

Les plantes aromatiques



Que vous soyez un cuisinier hors pair ou un simple débutant, que vous préfériez les plats végétariens aux plats de viandes saignantes... Les herbes aromatiques trouvent toujours leur place en cuisine (mais aussi ailleurs) !

Vous voulez apprendre à les utiliser, à les conserver, à les cultivées ?



Leur utilisation est très variée comme leur bien fait sur la santé.

Voici quelques exemples d'utilisations :

- ✓ **Assaisonnements**
- ✓ **Glaçons aromatiques**
- ✓ **Tisanes, Infusions**
- ✓ **Sel de tables ou Vinaigrettes**
- ✓ **Huiles Alimentaires**



Quand et où planter les plantes aromatiques ?

La période idéale pour commencer la culture de vos plantes aromatiques est fin avril-début mai. Elles seront ainsi prêtes pour accompagner vos plats pendant la belle saison des salades et des grillades. Vous pouvez également les cultiver toute l'année en intérieur.

Les herbes aromatiques ont besoin de la lumière et de la chaleur du soleil pour pousser, en particulier, le basilic, le thym qui est une plante vivace, la ciboulette, la sauge, le romarin, et la coriandre.

D'autres, comme la menthe, le persil et l'estragon, ne doivent pas être trop exposées au soleil lors des heures les plus chaudes. Elles préfèrent une exposition à la mi-ombre.

Comment entretenir les herbes aromatiques ?

La plante aromatique demande peu d'entretien et est facile à cultiver. Elle pousse relativement vite.

Utilisez du terreau pour potager. Il enrichira le sol et fournira des nutriments aux plantes. Vous pouvez également utiliser un engrais potager et plantes aromatiques pour nourrir vos plantations.

Prévoyez suffisamment d'espace entre les plantes lorsque vous les plantez afin que leur croissance soit optimale.

Pour les pots, jardinières ou bacs, installez une couche de 2cm de billes d'argile au fond des contenants. Posez un géotextile entre les billes et le terreau. Cette couche assurera le drainage qui est primordial pour les aromatiques.

Après plantation, il est indispensable d'arroser abondamment la plante. Ensuite, pratiquez un arrosage modéré au pied de la plante tôt le matin ou en début de soirée dès que la terre est sèche.

L'hiver, paillez vos plantes aromatiques pour les protéger du gel. Un paillage vous permettra également de lutter contre les herbes indésirables.

	CIBOULETTE	CORIANDRE	ORIGAN	ROMARIN	SAUGE	THYM
						
PÉRIODES DE MISE EN SEMANCE OU EN POT	De Mars à Septembre	De Mars à Septembre	De Mars à Juin	De Mars à Octobre	De Février à Juin & Septembre à Octobre	De Mars à Mai
PÉRIODES DE RÉCOLTE DES HERBES AROMATIQUES	De Juin à Janvier	De Juin à Novembre	De Juillet à Octobre	Toute l'année	En Mars, Avril et Juillet	De Juin à Juillet