

JOSEP MARIA VALLÈS

Les plantes AROMATIQUES de la maison



ROUERGUE

Les plantes AROMATIQUES de la maison

Photographies de couverture : © Gary K Smith/Garden Picture Library/Getty images.

Titre original : *El huerto urbano :
plantas aromáticas – Manual de cultivo de plantas medicinales
y aromáticas en balcones y terrazas*

© 2012, Josep María Vallès

© 2012 Ediciones del Serbal

© 2014, Édition du Rouergue pour l'édition française
www.lerouergue.com

JOSEP MARÍA VALLÈS

Les plantes AROMATIQUES de la maison

traduit de l'espagnol
par Joséphine Ardour

ROUERGUE

INTRODUCTION	10
LES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES	15
Qu'est-ce qu'une plante aromatique et médicinale ?.....	15
Pourquoi cultiver des plantes aromatiques et médicinales sur son balcon ?.....	17
UN PEU DE BOTANIQUE	21
Les feuilles.....	21
Les fleurs.....	23
La graine et le fruit	25
Les racines.....	26
Le cycle de vie des plantes	27
Les principales familles botaniques.....	29
L'INSTALLATION DE LA PLANTATION	35
Où placer la plantation ?.....	35
Le récipient de culture	37
Le substrat de culture	40
L'arrosage.....	55
CULTIVER	57
La propagation	57
La transplantation	66
L'entretien du substrat	67
L'engrais	73
L'arrosage.....	78
La récolte	80
LA CONSERVATION	85
Le séchage	85
La congélation	87

LES PRÉPARATIONS	89
Huiles aux herbes.....	89
Vinaigres aux herbes	90
Sels aux herbes	91
Tisanes	92
Préparations dans l'alcool.....	93
Baumes et pommades	94
LES HUILES ESSENTIELLES	96
Savons aux herbes	100
LES EXTRAITS VÉGÉTAUX : TRAITER LE POTAGER	103
LES PLANTES	107
Critères pour un choix de plantes.....	107
Ail.....	108
Aloès.....	111
Aneth.....	115
Anis vert	117
Aubépine monogyne.....	119
Basilic	122
Bourrache.....	125
Camomille sauvage.....	127
Capucine	129
Céleri.....	132
Cerfeuil commun.....	135
Ciboulette	137
Citronnier	140
Consoude officinale.....	143
Coriandre.....	145
Cresson alénois	148
Cresson officinal	150
Échinacée.....	153
Estragon.....	156
Fenouil.....	158

Grande lavande	161
Hysope.....	165
Laurier.....	167
Marjolaine.....	170
Menthe poivrée.....	172
Millepertuis perforé	176
Moutarde blanche	178
Myrte	181
Origan.....	184
Oseille commune.....	187
Persil commun	190
Romarin	193
Roquette	197
Rue officinale	199
Safran.....	202
Santoline petit-cyprès.....	205
Sarriette des montagnes	208
Sauge officinale	211
Souci officinal	216
Stévia rebaudienne	219
Thym commun.....	223
Verveine odorante	227
TABLEAUX DES PROPRIÉTÉS DES PLANTES	231
PARASITES ET MALADIES.....	234

introduction





Millepertuis perforé.

La culture de plantes potagères dans les cours, sur les balcons et les terrasses a pris un certain essor ces dernières années, surtout dans les grandes villes, où l'on redécouvre la possibilité d'être en contact avec la nature chez soi. Mais outre les plantes potagères et comestibles habituelles, de nombreux végétaux aux propriétés et usages culinaires, aromatiques ou médicinaux ont été quelque peu oubliés dans nos jardins et sur nos balcons. Avant la révolution industrielle, quand la population était majoritairement rurale, il était fréquent de cultiver ces plantes dans le potager ou de les cueillir dans leur environnement naturel, et de s'en servir dans une grande variété d'applications et de préparations utiles. L'utilisation et les applications traditionnelles des plantes font l'objet des recherches des ethnobiologistes, qui veillent à préserver des connaissances transmises de génération en génération.

Aujourd'hui, nous vivons pour la plupart en ville, et nous n'avons pas l'occasion de côtoyer la nature de manière assidue ; les aliments nous arrivent conditionnés et standardisés selon les normes édictées par le marché, et nous avons négligé une grande quantité d'espèces végétales que l'on utilisait couramment et qui faisaient partie de notre culture. Des espèces qui ne nous parviennent plus parce que difficiles à conserver et à transporter, ou qui, originaires de tel

secteur ou de telle région, ont été écartées des circuits de distribution. Nous consommons des plantes aromatiques ou médicinales en gélules ou séchées, mais nous avons oublié leur aspect ou les avantages qu'il y a à les consommer fraîchement cueillies.

Les balcons, fenêtres et terrasses nous offrent l'opportunité de faire un pas vers la réintégration de ces plantes dans notre quotidien. Faire pousser une modeste production de plantes aromatiques dans une jardinière permet de profiter de leurs arômes frais et naturels, mais aussi de redécouvrir le grand plaisir que procure cette occupation. Sans oublier que la présence des plantes utiles sur un balcon constitue un excellent moyen de s'approcher d'une alimentation plus variée et d'une vie plus saine,

ainsi que de revaloriser le travail et la culture de nos ancêtres.

Ce livre se veut un manuel de base pour tous ceux qui, sans avoir une grande expérience, voudraient s'initier à la culture de plantes aromatiques sur leur balcon. Comme s'il s'agissait de la première étape d'un voyage, notre objectif est de faire connaître les rudiments nécessaires, et de présenter une sélection de plantes que l'on pourra facilement se procurer et faire pousser. Nous souhaiterions que ce livre soit une invitation à retrouver la nature pour tous ceux qui n'habitent pas à la campagne et n'ont pas l'opportunité de cultiver un potager ou de cueillir des herbes. Nous avons rédigé cette première étape avec la conviction que le lecteur pourra parcourir les suivantes, guidé par sa propre expérience.

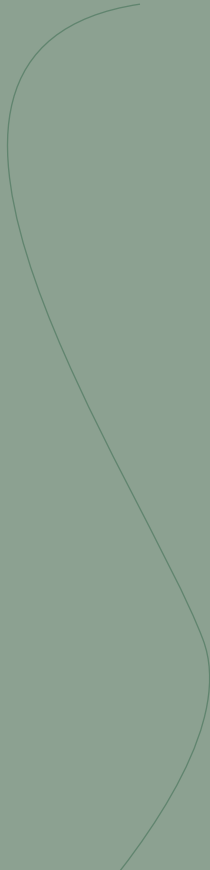




Camomille sauvage.

chapitre 1

les plantes
aromatiques
et médicinales



Qu'est-ce qu'une plante aromatique et médicinale ?

La première difficulté, lorsqu'on écrit un livre sur les plantes aromatiques, culinaires ou médicinales, est de définir et de délimiter la signification de ces termes qui s'appliquent parfois à une même plante, ou sont tout simplement équivoques. Voici quelques définitions de base qui aideront le lecteur à employer correctement ces concepts.

PLANTE MÉDICINALE

Les plantes médicinales contiennent des substances qui permettent de guérir ou de prévenir des maladies et des affections. Ces substances, dont les effets sur la santé ont été prouvés, sont appelées « principes actifs » et ont souvent été utilisées pour élaborer des médicaments ou des remèdes.

Le qualificatif « médicinal » est parfois ambigu, voire controversé, étant donné que la tradition attribue à bon nombre de plantes des propriétés curatives qui n'ont pas encore été démontrées. La « pharmacopée » est le traité qui réunit toutes les plantes officiellement reconnues comme ayant des vertus curatives, c'est-à-dire dont le principe actif a été clairement identifié et dont l'efficacité a été scientifiquement prouvée.

Il faut aussi préciser que certaines plantes médicinales peuvent – comme les médicaments – avoir des effets nocifs sur la santé lorsqu'elles sont utilisées trop fréquemment ou dans des concentrations trop élevées. Ce problème est toutefois assez marginal, car les principes actifs des plantes sont bien moins concentrés et, en règle générale, se dégradent plus rapidement que ceux produits en laboratoire. Généralement, une plante est toxique lorsqu'elle est consommée de façon extrêmement abusive. Mais il existe des plantes, que l'on qualifie de toxiques, aux effets nocifs avérés – la belladone, la ciguë ou l'aconit napoléon, pour ne citer que celles-ci –, ou d'autres qui créent une addiction et peuvent avoir des effets pernicieux à long terme, comme, nul ne l'ignore, le tabac.

Quoi qu'il en soit, il faut bannir l'idée que toute substance naturelle est bonne par le simple fait d'être naturelle, et de la même

façon insister pour que l'utilisation des plantes comme remèdes contre la maladie (phytothérapie) se fasse sous le contrôle d'un spécialiste.

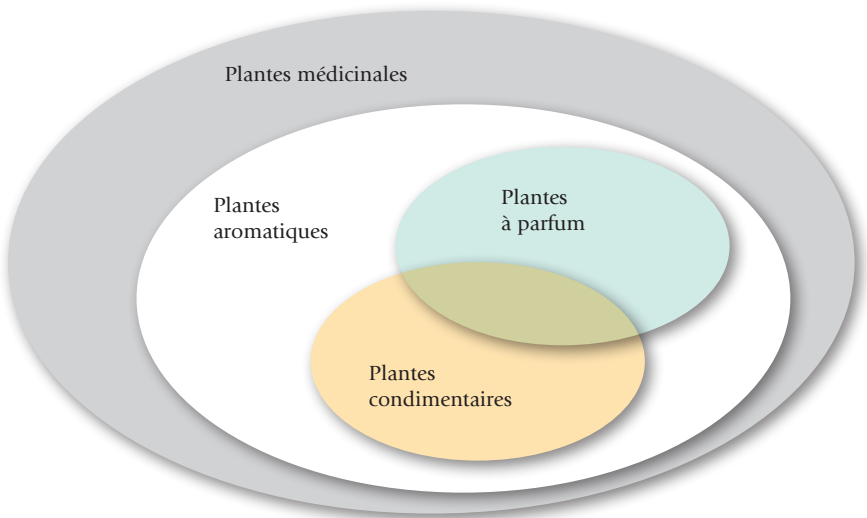
PLANTE AROMATIQUE

Parmi les plantes médicinales, certaines espèces végétales dégagent une odeur intense et le plus souvent agréable. Cette odeur provient de substances volatiles, les essences, qui s'évaporent facilement. Les essences, ou arômes, peuvent se trouver dans les feuilles, les fleurs, les fruits ou toute autre partie de ces plantes.

Parmi les plantes aromatiques, on distingue les plantes *condimentaires*, utilisées pour rehausser le goût des aliments, et les plantes à *parfum*, dont on se sert pour élaborer des parfums, ou d'autres produits, bien que de nombreuses plantes aromatiques remplissent ces deux fonctions.

PPAM

Sigle désignant l'ensemble des plantes aux propriétés aromatiques et médicinales (plantes à parfum, aromatiques et médicinales).



ÉPICE

Les épices sont des substances d'origine végétale que l'on ajoute aux aliments pour en améliorer le goût. Elles sont consommées en

petites quantités. Par généralisation, on dit qu'une plante est une épice lorsqu'on en tire ladite substance. Par exemple, le mot « safran »

désigne à la fois la plante (*Crocus sativus*) et l'épice, c'est-à-dire les stigmates séchés et moulus.

CONDIMENT

Un condiment est une préparation élaborée à partir d'un mélange d'épices et d'autres ingrédients. Il est consommé en plus grandes quantités que les épices. Le sel aromatisé est un condiment. On utilise parfois la dénomination de « plante condimentaire » lorsqu'on extrait d'elle un élément du condiment.

PLANTE UTILE

La dénomination « plante utile » est une acception générique qui englobe toutes les plantes dont l'homme tire un profit ou une utilité. Cela comprend les plantes comestibles, les plantes médicinales et celles que l'on exploite dans l'industrie ou qui permettent de traiter les parasites. On emploie souvent cette dénomination lorsqu'il s'agit de promouvoir la réintégration et l'usage de plantes susceptibles de tomber dans l'oubli.

pourquoi cultiver des plantes aromatiques et médicinales sur son balcon ?

Bien sûr, cultiver des plantes aromatiques dans un jardin ou sur un balcon est aussi bénéfique que de cultiver des plantes ornementales ou toute autre plante comestible. Les amateurs de jardinage apprécient le contact avec la nature et les bienfaits d'une activité créative et reposante, qui contribue à s'aménager un environnement agréable et sain. Lorsqu'on choisit de placer sur son balcon une plante aromatique ou potagère, cela a un autre avantage : on pourra la récolter et s'en servir.

Autre avantage non négligeable : celui de consommer des plantes aromatiques fraîches. Nous

sommes habitués à mettre dans nos assiettes des herbes séchées qui ont perdu de leur saveur au cours du processus de conservation. Si la plupart des plantes gardent pratiquement toutes leurs propriétés après séchage, d'autres se conservent plus difficilement, ou perdent une grande partie de leurs arômes ou de leurs principes actifs une fois séchées. Voilà pourquoi on ne les trouve pas toujours dans le commerce, ou qu'elles se vendent uniquement fraîches. C'est notamment le cas de la ciboulette, du cerfeuil, des feuilles de coriandre ou du persil, plantes qui sont aussi les plus faciles à cultiver sur un balcon.