite bien plus que cela ! Les germes de graines se consomment à l'état de cotylédons en une délicieuse salade épicée ; les feuilles matures, trop amères pour les cuire comme des épinards, sont cuisinées à la mode indienne, en curry ; enfin, les graines légèrement grillées servent d'épice, surtout dans les currys. Les graines moulues, riches en coumarin, sont un composant essentiel des poudres de curry vendues dans le commerce.

Un peu d'histoire

Originaire d'Asie occidentale, la plante était très appréciée dans les régions du bassin méditerranéen, surtout en Égypte. Sa culture dans le nord de l'Europe, où on la mélangait à du foin, était avant tout fourragère.



Ci-dessous et à droite :
Le fenugrec peut atteindre 60 cm de haut. Ses graines, épicées et âcres, entrent dans la préparation des currys, ou se consomment germées. Les feuilles font d'excellentes salades.

Caractéristiques

Cette annuelle semi-rustique présente certaines ressemblances avec la luzerne. La plante peut mesurer jusqu'à 60 cm de hauteur pour une envergure de 20 cm. Ses feuilles sont formées de trois folioles, un peu comme le trèfle, et ses fleurs, qui apparaissent en fin de printemps, sont crème ou jaune pâle, assez proches de celles de la vesce. En faisant à peine griller les graines compactes et brun clair, on en extrait toute la savoureuse richesse.

Culture

On peut faire des semis à l'intérieur au milieu du printemps, ou à l'extérieur, dans un sol réchauffé, en fin de printemps. Le fenugrec affectionne les sols de bonne qualité, bien drainés, et une exposition plein soleil, essentielle à sa germination.

Utilisations

Les germes de graines s'ajoutent aux vinaigrettes. Les graines rôties sont fréquemment employées au Moyen-Orient dans des versions de la halva, une sucrerie délicieuse, ou dans les currys.

En médecine, une infusion de graines soulage les flatulences.

Enfin, on extrait de la graine une teinture jaune.

Urtica dioica

ORTIE

Plants dégingandés d'orties servant de refuge aux papillons et phalènes ; jeunes feuilles tendres d'une soupe riche et savoureuse, baignée de crème, ou cuites comme des épinards et décorées d'une rondelle de citron…

Le refus de détruire le refuge préféré des papillons et phalènes : voilà la première excuse du jardinier qui n'a pas désherbé un carré d'orties. Et de nombreux cuisiniers qui incorporent une branche d'orties dans une soupe se justifient en affirmant que c'est comme ça qu'ils l'aiment.

Un peu d'histoire

On raconte que les légionnaires romains se piquaient volontairement avec des orties pour avoir chaud durant leurs fréquentes incursions dans les territoires nordiques.

Caractéristiques

Ces herbacées vivaces peuvent prendre des allures lugubres et mesurer jusqu'à 1,80 m de haut pour une envergure de 30 cm. Les racines sont robustes et persistantes, extrêmement difficiles à éradiquer. Les feuilles de l'ortie, vert mat, sont fortement dentées et urticantes : elles irritent la peau qui les effleure en y déposant un acide formique qui provoque une sensation de brûlure. Ses fleurs jaune verdâtre, minuscules et sans grand intérêt, sont portées en tresses inclinées, comme des chatons.

Culture

Personne ne plante jamais d'orties : elles apparaissent simplement et s'installent. Tout ce dont vous avez besoin pour en cultiver une kyrielle est un bout de racine muni d'un œil.

Utilisations

Jeunes feuilles légèrement cuites, comme les épinards, ou en soupe agrémentée de croûtons et de crème : deux recettes savoureuses. À noter que l'on utilise également ces feuilles dans la fabrication de la bière.

En automédication, les feuilles soulageaient les rhumatismes, servaient de diurétique ou encore apaisaient tous problèmes de peau.

La cellulose végétale de la racine entrait jadis dans la fabrication de cordages. Des bouquets de feuilles fraîches accrochés dans la maison chassaient les mouches.

Ci-dessus :
Les jeunes feuilles piquantes de l'ortie servaient à la fabrication de la bière et, à peine cuites, on les consommait comme des épinards. Voici une herbe délicieuse, comme légume ou dans une soupe.

À gauche :
Les orties, qui se développent comme une vigoureuse mauvaise herbe rampante, sont très appréciées des abeilles et des papillons et, la plupart du temps, c'est pour cela qu'on les cultive.

Ci-contre :
Les feuilles de verveine n'ont aucune propriété culinaire mais, en infusion, elles calment au moment de se coucher et soulagent les états de stress.

Verbena officinalis

VERVEINE OFFICINALE

Légende tenace des feuilles vert jaunâtre utilisées comme philtres d'amour ou, de nos jours, comme composants de liqueurs ; infusion de feuilles consommée en automédication comme sédatif léger…

Originaire des régions méditerranéennes, la verveine pousse maintenant à l'état sauvage sur les terres désertes et sur les bords de chemin d'Europe et d'Amérique du Nord. Même si elle n'offre aucune application culinaire, son passé est riche en utilisations médicinales, surtout dans le traitement des troubles nerveux.

Un peu d'histoire

Jadis, on attribuait à la plante le pouvoir de soulager de tous les maux, ainsi que de puissantes propriétés aphrodisiaques. Culpeper répertoria dans son herbier de nombreux remèdes à base de verveine. Elle était aussi intimement liée à la sorcellerie et investie de multiples vertus magiques.

Caractéristiques

Cette herbacée vivace peut mesurer jusqu'à 90 cm de haut pour une envergure de 45 cm. Ses racines sont fibreuses et envahissantes, ses tiges duveteuses et ramifiées. Ses feuilles, dentées, d'un gris jaunâtre, mesurent environ 5 cm de long. Ses fleurs enfin, qui apparaissent au sommet des pousses, sont petites, mauves et sans grand intérêt.

Culture

La verveine se multiplie à partir de graines semées au printemps, ou par des boutures prélevées en été. On peut également diviser les racines au printemps ou en automne. La verveine affectionne les sols de bonne qualité et bien drainés, ainsi qu'un soleil généreux.

Utilisations

En infusion, les feuilles, fraîches ou sèches, font un sédatif léger, un calmant efficace avant de se coucher. Elle apaise l'excitation nerveuse, soulage les dépressions et facilite la digestion. En automédication, on utilisait autrefois une infusion diluée comme bain oculaire pour soulager les paupières enflammées et douloureuses.

À droite :
La verveine, plante dense et ramassée, apprécie les sols de bonne qualité, bien drainés, et un soleil généreux.

Index

Le numéro des pages en *italique* renvoie aux illustrations.

A

Achillea millefolium 54
Achillée mille-feuille *28*, *54*, 54
Ail 55-56, *55*, *56*
Allium sativum 55-56
Allium schoenoprasum 57-58
Aloysia triphylla 59
Althaea officinalis 60
Aneth 61-62, *61-62*
Anethum graveolens 61-62
Angelica archangelica 63
Angélique *23*, 63, *63*
Anthemis nobilis 64
Anthriscus cerefolium 65-66
Armoracia rusticana 67-68
Artemisia abrotanum 69
Artemisia dracunculus 70
Aurone mâle 69, *69*

B

Basilic 97-98, *97-98*
Beurre parfumé citron vert-ciboulette 58
Bœuf braisé barolo 123
Bœuf en cocotte à la tanaisie 120
Borago officinalis 71, 72
Bordures *22*, *22*
Bourrache *23*, 71, 72, *71-72*
Boutures 14
Brassica juncea 73
Buis *25*, *26*

C

Calendula officinalis 74-75
Camomille romaine 64, *64*
Carvi 76, *76*
Carum carvi 76
Cataire/Herbe-aux-chats 96, *96*
Cerfeuil 65-66, *65-66*
Cerfeuil musqué 95, *95*
Chrysanthemum parthenium 77
Ciboulette 57-58, *57*, *58*
Division *12*
Cidre de sureau 115
Compositions florales 36-52
Arbre en fleurs d'or 40-41
Bottes de lavande 48-49
Boule d'herbes 42
Bouquet d'herbes et d'épices 52
Bouquet d'une demoiselle d'honneur 46-47
Couronne de table de la Saint-Jean 38-39
Panier champêtre 50-51
Parfums à tous les étages 44-45
Pot-pourri des quatre saisons 43
Romarin du souvenir 36-37
Concombre et avocat à la bourrache 71
Consoude *28*, 118-119, *118-119*
Coriandre 78-79, *78-79*
Coriandrum sativum 78-79
Côte de bœuf grillée sauce béarnaise 66
Cottabulla 102
Cueillette
des herbes 16-18

D

Dallage 20, *21*
Dianthus caryophyllus 80

E

Entretien des herbes 15
Espace restreint (culture en) 27-28, *27-28*
Estragon 70, *70*

F

Fenouil *28*, 81-82, *81-82*
Fenugrec 124, *124*
Foeniculum vulgare 81-82

G

Géranium à feuilles parfumées 103-*103*
Grande camomille 77, *77*
Guimauve 60, *60*

H

Harengs marinés à la crème fraîche 62
Herbe-aux-chats (cataire) 96, *96*
Hysope *26*, 83, *83*
Hyssopus officinalis 83

I

Iris de Florence 84, *84*
Iris germanica 84

L

Lait nettoyant à la camomille 64
Lavande *26*, 87-88, *87-88*
Lavandula angustifolia 87-88
Laurier noble *29*, 85-86, *85-86*
Laurus nobilis 85-86
Levisticum officinale 89
Livèche 89, *89*
Lotion à l'achillée et à la camomille 54

M

Marcottage *14*
Marinade de filets de harengs fumés 79
Marjolaine 99-100, *99-100*
Melissa officinalis 90
Mélisse *23*, *28*, 90, *90*
Mentha pulegium 91
Mentha spicata 92-93
Menthe pouliot *28*, 91, *91*
Menthe verte « en épis » *13*, 92-93, *92-93*
Monarda didyma 94
Monarde 94, *94*
Moutarde brune 73, *73*

Multiplication 14
Myrrhis odorata 95

N

Nepeta cataria 96

O

Ocimum basilicum 97-98
Œillet des fleuristes 80, *80*
Origan 101-102, *101-102*
Origanum majorana 99-100
Origanum vulgare 101-102
Ortie 125, *125*
Oseille ronde 109-110, *109-110*

P

Patatas bravas 86
Pelargonium 103
Persil *15*, 104-105, *104-105*
Petite pimprenelle 106, *106*
Petroselinum crispum 104-105
Pissenlit 121, *121*
Poisson grillé au citron vert et son beurre d'herbe 82
Pommes de terre en salade au raifort 68
Poterium sanguisorba 106
Poulet à l'orange et à l'estragon 70
Préparation du sol 10
Purée de pommes de terre à l'ail 56

R

Raifort 67-68, *67-68*
Réglisse *28*
Romarin *32*, 107-108, *107-108*
Rosmarinus officinalis 107-108
Rôti de filet de porc farci 113
Rumex scutatus 109-110
Rue 111, *111*
Ruta graveolens 111

S

Salsa verde (Sauce verte) 105
Salvia officinalis 112-113
Salvia sclarea 114
Sambucus nigra 115-116
Sarriette commune *13*, 117, *117*
Sarriette vivace 117, *117*
Satureja hortensis 117
Satureja montana 117
Sauce béarnaise 66
Sauce pesto 98
Sauge *27*, 112-113, *112-113*
Sauge sclarée 114, *114*
Saumon poché, sauce à l'oseille 110
Savon de lavande 88
Séchage au micro-ondes *33*, *33*
Siccatifs 33-34, *34*
Soins et entretien 15
Sorbet menthe pamplemousse 93
Souci *23*, 74-75, *74-75*
Soupe de pois chiches 108
Sureau noir 115-116, *115-116*
Symphytum officinale 118-119

T

Tanacetum vulgare 120
Tanaisie *23*, *28*, 120, *120*
Taraxacum officinale 121
Thym commun *15*, 17, *26*, 122-123, *122-123*
Thymus vulgaris 122-123
Trigonella foenum-graecum 124

U

Urtica dioica 125

V

Verbena officinalis 126
Verveine odorante 59, *59*
Verveine officinale 126, *126*
Vin de souci 75

Crédits Photografiques
g = gauche, dr. = droite, h = haut, b = bas

British Library, Londres p. 6 ;
Liz Eddison : p. 15 dr. ; **ET Archive** : p. 7 ;
Iris Hardwick Library : p. 8, 10, 20 dr., 22, 23, 25, 28, 29, 30, 35 h ;
The Lindley Library : 16, 18 g, 32 ;
R W Peplow : p. 35 b ;
Quarto Publishing : illustrations de Lorraine Harrison p. 13, 20-28, 30 , Trevor Wood p. 56, 58, 86, 98 b, 102, 105, 110, 123, Tim Hill p. 62, 67, 113, Clive Corless p. 93, John Heseltine p. 68, Paul Forrester p. 11, 12, 14, Nelson Hargreaves 18 dr., 32 dr., 33, 34, 36-52 ;
The Royal Horticultural Society : p. 20 g ;
Harry Smith Collection : p. 15 g, 17, 98 h, 124.

Emma Callery est une éditrice indépendante, spécialisée dans les livres illustrés sur le jardinage et la décoration.

Découvrez l'univers des herbes
avec ce guide passionnant et pratique,
illustré de plus de 200 photographies !

Plus de 50 herbes, de l'achillée à la verveine, sont répertoriées
sous leur appellation commune et leur nom botanique latin.

Créez votre jardin d'herbes et sélectionnez, plantez, entretenez et cueillez
vos plantes à l'aide des informations proposées.

L'utilisation créative des herbes :
en cuisine, dans le domaine
de la santé et pour
la décoration
de la maison.

ISBN 3-8290-0873-2

9 783829 008730