



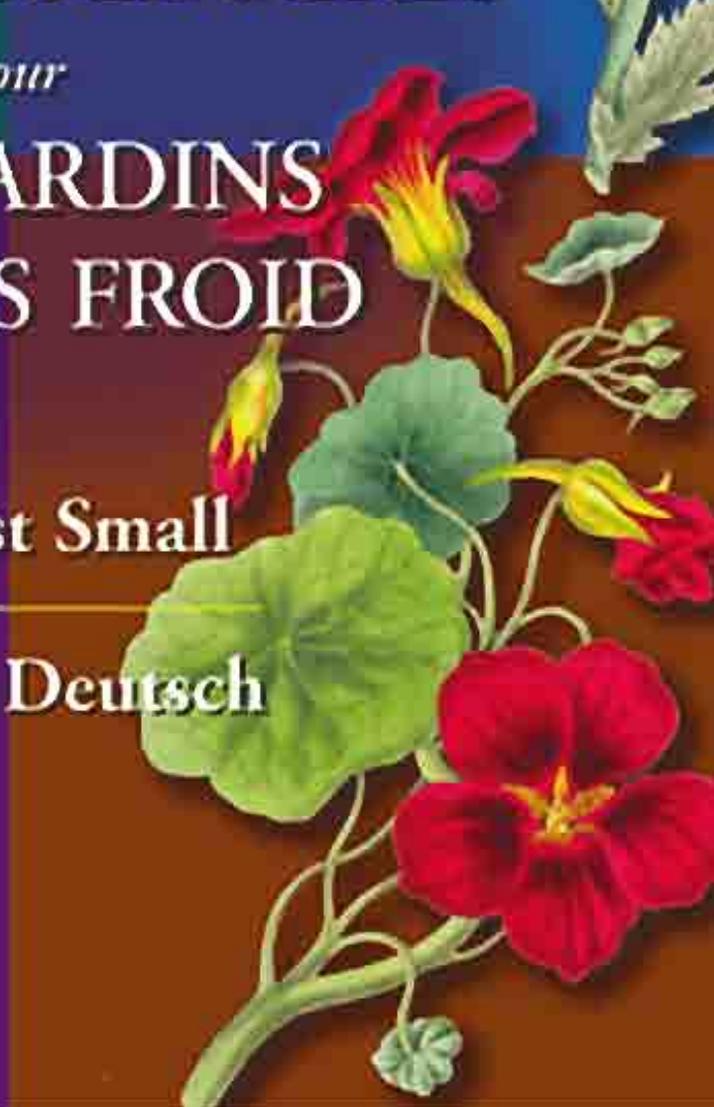
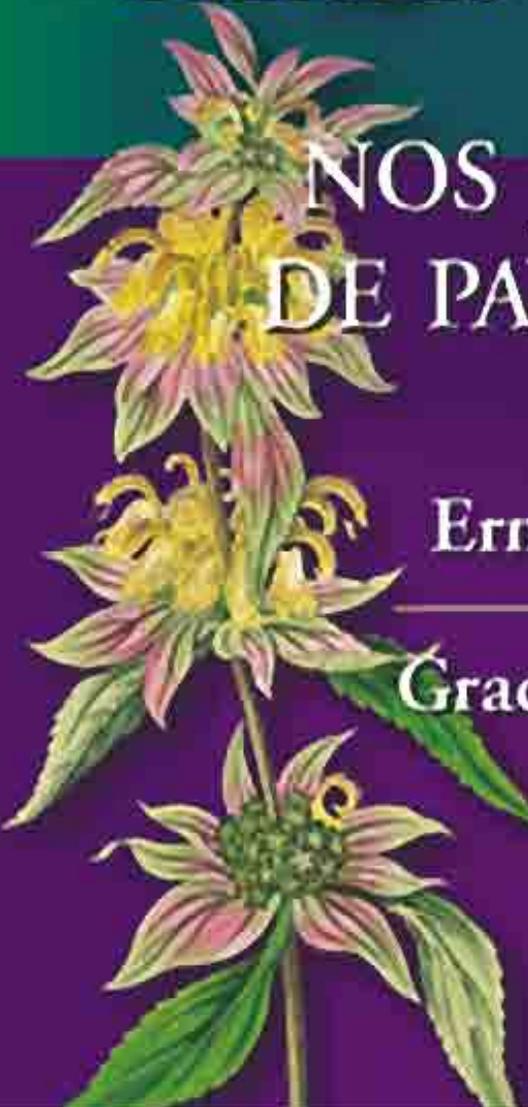
HERBES CULINAIRES

*pour*

NOS JARDINS  
DE PAYS FROID

Ernest Small

Grace Deutsch



**HERBES CULINAIRES**

*pour*

**NOS JARDINS**

**DE PAYS FROID**



*The Herb Garden, à Almonte (Ontario), Canada.*

**HERBES CULINAIRES**  
*pour*  
**NOS JARDINS**  
**DE PAYS FROID**

**Ernest Small • Grace Deutsch**



**CNRC-NRC**  
Les presses scientifiques  
du CNRC

Tous droits réservés © 2001 Conseil national de recherches Canada et Ismant Associates Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie du présent ouvrage ne peut être reproduite sur système de recherche documentaire, photocopiée, enregistrée ou transmise par un moyen électronique, mécanique ou autre à moins d'autorisation écrite des éditeurs.

Electronique ISBN 0-660-96573-9, Print International Standard Book Number: 0-660-96164-4

No du CNRC : 43254

∞ Imprimé sur papier sans acide

### Données de catalogage avant publication de la Bibliothèque nationale du Canada

Small, Ernest, 1940-

Herbes culinaires pour nos jardins de pays froid

Publ. aussi en anglais sous le titre : *Culinary herbs for short-season gardeners.*

Comprend des références bibliographiques.

Publ. par le Conseil national de recherches du Canada.

ISBN 0-660-96164-4

1. Herbes—Culture. 2. Herbes—Culture—Canada. 3. Herbes. 4. Jardins d'herbes. 5. Jardins d'herbes—Canada.  
I. Deutsch, Grace, 1947- . II. Conseil national de recherches Canada. III. Titre.

SB351.H5S5214 2001

635'.7

C2001-980116-5

Pour toute information concernant la reproduction  
d'extraits de cet ouvrage, s'adresser aux :

Presses scientifiques du CNRC  
Chemin Montréal, édifice M-55  
Ottawa, ON K1A 0R6  
Canada  
Tél. : 1-800-668-1222, option 2  
Fax : 613-952-7656  
Courriel : monographs.cisti@nrc.ca

Pour toute information concernant les prix spéciaux, les  
ventes promotionnelles et les éditions personnalisées,  
s'adresser aux :

Ismant Associates Inc.  
À l'attention de : Sales Department  
633 Huron Street  
Toronto, ON M5R 2R8  
Canada  
Tél. : 416-960-6487  
Fax : 416-925-2360  
Courriel : gdeutsch@interlog.com

Visitez-nous sur le web :  
Programmes des monographies des Presses  
scientifiques du CNRC :  
[www.monographies.cnrc.ca](http://www.monographies.cnrc.ca)

Ismant Associates Peony Press :  
[www.ismantassociates.com](http://www.ismantassociates.com)

Conception graphique : Robert M. Forrest

Sélection des couleurs : Services de reprographie du Conseil national de recherches du Canada

Imprimé et relié au Canada par les Services de reprographie du Conseil national de recherches du Canada

# *Table des matières*

**Remerciements** viii

**Avertissement** viii

**Introduction** 1

Présentation des sujets traités 3

**Les zones de rusticité** 5

Carte des zones de rusticité 6

**Comment exploiter à fond la courte saison** 7

Choisir l'emplacement en fonction de la lumière et de la chaleur 7

Plein soleil ou mi-ombre 8

Protéger les plantes contre le vent et les poches d'air froid 8

Construire des plates-bandes surélevées, pour un sol chaud et bien drainé 8

Bien choisir les espèces 10

Le pH du sol 11

Cultiver en pots certaines herbes 11

Commencer la culture à l'intérieur 12

Allonger la saison de jardinage en protégeant les herbes 12

Serres 13

Couches froides 14

Couches chaudes 14

Tunnels, cloches et chemises d'eau 14

Réchauffement du sol à l'aide d'une feuille de plastique 16

**Culture et entretien des herbes culinaires** 17

Semis à l'intérieur 17

Date de la dernière gelée de printemps 17

Choix des contenants pour les semis 19

Choix de la terre pour les semis 20

Ensemencement 20

Besoins en lumière 21

Arrosage et éclaircissage 22

Repiquage à l'intérieur 22

Acclimatation 22

Repiquage à l'extérieur 23

Semis à l'extérieur 23

Préparation pour l'hiver 23

Date de la première gelée d'automne 25

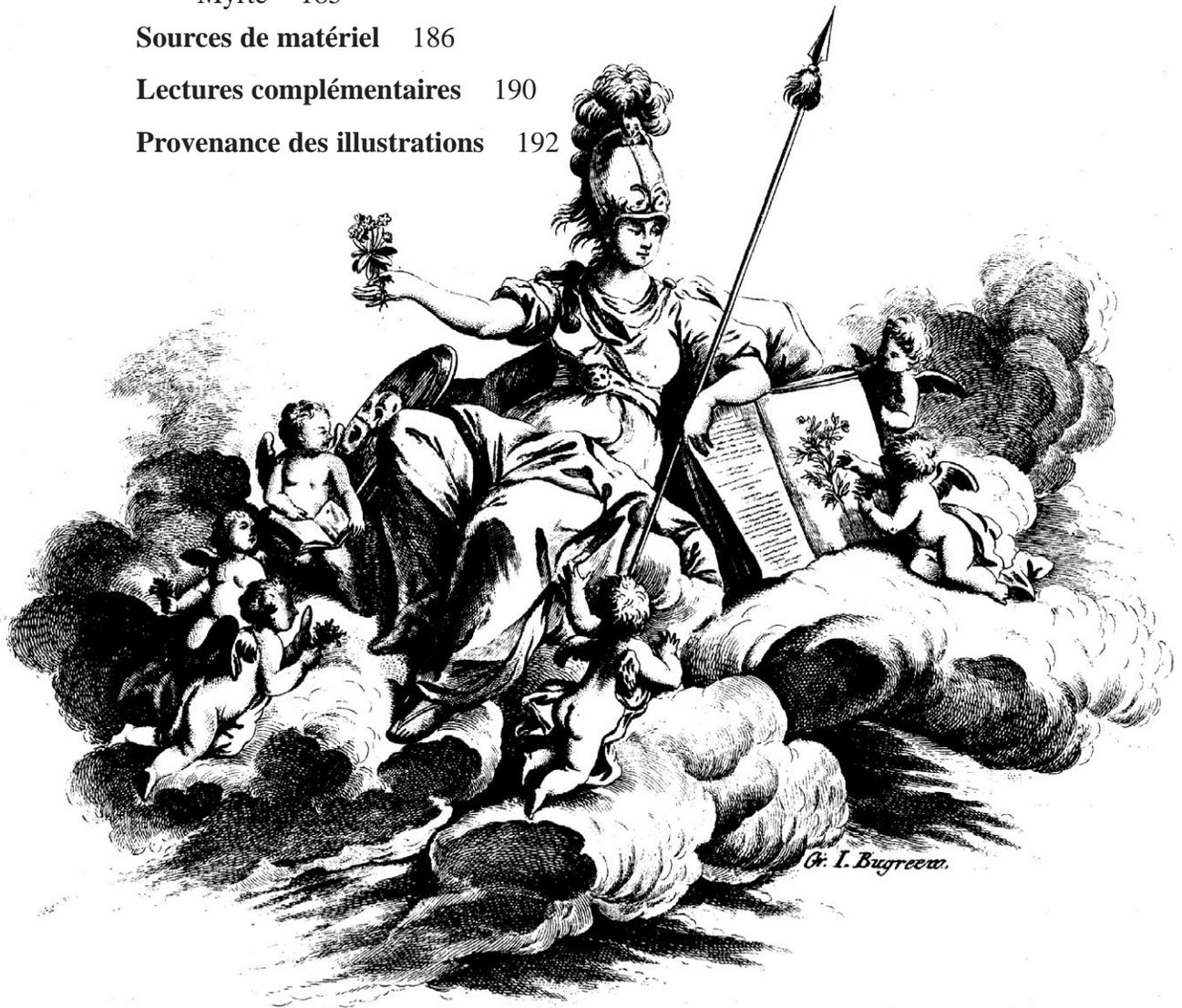
Protection contre les gelées 25

Protection des vivaces pour l'hiver 25

## **Guide des herbes culinaires 27**

Agastache fenouil	29
Aigremoine	32
Ail	35
Aneth	39
Angélique	42
Basilic	45
Bourrache	49
Camomilles	52
Capucine	55
Carvi	59
Cerfeuil	62
Cerfeuil musqué	65
Ciboulettes	68
Coriandre	73
Cressons	76
Estragon	79
Fenouil	82
Fenugrec	86
Genévrier commun	90
Géranium odorant	93
Herbe à chat	98
Houblon	101
Hysope	104
Lavande	107
Livèche	111
Marjolaine	114
Mélisse	117
Menthes	120
Quelques herbes ressemblant à la menthe	125
Calament à grandes fleurs	125
Calament à petites fleurs	125
Agastache rugueuse	126
Tagète luisante	126
Pycnanthème des montagnes	126
Monarde écarlate	127
Moutardes	131
Origan	135
Oseilles	139
Pavot d'Orient	143
Persil	147
Raifort	151

Romarin	155
Rosiers	159
Sarriette annuelle	165
Sarriette vivace	168
Sauge	170
Souci des jardins	174
Thym	178
Herbes des pays chauds à cultiver en pots et à rentrer pour l'hiver	182
Laurier commun	182
Gingembre	183
Lemon-grass	183
Verveine citron	184
Myrte	185
Sources de matériel	186
Lectures complémentaires	190
Provenance des illustrations	192



*Leçon céleste sur la culture des herbes*

## ***Remerciements***

Nous voudrions particulièrement remercier : Marc Favreau, qui a assuré la traduction française du livre et nous a fait remarquer certaines ambiguïtés du manuscrit sur le plan de la botanique; Sharon et Gerry Channer, du Herb Garden, à Almonte (Ontario), qui nous ont permis d'utiliser plusieurs de leurs magnifiques photographies; Debbie Luce, de Herbs for All Seasons, pour la belle photographie de souci des jardins; Eric Johnson, photographe, Barry Flahey, illustrateur, Susan Rigby, illustratrice, et Brenda Brookes, technicienne et illustratrice, tous quatre d'Agriculture et Agroalimentaire Canada, qui ont réalisé de superbes illustrations supplémentaires; la société Schamel Erste Bayerische Meerrettichfabrik, à Baiersdorf, en Allemagne, qui a nous fourni une belle photographie de raifort; enfin, le personnel des Presses scientifiques du CNRC. La plupart des dessins sont adaptés d'illustrations botaniques des 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles. Ces chefs-d'œuvre, en raison de leur grande valeur, sont conservés dans des collections protégées auxquelles le grand public a rarement accès. Nous sommes convaincus qu'en les publiant ici nous rendons à leurs auteurs un hommage qu'ils auraient apprécié.

## ***Avertissement***

L'information que renferme le présent livre a fait l'objet d'une recherche minutieuse, et tout a été mis en œuvre pour en assurer l'exactitude. Cependant, les renseignements concernant les usages médicaux traditionnels ou populaires des végétaux ainsi que leur utilisation en médecine moderne ne sont fournis qu'à titre indicatif. L'emploi d'herbes à des fins médicinales doit toujours se faire sous la surveillance d'un médecin qualifié et bien informé. Il faut également éviter de consommer ou employer toute herbe ou autre plante médicinale qui n'a pas été identifiée de manière sûre. Les auteurs et les éditeurs se déchargent expressément de toute responsabilité liée à l'utilisation des renseignements fournis dans le présent livre. Par ailleurs, la mention de certaines marques de commerce ne doit pas être jugée discriminatoire et ne signifie en aucun cas que les auteurs ou les éditeurs approuvent les produits visés.

À  
*Victor, Sara, Esther, Sharon et Karen*  
ES

À  
*Jessica, « Reine du basilic », Meara, « Fleur de pavot »,  
et Julia, « Princesse Rose »*  
GD





*Quelques délices parfumés : fleurs de capucine, liqueur d'herbes et vinaigre aux herbes.*

# **I**NTRODUCTION

**jardin de pays froid** : Jardin cultivé par un optimiste dans une région où l'été est trop court, et l'hiver, trop froid.

Avant de rencontrer Ernie Small, je n'avais jamais vraiment réfléchi au problème fondamental que pose le climat de nos régions pour les fines herbes et les autres herbes culinaires de mon jardin. La plupart de ces plantes, originaires de régions plus chaudes, n'aiment pas vraiment – ou n'aiment vraiment pas – qu'on les force à pousser dans un milieu qui est pour elles carrément glacé.

J'aurais pourtant dû m'y attendre. Trente ans après avoir troqué le climat subtropical de mon Australie natale pour le sud de l'Ontario, je me surprends encore à pester contre les étés trop courts et les hivers qui n'en finissent plus. J'ai une admiration sincère pour mes amis qui jardinent dans les plaines venteuses du Montana, dans les hauteurs des Adirondacks et dans le froid glacial du nord de l'Alberta, où ils persistent à obtenir chaque année une abondance de fleurs, de légumes et de fines herbes. Ils ont fini par apprendre, au prix d'échecs répétés, comment faire oublier à toutes ces herbes délectables les douceurs de leur contrée d'origine. Ces débrouillards savent maintenant exploiter à fond une belle saison relativement courte et faire prospérer toute une gamme d'herbes dans des conditions difficiles ou même très rudes.

Ernie Small comprend bien cet enthousiasme et cette détermination. Dès leur arrivée au Canada, les parents d'Ernie se sont installés dans la vallée de l'Outaouais, région connue pour ses étés courts mais brûlants et ses hivers interminables. Ils ont commencé par vendre des fruits et légumes au moyen d'une charrette et d'un cheval, puis en sont venus à posséder et exploiter leurs propres épiceries et restaurants. Dès l'enfance, Ernie a été « invité » à faire sa part au sein des entreprises familiales et a fini par acquérir ainsi une bonne connaissance pratique des plantes alimentaires. Cependant, c'est beaucoup plus tard qu'il a commencé à s'intéresser sérieusement à ces végétaux, dans le cadre d'un cours de biologie qu'il avait choisi, un peu par hasard, vers la fin de son baccalauréat ès arts. C'est le charisme exceptionnel du professeur qui a éveillé chez Ernie une passion pour la botanique.

Plusieurs dizaines d'années plus tard, Ernie Small s'était taillé une réputation internationale comme spécialiste des plantes d'importance agricole. Ses travaux lui ont valu le prix G.M. Cooley de l'American Society of Plant Taxonomists, le prix des Southern California Botanists, le Certificat du mérite d'Agriculture Canada ainsi que la prestigieuse médaille George-Lawson de l'Association botanique du Canada, qui lui a été décernée pour l'ensemble de sa contribution à la botanique. Ernie est auteur de plus de 200 publications scientifiques et de 7 livres, dont *Culinary Herbs*, la bible des producteurs d'herbes professionnels.

À titre de botaniste, Ernie s'intéresse à tous les types de végétaux, mais il a toujours été intrigué par les plantes à la fois belles et comestibles, d'où son intérêt marqué pour les herbes culinaires. À la manière des grands cuisiniers, dont les mets doivent flatter le palais, caresser le nez et ravir les yeux, Ernie a trouvé chez les herbes culinaires une combinaison de beauté, de goût et d'arôme qui en font pour lui des objets d'étude idéals.

Aux personnes qui seraient tentées de croire que la botanique est une activité ennuyeuse, signalons qu'Ernie Small a dû rechercher certaines plantes en Turquie, en Israël, en Grèce, en Espagne, en Italie, en France, en Angleterre, en Russie et dans toute l'Amérique du Nord. Dans bien des cas, il a failli y laisser ses os, puisque certaines plantes tiennent à pousser sur des falaises que même une chèvre des montagnes n'oserait pas affronter. Il a dû éviter les serpents et les scorpions, et même fournir rapidement des explications à des habitants méfiants qui pointaient sur lui leur fusil. Il a enfin dû rassurer des policiers soupçonneux, qui étaient loin de se douter qu'Ernie est un des grands spécialistes mondiaux du *Cannabis sativa*, c'est-à-dire... de la marijuana.

C'est par hasard que j'ai rencontré Ernie, dans une exposition estivale sur les herbes. Les jardiniers sont du genre sociable, et nous avons tout de suite eu une discussion animée sur la valeur relative des divers basilics comme herbes pour accompagner les tomates fraîchement cueillies. Avec le parfum sublime des tomates fraîches, qui reste sur les mains après la cueillette, avec ce goût à la fois doux et acide qui évoque les chaudes journées d'été, faut-il du basilic 'Mammoth', un des nombreux cultivars « à feuilles de laitue » de l'*O. basilicum*, ou encore du 'Spicy Globe', cet hybride parfumé et délicieux issu d'un croisement avec l'*O. americanum*? Lequel de tous les basilics a le plus de chances de mener l'amateur de tomates jusqu'à l'extase ultime? Nous n'avons pu résoudre cette question délicate, mais nous avons convenu que le basilic est vraiment « la reine de herbes ». Ernie a même ajouté qu'il aimait toutes les espèces de basilic, sauf une, le basilic sacré, qu'il considérait comme la plus désagréable de toutes les herbes qu'il ait jamais goûtées. (Il s'est empressé d'admettre que son jugement était peut-être injuste et que le basilic sacré souffrait sans doute de la comparaison avec ses cousins si savoureux.) Comme je n'avais jamais entendu parler du basilic sacré et que je ne tenais pas à faire étalage de mon ignorance, j'ai vite détourné la conversation vers l'aneth, une de mes herbes préférées, puis nous nous sommes laissés.

Ma curiosité était cependant piquée au vif, et j'étais déterminée à en savoir plus long sur l'infâme basilic sacré. Je me suis donc dirigée vers le coin des éditeurs, pour faire une recherche discrète dans les livres offerts. Dans le présentoir des Presses scientifiques du CNRC, j'ai découvert un grand livre d'allure convaincante, intitulé *Culinary Herbs*, où j'allais certainement trouver tout ce que je voulais savoir sur le basilic sacré. J'avais à peine commencé à feuilleter l'index lorsque j'ai entendu une voix amicale et déjà familière me souffler : « Je pense que c'est à la page 419. »

C'est alors que nous nous sommes mis à parler de livres. J'ai d'abord raconté à Ernie que je cherchais depuis longtemps un guide pratique et facile à consulter sur les herbes pouvant être cultivées sous nos latitudes malgré les étés courts et chauds et les hivers longs et froids. Il existait bien sûr de nombreux livres sur la culture des herbes, mais je ne voulais pas être confrontée à des exposés lyriques sur la culture du chili ou du safran alors que ma propre expérience avait suffi à me convaincre que la nature et le climat se ligueraient toujours contre mes espoirs de cueillir un jour ces herbes dans mon jardin. Le gros manuel d'Ernie, *Culinary Herbs*, était certainement le livre à consulter sur le sujet, mais avec son traitement détaillé de 125 espèces c'était tout simplement un livre trop lourd pour être traîné chaque jour au jardin.

Ernie m'a simplement suggéré de l'écrire moi-même, ce livre. Je lui ai répondu que voulais bien m'y mettre, s'il acceptait de l'écrire avec moi.

Ça ne pouvait pas tomber au meilleur moment. Ernie venait de terminer avec son collègue Paul Catling la rédaction de leur dernier livre, *Les cultures médicinales canadiennes*, et il se trouvait en quelque sorte entre deux projets. De plus, il jonglait depuis longtemps avec l'idée d'écrire sur les herbes un livre qui mettrait ses connaissances spécialisées à la portée des amateurs sérieux. Par ailleurs, comme il est lui-même jardinier à ses heures, nous avons tout de suite décidé que notre livre ne serait pas pour les « jardiniers de salon », mais pour des gens qui comme nous retirent la plus grande des satisfactions à cultiver puis récolter leurs propres herbes, pendant le plus grand nombre de mois possible.

Le livre que vous avez entre les mains, *Herbes culinaires pour nos jardins de pays froid*, est le fruit de ce projet. Nous espérons que vous n'hésitez pas à y référer constamment, à l'apporter au jardin, et même à le salir un peu : comme pour un bon livre de recettes, les taches et les déchirures constituent le signe le plus sûr de son utilité. Par ailleurs, comme le montre notre histoire, les jardiniers aiment partager leurs connaissances. Dans cet esprit, nous aimerions connaître les résultats, bon ou mauvais, des stratégies que vous aurez essayées dans votre jardin d'herbes. N'hésitez donc pas à nous écrire, à l'adresse suivante : Ismant Peony Press, 633 Huron Street, Toronto, ON Canada M5R 2R8.

*Grace Deutsch*

## Présentation des sujets traités

Quelle que soit votre expérience de la culture des herbes, nous vous conseillons de lire d'abord les trois prochains chapitres, pour pouvoir ensuite profiter au maximum du « Guide des herbes culinaires » débutant à la page 27.

Le chapitre *Les zones de rusticité* vous aidera à déterminer quelles herbes vivaces sont assez rustiques pour pouvoir passer à l'hiver à l'extérieur dans votre région.

Le chapitre *Comment exploiter à fond la courte saison* regorge de conseils pratiques sur les diverses manières de hâter et de prolonger la saison de jardinage malgré les rigueurs du climat.

Le chapitre *Culture et entretien des herbes culinaires* est une introduction au jardinage pour les amateurs d'herbes. Nous y abordons les semis à l'intérieur et à l'extérieur, le choix de la terre pour l'ensemencement et le repiquage, l'arrosage et l'éclaircissage, les besoins en lumière, le repiquage à l'intérieur et à l'extérieur, l'acclimatation au milieu extérieur, les gelées de printemps et d'automne et la préparation pour l'hiver.

Dans le *Guide des herbes culinaires*, nous décrivons plus de 50 espèces d'herbes culinaires et mentionnons brièvement plus de cent cultivars. Les espèces sont présentées selon l'ordre alphabétique des noms français. Pour éviter toute confusion, nous donnons également le nom scientifique et le nom anglais de chaque espèce et précisons la famille de plantes à laquelle elle appartient. Un petit carré vert marqué « Annuelle » permet de distinguer les annuelles au premier coup d'œil. Dans le cas des vivaces, un carré coloré marqué « Zone X et zones plus chaudes » permet de savoir jusqu'à quelle zone de rusticité l'espèce peut passer l'hiver à l'extérieur. La couleur du carré et le numéro prenant la place du « X » correspondent à la couleur et au numéro qui identifient la zone dans la « Carte des zones de rusticité » de la page 6.

Le chapitre consacré à chaque espèce est organisé selon les rubriques suivantes.

#### **DESCRIPTION**

Information complète sur chacune des espèces traitées : région d'origine; cycle vital (annuelle, bisannuelle ou vivace); hauteur à maturité; forme, couleur, saveur et odeur des feuilles; caractères des tiges et des racines; floraison; possibilité de culture en pots ou en bacs; parties comestibles; autres aspects intéressants, comme la capacité d'attirer les abeilles ou les papillons.

#### **CULTURE**

Tout ce qu'il faut savoir sur les besoins de la plante en termes de sol, de lumière et d'humidité, sur le semis (date, emplacement, méthode, temps de germination), sur les autres méthodes de multiplication, sur l'éclaircissage, le repiquage et l'espacement, sur les ravageurs et les maladies, sur la culture à l'intérieur et sur les besoins de protection pour l'hiver.

#### **RÉCOLTE**

Méthodes de récolte et de conservation permettant d'assurer une saveur optimale des diverses parties de la plante.

#### **USAGE CULINAIRE**

Aperçu des nombreuses possibilités culinaires de la plante, à la maison comme à l'échelle commerciale, avec des indications sur le meilleur moment d'ajouter l'herbe pendant la cuisson. Pour les herbes à tisane, les procédés d'infusion sont également décrits.

#### **USAGE ARTISANAL**

Suggestions permettant d'exploiter la beauté naturelle de la plante.

#### **USAGE MÉDICINAL**

Précisions sur l'emploi de la plante en herboristerie traditionnelle, en médecine moderne et dans l'industrie pharmaceutique. Renseignements utiles sur la valeur nutritive.

#### **MISES EN GARDE**

Information sur les effets néfastes déjà observés chez certaines personnes ayant consommé la plante ou ayant été en contact avec elle.

#### **CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES**

Brève description de quelques espèces apparentées et de quelques cultivars particulièrement intéressants.

#### **ANECDOTES, MYTHES ET LÉGENDES**

Depuis la plus haute antiquité, les humains attribuent aux herbes des pouvoirs merveilleux. Nous avons donc inséré à l'intérieur de chaque chapitre quelques capsules relatant diverses anecdotes ou légendes associées à l'espèce. Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à lire ces capsules que nous avons eu à les rédiger.



# LES ZONES DE RUSTICITÉ

Que vous soyez novice ou possédiez une longue expérience du jardinage en pays froid, la consultation d'une carte des zones de rusticité peut vous aider à déterminer quelles espèces vivaces sont suffisamment rustiques pour passer l'hiver à l'extérieur dans votre région.

La carte des zones de rusticité de l'Amérique du Nord que nous proposons à la page 6 est une version modifiée de la carte climatique très répandue dressée par le Département de l'agriculture des États-Unis (USDA). Cette carte, fondée sur les températures hivernales minimales, permet de distinguer dix zones climatiques, numérotées de 1 à 10. Chacune de ces zones correspond à une différence de 5,6 °C (10 °F) par rapport à la zone suivante : plus le numéro de la zone est petit, plus la température hivernale minimale est basse dans cette zone.

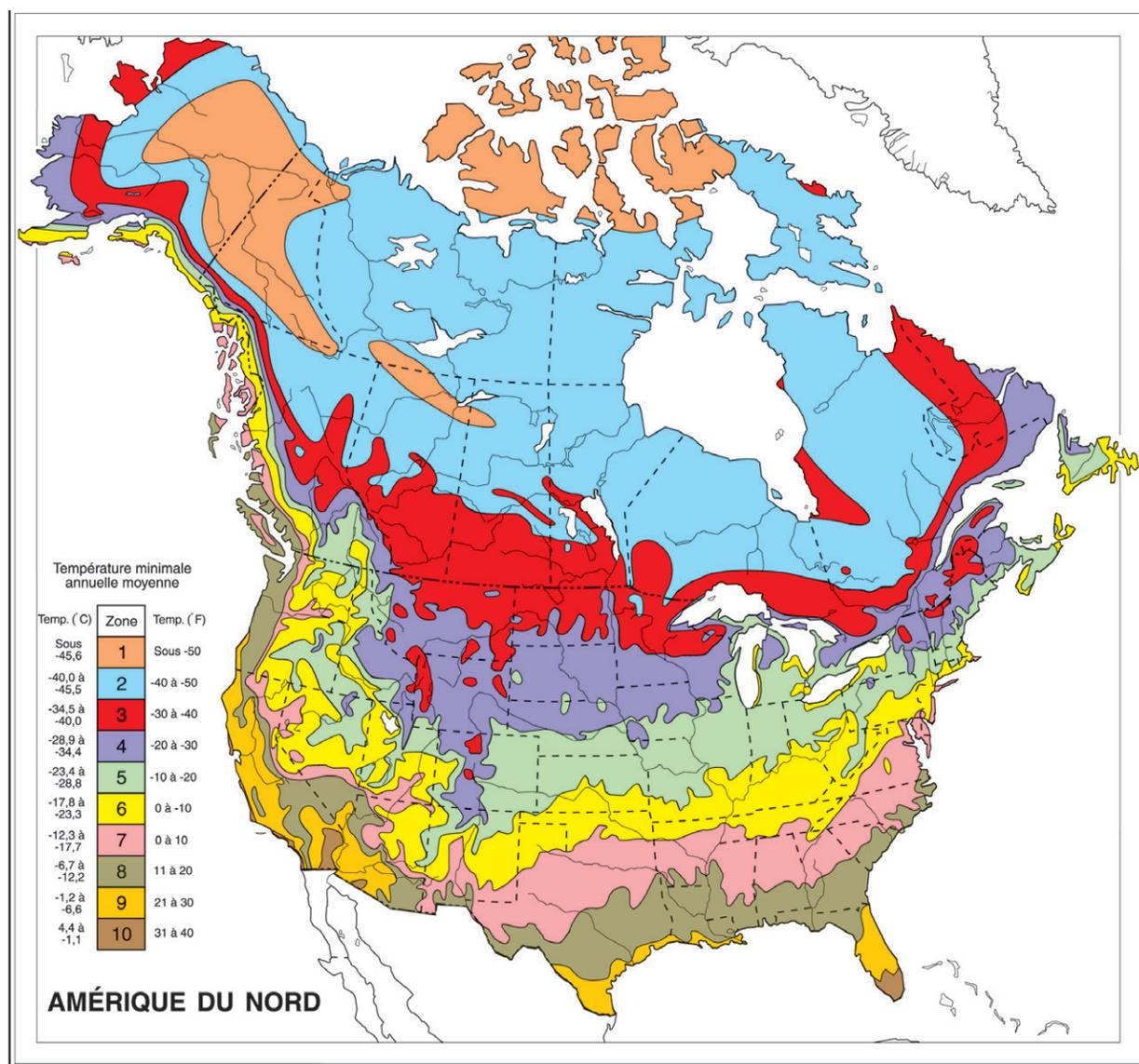
Dans le « Guide des herbes culinaires », la première page de chaque chapitre consacré à une espèce vivace porte un carré coloré indiquant la zone la plus froide que peut tolérer l'espèce. Pour savoir si l'espèce est assez rustique pour votre région, il suffit de consulter la carte et de déterminer, grâce au code de couleurs, dans quelle zone de rusticité vous demeurez. Cependant, les limites dessinées sur la carte ainsi que les indications de zone des chapitres sont fondées sur des tendances générales de la température et ne correspondent pas nécessairement aux conditions particulières de votre jardin ou même de votre localité. Par exemple, il se peut que vous arriviez à cultiver une espèce au nord de la plus froide zone normalement tolérée, si vous arrivez à modifier le microclimat, c'est-à-dire le climat des environs immédiats de la plante.

Certains facteurs locaux, comme l'épaisseur de la couverture de neige, peuvent aussi modifier l'effet des températures minimales. En effet, la présence d'une épaisse couche de neige diminue la profondeur à laquelle le gel pénètre dans le sol, et le jardin situé dans une région où il tombe toujours beaucoup de neige peut être plus « chaud », du point de vue de la plante, que la zone de rusticité prise dans son ensemble. Inversement, si votre région connaît normalement des redoux qui font disparaître la couverture de neige en plein hiver, un moins grand nombre d'espèces pourront y être cultivées que dans les régions où la couverture se maintient tout l'hiver.

Il faut enfin se rappeler que les limites entre les zones de rusticité ne sont pas aussi précises que les frontières des pays. Dans le cas d'un jardin situé exactement à la limite de deux zones, il

serait évidemment absurde de conclure que certaines plantes peuvent pousser dans la partie sud du jardin, mais non dans la partie nord!

Étant donné ce manque de précision, on pourrait se demander s'il est vraiment utile de tenir compte des zones de rusticité. En fait, il est vrai que bien des moyens peuvent être déployés pour aider une plante à traverser l'hiver, mais il est également vrai que ces moyens sont limités. Si la température hivernale minimale ne permet pas à elle seule de prédire la limite de rusticité d'une espèce vivace, elle demeure à cet égard le facteur le plus déterminant. Les indications de rusticité ne doivent donc pas être employées de manière absolue. Cependant, elles constituent le meilleur outil dont nous disposons pour prédire les chances de survie de chaque espèce.



Carte des zones de rusticité de l'Amérique du Nord. Le présent livre s'adresse avant tout aux personnes cultivant des herbes dans les zones 1 à 5.



# **C**OMMENT EXPLOITER À FOND LA COURTE SAISON

En pays froid, la culture des fines herbes et des autres herbes culinaires est semée d'embûches : la saison de végétation est courte et intense, et le temps est très capricieux, même en été. Vous ne pouvez rien changer à ces données fondamentales, mais voici quelques techniques qui vous aideront à les contourner et notamment à hâter et prolonger la saison de jardinage.

## **Choisir l'emplacement en fonction de la lumière et de la chaleur**

Bien des herbes culinaires sont d'origine méditerranéenne ou asiatique, mais plusieurs poussent très bien dans les jardins de climat froid. Cependant, il faut souvent les cultiver comme des annuelles, même si elles sont vivaces dans leur pays d'origine, où le climat est plus chaud et la belle saison, plus longue. (Les vraies annuelles, comme l'aneth, la moutarde et la coriandre, n'ont qu'une saison de végétation et doivent être semées chaque année, quel que soit le climat. Les vivaces, comme le fenouil, la mélisse et le pavot d'Orient, repoussent au printemps après avoir passé l'hiver à l'extérieur.)

La lumière est primordiale pour la plupart des herbes, qu'elles soient annuelles ou vivaces, et bien des espèces ont besoin d'au moins 6 heures de soleil par jour pour bien pousser. Vous devez donc choisir pour ces espèces les emplacements les plus ensoleillés. Ce sont les endroits ouverts au sud ou au sud-est qui sont les meilleurs, car les plantes peuvent ainsi profiter le plus longtemps possible de la lumière du soleil (et de sa chaleur), depuis le lever du soleil jusqu'au milieu de l'après-midi.

Vous devez aussi tenir compte des besoins en chaleur des herbes, particulièrement au printemps, pour assurer un bon départ aux plantes, et en automne, pour permettre une récolte tardive. Comme les briques des maisons et des murs retiennent la chaleur du jour et la restituent durant la nuit, vous pouvez aménager votre jardin d'herbes à proximité, ce qui fournira de la chaleur aux plantes tout en les protégeant du vent. Idéalement, les herbes les plus hautes, comme l'angélique et la livèche, devraient être situées à l'arrière des plus petites, et près des murs, car elles ont toujours besoin de support pour ne pas s'affaisser. Vous pouvez aussi poser un treillis devant un mur bien éclairé, pour permettre aux herbes grimpantes, comme le houblon et certaines variétés de capucine, de pousser librement et ainsi améliorer l'apparence du mur.

Les sentiers et allées de pierres ou de briques conservent aussi la chaleur. Par conséquent, si vous placez les herbes à côté d'une allée de jardin, elles bénéficieront de plus de chaleur, et l'accès sera plus facile pour la récolte. Certaines herbes, comme la ciboulette chinoise et la marjolaine, font d'excellentes bordures, qui sont à la fois jolies et aromatiques. Les pierres ornementales et les rocailles sont aussi d'excellentes sources de chaleur.

### ***Plein soleil ou mi-ombre***

Chaque espèce a des besoins particuliers en lumière. Vous trouverez des indications à ce sujet dans le « Guide des herbes culinaires », sous la rubrique « Culture ».

- La mention *plein soleil* signifie que la plante doit être exposée à un ensoleillement direct au moins 6 heures par jour et à au moins de la lumière filtrée pendant le reste de la journée (la lumière filtrée est celle qui traverse le feuillage des arbres ou arbustes environnants).
- La mention *mi-ombre* signifie que la plante doit être exposée à un ensoleillement direct au moins 4 heures par jour, mais peut tolérer l'ombre ou la lumière filtrée pendant le reste de la journée.

### **Protéger les plantes contre le vent et les poches d'air froid**

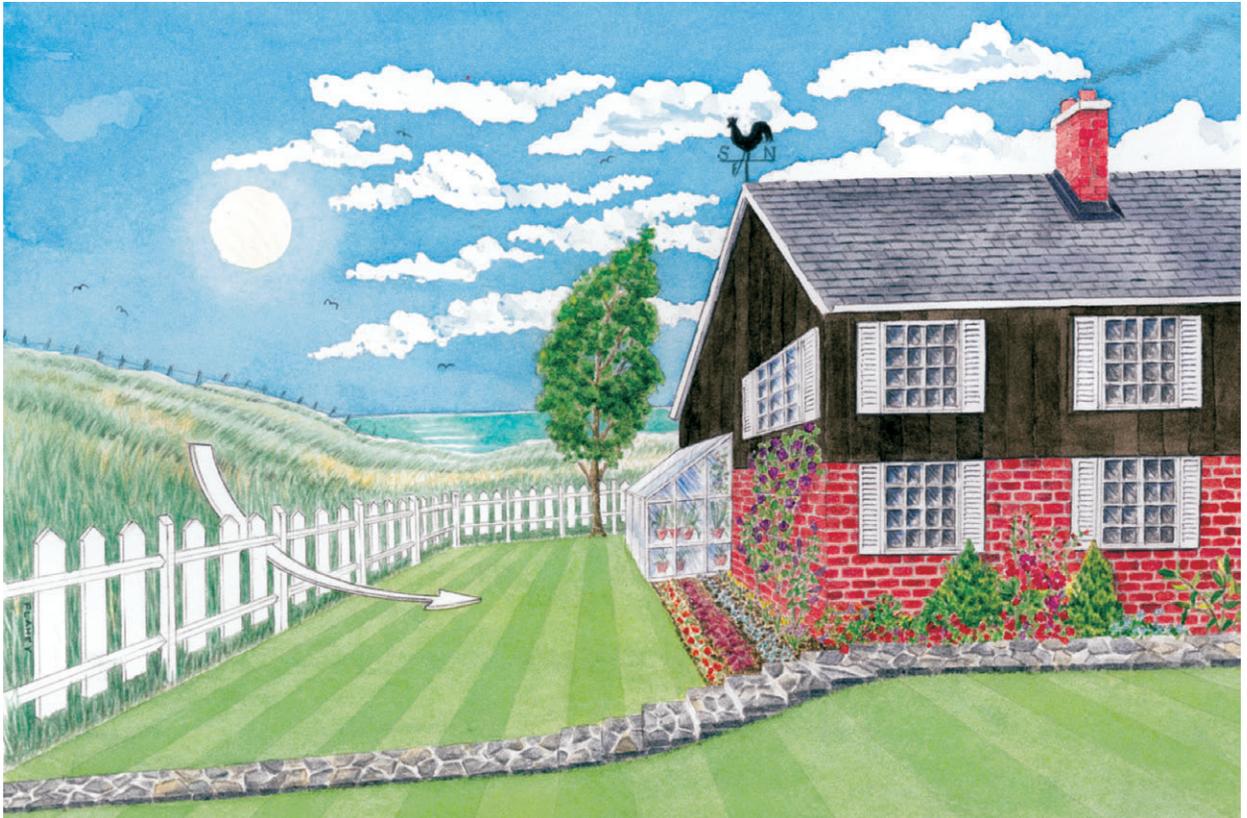
Comme les feuilles perdent de l'eau par évaporation, les plantes exposées à des vents forts ont tendance à se dessécher rapidement. Heureusement, il est possible d'aménager des brise-vent qui réduisent l'effet nocif des vents secs et froids, sans toutefois arrêter complètement la circulation de l'air. La clôture de bois sans ouvertures, comme on en voit souvent autour des jardins, constitue un bien mauvais brise-vent, car elle ne fait que diriger le vent dans une autre direction et peut même en accroître la force. Vous pouvez obtenir un meilleur brise-vent au moyen d'une clôture ajourée, dont les montants sont espacés. Une telle clôture laisse passer un peu de vent, mais ce vent est plus doux pour les plantes. Les clôtures ajourées permettent la ventilation, laissent passer davantage de lumière que les clôtures sans ouvertures et permettent à l'air froid de s'échapper. Les haies et les arbustes peuvent aussi servir de brise-vent. Vous pouvez également acheter des brise-vent préfabriqués, ou même vous en faire en tendant une toile ou un filet spécial entre des piquets.

Vos herbes peuvent subir des dégâts si vous les laissez dans des poches d'air froid, car c'est là qu'il gèle le plus souvent, particulièrement la nuit. Puisque l'air froid tend à descendre, on conseille d'aménager une légère pente dans le jardin, s'il n'en existe pas déjà une qui puisse être utilisée. La pente favorise l'évacuation de l'air froid. Cependant, puisque l'air froid a tendance à s'accumuler au pied de la pente, évitez de cultiver à cet endroit des espèces fragiles, comme le basilic. Comme les plantes poussant dans la pente peuvent empêcher l'air froid d'atteindre celles situées directement en bas, la pente peut aussi créer des zones de chaleur utiles. Inversement, ces plantes « protectrices » peuvent créer des poches d'air froid pour les plantes situées directement en haut, en empêchant cet air de descendre normalement.

### **Construire des plates-bandes surélevées, pour un sol chaud et bien drainé**

Il existe deux sortes de plates-bandes : ordinaires et surélevées. Dans nos régions, où la saison de végétation est courte, les plates-bandes surélevées ont plusieurs avantages par rapport aux plates-bandes ordinaires aménagées au niveau du sol. Premièrement, elles améliorent la qualité du drainage, ce qui est de première importance pour les herbes, car même les plus rustiques ne survivent pas longtemps dans un sol lourd et détrempé, favorable à la multiplication des micro-organismes causant les maladies des racines. Un bon drainage permet également aux racines de résister à l'effet des fortes pluies et de la fonte des neiges. Deuxièmement, au

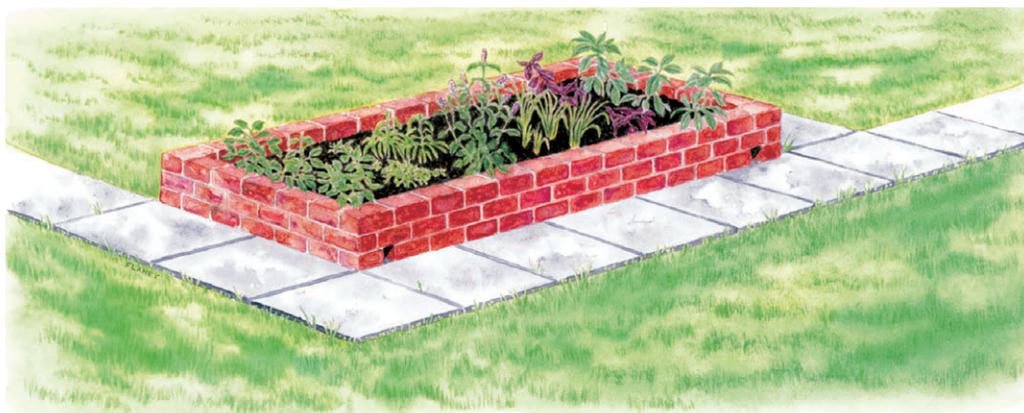
printemps, la terre se réchauffe plus rapidement dans les plates-bandes surélevées, grâce à l'air qui entoure ces plates-bandes et à la chaleur retenue par les murets de bois, de pierres ou de briques. Troisièmement, les plates-bandes surélevées exigent moins d'effort pour leur entretien, parce que la surface cultivée y est bien circonscrite et parce qu'elles peuvent être assez hautes pour permettre de travailler debout ou à partir d'un fauteuil roulant. Cet avantage intéressera tout particulièrement les personnes âgées, ou handicapées, ou simplement sujettes aux maux de dos.



*Plusieurs techniques peuvent aider à fournir aux herbes la chaleur dont elles ont besoin. Le choix d'un emplacement ouvert vers le sud permet au jardin de recevoir le maximum de lumière solaire, et donc le maximum de chaleur. Si votre budget le permet, vous pouvez installer une serre contre un mur exposé au sud et ainsi pouvoir cultiver plus tôt au printemps. Comme les murs de briques et les allées de briques ou de pierres retiennent la chaleur, les herbes poussant à proximité peuvent profiter d'une température relativement douce même durant les nuits froides. L'aménagement d'une pente descendante à partir de la maison facilite l'évacuation de l'air froid qui risquerait de s'accumuler durant la nuit autour des plantes poussant contre le mur. Enfin, la clôture ajourée et la clôture de lattes fournissent une excellente protection contre l'effet asséchant et refroidissant des vents forts (dont la direction est indiquée par la flèche), tout en permettant une bonne ventilation du jardin.*

La plate-bande surélevée mesure habituellement 1 mètre (3 pi) de largeur, ce qui permet d'en atteindre facilement les deux côtés. La longueur importe moins et dépend de l'espace que vous désirez consacrer au jardin d'herbes. Pour construire les murets, il vous faudra du bois, des briques ou des pierres. Le matériau le plus facile à se procurer est le bois; il est aussi le moins

cher, car vous pouvez utiliser du bois brut. (Pour prolonger la vie du cadre, vous pouvez employer du cèdre ou du bois traité, mais le bois traité doit être recouvert de feuilles de plastique résistant, à l'intérieur du cadre, afin que les plantes n'entrent pas en contact avec le préservatif toxique.) Commencez par délimiter la plate-bande avec des cordes, montez la terre en butte au milieu, puis construisez le cadre tout autour. S'il y a du gazon, il faut d'abord l'enlever. Si votre plate-bande doit être relativement basse, à 30 cm (12 po) par exemple, recouvrez d'abord le sol de papier journal ancré avec de petites pierres, pour faire obstacle aux mauvaises herbes. Ensuite, construisez votre cadre et remplissez-le d'un mélange de compost et de terre meuble. (Un mélange renfermant 2 parts de bonne terre, une part de sable et une part de compost convient à la plupart des herbes.) Pour une plate-bande plus haute, utilisez la même méthode, mais sans papier journal, puisque l'épaisseur additionnelle de terre devrait suffire à arrêter les mauvaises herbes se trouvant au niveau du sol.



*Les herbes cultivées en plate-bande surélevée ont une longueur d'avance sur celles qui poussent au niveau du sol, parce que le soleil y réchauffe la terre beaucoup plus vite qu'au niveau du sol, où la terre, naturellement fraîche, se réchauffe très lentement. Les murs de briques absorbent et retiennent particulièrement bien la chaleur. Pour éviter les maux de dos, vous pouvez choisir la hauteur qui vous convient. Une allée de dalles bordant la plate-bande y rendra l'accès encore plus facile.*

### **Bien choisir les espèces**

Les catalogues d'herbes électroniques ou imprimés peuvent vous faire rêver, mais ils seront une source de frustration si vous habitez comme nous une région où la saison de jardinage est courte : le choix d'espèces paraît infini, mais un grand nombre ne peuvent tout simplement pas survivre dans nos jardins. (Quelques maisons publiant un catalogue d'herbes sont énumérées dans la section « Sources de matériel », page 186.) Dans les catalogues, on indique si chaque plante est annuelle, bisannuelle ou vivace. (Les bisannuelles doivent avoir traversé un hiver, ou à tout le moins une période de basse température, avant de pouvoir produire des graines.) Généralement, les catalogues donnent aussi une indication des zones de rusticité convenant à chacune des espèces.

Qu'il s'agisse de graines ou de plants, il est essentiel de choisir des espèces ou des cultivars qui sont adaptés à la zone de rusticité. (Les nombreux cultivars que peut comprendre chaque espèce

sont des variétés créées artificiellement pour la culture. Le mot « cultivar » est d'ailleurs une combinaison des mots *cultiver* et *variété*.) Par ailleurs, bon nombre d'espèces qui peuvent pousser dans nos régions sont apparentées à d'autres qui, elles, ne le peuvent pas. La sauge est un bon exemple. Cette herbe délicieuse fait partie du genre *Salvia*, qui renferme plus de 900 espèces, dont bon nombre sont d'excellentes herbes culinaires. Toutefois, bien que la sauge ordinaire soit très rustique et puisse survivre jusqu'à la zone 4, la plupart des autres espèces sont plus fragiles et doivent être cultivées à l'intérieur dans des pots, ou à l'extérieur comme des annuelles. La sauge ananas (*Salvia elegans*) fait une très belle plante d'intérieur et peut aussi être cultivée à l'extérieur comme une annuelle. Plusieurs plantes de climat chaud, dont un certain nombre d'espèces de *Salvia*, ne peuvent tout simplement pas survivre dans nos régions.

### **Le pH du sol**

L'échelle de pH sert à mesurer certaines caractéristiques du sol. Sur une échelle de 0 à 14, les valeurs comprises entre 0 et 6 représentent l'acidité, et celles comprises entre 8 et 14, l'alcalinité. La valeur de 7,0 correspond à la neutralité. La plupart des plantes ne peuvent pas pousser dans les sols très acides et sont peu productives dans les sols très alcalins. Si le jardin est situé dans une région pluvieuse, le sol est probablement acide. Comme de nombreuses herbes sont originaires du bassin méditerranéen, où le terrain est souvent calcaire, ce sont les sols presque neutres qui leur conviennent le mieux. Généralement, un bon sol de jardin doit être légèrement acide, avec un pH d'environ 6,5. (Des trousseaux d'analyse du pH sont disponibles chez les fournisseurs de matériel de jardin et dans les pépinières qui offrent un service de commandes postales.) Puisque le pH idéal varie selon les espèces, nous précisons dans le « Guide des herbes culinaires » la gamme de pH recommandée ou tolérée pour chacune des espèces. Il est possible de réduire l'acidité d'un sol en ajoutant de la chaux, tandis que les sols très alcalins peuvent profiter d'un apport de sphagne (mousse de tourbe).

Nous vous conseillons de ne pas essayer de cultiver dans nos régions les espèces et cultivars les plus fragiles, comme le font certains amateurs téméraires, car la courte saison de végétation constitue déjà un handicap important pour la plupart des herbes. Il ne faut pas vous sentir désavantagé pour autant, car il existe des cultivars adaptés à notre climat pour de nombreuses espèces, dont plusieurs herbes familières, comme le basilic, l'origan, le persil, la sauge et le thym.

### **Cultiver en pots certaines herbes**

Plusieurs herbes peuvent être cultivées dans des pots, qu'on peut enfoncer dans la terre lorsqu'il n'y a plus de risque de gelée, ou placer sur un porche ou une terrasse ensoleillés. Ces herbes peuvent même servir à parfumer et embellir des endroits autrement ternes. (Pour pouvoir vous servir à volonté, placez les pots le plus près possible de la cuisine.) À la fin de l'été, il suffit de rentrer les pots. Ce mode de culture est idéal pour les herbes peu rustiques, comme le romarin, et obligatoire pour celles qui exigent un climat chaud, comme la verveine citron, le gingembre et le lemon-grass (Voir le chapitre « Herbes des pays chauds à cultiver en pots et à rentrer pour l'hiver », à la page 182). En général, un seul pot de chaque type d'herbe suffit aux besoins d'une maisonnée.

## **Commencer la culture à l'intérieur**

La meilleure façon de hâter la saison de jardinage est de semer les graines à l'intérieur, pour que les plants soient prêts à repiquer à l'extérieur dès le début de la saison chaude. (Les instructions complètes se trouvent au chapitre suivant, « Culture et entretien des herbes culinaires », à partir de la page 17.) La production de ses propres plantes est un des passe-temps les plus gratifiants et les plus agréables qui soit, et elle est avantageuse : les graines coûtent moins cher que les plants, et il y a sur le marché un plus vaste choix de graines que de plants.

Toutefois, les herbes ne se multiplient pas toutes par la graine. Certaines espèces, comme les menthes, l'origan et la lavande, donnent des résultats imprévisibles lorsqu'elles sont semées, et il vaut mieux acheter des plants. Par ailleurs, l'ail se multiplie par bulbes, et le raifort, par boutures de racine. (Dans le « Guide des herbes culinaires », vous trouverez sous la rubrique « Culture » des indications sur les modes de multiplication de chaque espèce.)

Au moment de planifier les travaux de jardinage, il est important de distinguer deux sortes de graines : celles qui peuvent être semées à l'intérieur et dont les plants sont repiqués le temps venu (comme la mélisse, le basilic et la marjolaine), et celles qui doivent être semées directement à l'endroit où la plante doit pousser (comme le fenugrec, le cerfeuil et les camomilles). Certaines espèces doivent absolument être semées à l'extérieur, car leurs racines supportent mal la transplantation.

Avant de commander par catalogue ou de vous précipiter à la pépinière avec votre liste, prenez le temps de distinguer les deux catégories : graines d'intérieur et graines d'extérieur. Examinez ensuite votre liste de graines d'intérieur en tenant compte des conditions de culture qu'offre votre maison : saurez-vous fournir à toutes ces herbes l'espace, la lumière et l'attention nécessaires à la germination des graines et à la croissance des semis? Les petits plants sur le rebord d'une fenêtre sont un spectacle réjouissant, mais un inventaire rapide de vos fenêtres suffisamment éclairées vous convaincra qu'il vaut mieux acheter des plants pour certaines espèces. Il n'y a aucune honte à le faire, puisque le but de toute l'opération est d'exploiter à fond la courte saison de jardinage.

Même si la plupart des jardiniers d'expérience préfèrent semer à l'intérieur autant que possible, il vaut mieux vous en tenir à quelques variétés d'herbes si c'est votre première expérience de semis, et acheter en pépinière les plants dont vous avez besoin pour bien débiter la saison de jardinage.

## **Allonger la saison de jardinage en protégeant les herbes**

Dans nos régions où la belle saison est courte, le manque de temps et les basses températures sont souvent de redoutables adversaires, mais nous disposons heureusement des moyens pour allonger la saison. Ces moyens, allant de la serre très dispendieuse au tunnel de plastique bon marché, peuvent être utilisés à la fois en début et en fin de saison. Ils ont tous le même but : assurer aux herbes la plus longue saison de végétation possible.

Qu'on utilise une serre vitrée annexée à la maison ou un tunnel de plastique, le principe reste le même : les rayons du soleil entrent dans l'aire de culture et n'en ressortent pas facilement. La chaleur du soleil est absorbée par tout ce qui se trouve à l'intérieur. La ventilation est

essentielle, car la chaleur emprisonnée peut faire monter en flèche la température, ce qui risque d'avoir des conséquences désastreuses pour les plantes. C'est un problème particulièrement important au printemps, lorsque survient de manière inattendue une journée particulièrement chaude.

### **Serres**

La serre annexe, c'est-à-dire adossée à la maison, peut être orientée vers le sud, comme dans l'illustration de la page 9, ce qui est idéal pour les jeunes plants. La construction d'une telle serre est cependant onéreuse, et vous pourriez avoir besoin d'un permis. La serre annexe doit être assez haute pour permettre à une personne de se tenir debout et doit contenir suffisamment d'étagères pour la germination des graines et la croissance des semis.

La fenêtre-serre, variation simple et peu coûteuse de la serre annexe, peut être bâtie à l'extérieur de n'importe quelle fenêtre ensoleillée. Même si elle offre une superficie de culture limitée (toute la surface doit demeurer à portée de main), c'est tout de même mieux qu'un rebord de fenêtre ordinaire. La fenêtre-serre et la serre annexe permettent toutes deux de jardiner dans le confort de sa maison.

Il est assez facile et bon marché de construire une serre détachée, en fixant une feuille de plastique à une simple charpente en A faite de bois. La charpente doit être assez haute pour permettre de se tenir debout. À l'intérieur, les tablettes de bois peuvent être supportées par des briques ou des caisses. La serre détachée n'est malheureusement pas chauffée par la maison; elle ne peut donc servir qu'au printemps, lorsque tout risque de forte gelée est passé.



*La couche froide permet de commencer la culture plus tôt dans l'année. Comme la serre, elle sert à emprisonner la chaleur. Les châssis ouvrants facilitent la ventilation et permettent ainsi d'éviter la surchauffe.*

### ***Couches froides***

La couche froide est une petite serre sans chauffage. Il peut s'agir d'une structure permanente, ou temporaire. La couche froide permanente est dotée de murs solides en bois, tandis que la couche froide temporaire peut être faite de tout matériau assez léger, comme des bottes de paille. Dans les deux cas, les murs reposent directement sur le sol (un plancher de bois est inutile), et le dessus est recouvert de vitre ou de plastique transparent, souvent montés dans un châssis à charnières permettant la ventilation. Les petites couches froides sont les plus commodes, car on peut facilement les déplacer dans le jardin selon les besoins. Une couche froide de 1 mètre sur 2 mètres (3 pi sur 6 pi) est certainement assez grande pour tous les plants nécessaires aux besoins d'une famille.

Le meilleur emplacement pour la couche froide est un endroit protégé du vent et orienté vers le sud. Il faut que le mur arrière de la couche froide, qui fait face au nord, soit 15 cm (6 po) plus haut que le mur avant. Le but de cette inclinaison est simple : plus la localité se trouve au nord, plus le soleil du midi reste bas dans le ciel, en début et en fin de saison. Ainsi, le toit incliné permet aux plantes de profiter d'un maximum d'ensoleillement et permet en même temps d'évacuer les eaux de pluie. La hauteur habituelle des murs est de 30 cm (12 po) à l'avant et de 45 cm (18 po) à l'arrière.

Puisque les couches froides ne sont pas chauffées artificiellement, il faut être prêt à les couvrir d'une vieille couverture pendant les nuits très froides, afin de protéger les plants. Inversement, par temps ensoleillé, il faut les ventiler pour prévenir une élévation excessive de la température : il suffit généralement de soulever le châssis d'un côté.

### ***Couches chaudes***

La couche chaude est comme une couche froide, sauf qu'elle est dotée d'une source de chaleur. La méthode de chauffage traditionnelle, au moyen de fumier frais, est très efficace. Il faut d'abord creuser un trou de 0,6 m (2 pi) à l'endroit où on désire installer la couche chaude, verser du fumier frais dans ce trou jusqu'à environ 20 cm (8 po) du bord, puis combler le trou avec de la terre de jardin. En se décomposant, le fumier réchauffe la terre.

Si le jardin est situé en pleine ville, il est rare qu'on puisse utiliser du fumier frais. Une solution de rechange consiste à installer un câble chauffant imperméable, avec thermostat réglé à 18 °C (65 °F). Un tel dispositif peut être acheté dans une quincaillerie, dans un magasin de fournitures électriques ou dans certaines pépinières. Le câble doit être installé à l'intérieur d'un cadre de 35 cm (14 po) à l'avant et de 48 cm (19 po) à l'arrière et être enfoui à une profondeur de 15 cm (6 pouces). Le thermostat maintient une température exacte, mais la terre risque de s'assécher. Il faut donc surveiller chaque jour les plantes et arroser au besoin.

### ***Tunnels, cloches et chemises d'eau***

On peut aussi employer divers dispositifs temporaires pour protéger les plantes durant les périodes de gelée. Les tunnels sont normalement faits d'un tissu de polyester ou de polyéthylène souple et transparent, soutenu par des arceaux, et sont assez légers pour être placés directement au-dessus d'un rang fraîchement planté ou semé. Ils réchauffent la terre et accélèrent ainsi la maturation des plantes. Le dessus est souvent muni d'ouvertures assurant la ventilation pendant

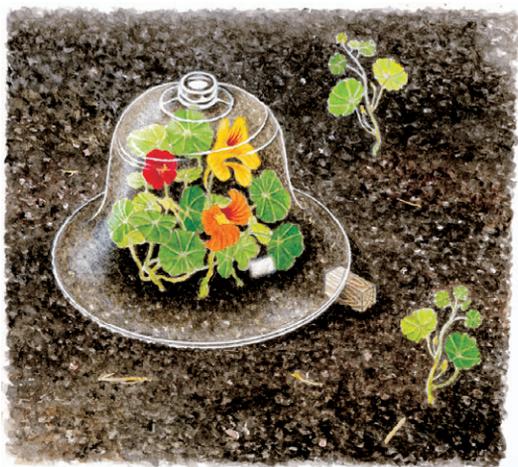
les journées ensoleillées. Il peut aussi être fait d'un tissu qui laisse pénétrer l'eau. Les tunnels équipés d'une double épaisseur de plastique peuvent assurer une protection contre la gelée jusqu'à  $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$  (environ  $27\text{ }^{\circ}\text{F}$ ). Si on prévoit une température plus basse, il faut recouvrir le tunnel d'une couverture. Les tunnels faits de tissu « Reemay » ont l'avantage d'éloigner les insectes tout en laissant passer la lumière et en conservant la chaleur. On peut enlever le tunnel lorsque les plantes sont trop grandes ou qu'il n'y a plus de risque de gelée.



*Il existe plusieurs types de tunnels, mais tous, comme celui-ci, servent à garder les plantes au chaud durant le printemps.*

Les cloches sont des dômes transparents qui agissent à la manière d'une petite serre individuelle. La chaleur ainsi emprisonnée permet aux graines de germer plus tôt et aux semis de croître plus vite que s'ils étaient exposés à l'air froid de l'extérieur. Comme les autres dispositifs de protection, les cloches doivent être surveillées pendant les jours ensoleillés, ou partiellement ensoleillés, afin que les plantes ne surchauffent pas. La cloche illustrée à la page 16 est un exemple typique de cloche de verre, semblable à celles qu'utilisent depuis longtemps les horticulteurs français. On peut acheter plusieurs variétés de cloches dans les pépinières et les centres de jardinage. Il est également possible de faire ses propres cloches, avec des bouteilles ou des contenants en plastique transparent. Il suffit de couper en deux de grandes bouteilles à boissons gazeuses. Un grand pot de verre, à ouverture large, fonctionne aussi très bien.

Les chemises d'eau en polyéthylène, comme celles de marque *Wall O'Water*, sont des cloches à paroi double pouvant être remplies d'eau. Durant la journée, le soleil réchauffe l'eau, qui fournit à son tour de la chaleur aux plantes. Ces petits appareils solaires produisent ainsi un microclimat qui protège la plante contre les gelées. Ils sont généralement disponibles dans les pépinières et les centres de jardinage.



*La cloche fournit de la chaleur à la plante et la protège un peu du froid. Les cloches de verre classiques, comme celle-ci, sont dispendieuses, mais il existe des modèles bien moins chers en plastique. Au printemps, lorsqu'il fait très chaud, il faut assurer une ventilation pour éviter la surchauffe. Il suffit de soulever un peu la cloche sur un côté, comme dans l'illustration.*

### ***Réchauffement du sol à l'aide d'une feuille de plastique***

Avant de semer ou de planter, on peut réchauffer la terre du jardin en recouvrant le sol d'une feuille de plastique noir ou transparent. Le plastique transparent est tout aussi efficace que le noir pour augmenter la chaleur, mais le plastique noir a l'avantage supplémentaire d'empêcher la croissance des mauvaises herbes. Les deux types retiennent très bien l'humidité.

Commencez par bien arroser la terre, puis étendez la feuille de plastique sur le sol. Pour bien ancrer la feuille, recouvrez-en les bords de terre ou de pierres, puis disposez stratégiquement quelques pierres dans la partie centrale. Lorsqu'il est temps de semer ou de planter, coupez le plastique en X aux endroits voulus. Si vous semez directement au jardin, percez le plastique aux endroits voulus. Vous pouvez également soulever temporairement le film de plastique pour semer, mais n'oubliez surtout pas de pratiquer des ouvertures dès la levée des plantules, sinon elles vont mourir. Si vous comptez utiliser le plastique plus d'une saison, achetez-en un qui ait au moins 0,1 mm (4 mil) d'épaisseur.



*La chemise d'eau est une sorte de bouillotte pour les plantes. Avec un tuyau d'arrosage, on remplit d'eau l'espace séparant les deux parois translucides. L'eau accumule la chaleur du soleil, puis garde la plante au chaud durant la nuit.*



# **C**ULTURE ET ENTRETIEN DES HERBES **CULINAIRES**

Les catalogues de semences d'herbes paraissent généralement au début de janvier, et les semences arrivent par la poste entre janvier et la fin mars, selon la date de la commande. Vous pouvez aussi acheter les graines en pépinière. (Un sachet suffit normalement pour chaque type à semer à l'intérieur, sauf si vous avez un grand jardin d'herbes, ou si vous comptez utiliser une espèce à grande échelle comme plante de bordure – la monarde écarlate, par exemple, a un parfum très agréable et fait une belle plante de bordure.) Une fois les graines en mains, divisez-les en deux groupes : celles qu'il vaut mieux semer à l'intérieur et celles qui doivent être semées à l'extérieur.

## **Semis à l'intérieur**

À l'intérieur, les semis se font habituellement à partir de la fin février ou du début mars. Puisque le temps de germination et le rythme de croissance varient selon les espèces, il faut semer les diverses graines à des moments différents. La sarriette vivace, par exemple, doit être semée à l'intérieur 10 semaines avant la date prévue de repiquage à l'extérieur. La mélisse et le thym peuvent être semés en pots 8 à 10 semaines avant la transplantation. De même, il faut prévoir 8 semaines pour la monarde écarlate, 6 à 8 semaines pour la marjolaine et l'herbe à chat, 6 semaines pour le basilic, 4 à 6 semaines pour le persil et 4 semaines pour la capucine. (On trouvera dans le « Guide des herbes culinaires » des indications précises pour chacune des espèces.)

## **Date de la dernière gelée de printemps**

Un autre facteur important dans le choix de la date d'ensemencement est la date de la dernière gelée de printemps, c'est-à-dire la date à partir de laquelle le risque de gelée est inférieur à 10 %. C'est au moyen de cette date estimative qu'il faut calculer la date à laquelle semer à l'intérieur. À Montréal, par exemple, la date de la dernière gelée de printemps est le 5 mai. Afin que le basilic puisse être repiqué à l'extérieur lorsque le risque de gelée ne sera plus que de 10 %, il faut le semer environ 6 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps, c'est-à-dire environ le 24 mars. À Saint-Jean (Terre-Neuve), comme la date de la dernière gelée de printemps est le 12 juin, il faut attendre le 1<sup>er</sup> mai pour semer le basilic à l'intérieur.

Pour savoir quelle est la date de la dernière gelée de printemps pour votre région, vous pouvez vous renseigner auprès d'une pépinière, d'une société d'horticulture, d'un conseiller agricole ou du ministère de l'Agriculture. Certains sites web donnent cette information pour plusieurs villes. C'est aussi une excellente idée de demander conseil à vos voisins qui jardinent. Enfin, il

### **Date estimative de la dernière gelée de printemps pour certaines villes**

<b>État, province ou territoire</b>	<b>Ville</b>	<b>Dernière gelée</b>
Alberta	Calgary	28 mai
Alberta	Edmonton	15 mai
Colombie-Britannique	Kamloops	2 mai
Colombie-Britannique	Vancouver	31 mars
Colombie-Britannique	Victoria	13 avril
Colorado	Denver	3 mai
Dakota du Nord	Bismark	11 mai
Dakota du Sud	Huron	4 mai
Île-du-Prince-Édouard	Charlottetown	16 mai
Maine	Portland	10 mai
Manitoba	Winnipeg	25 mai
Montana	Helena	23 juin
New Hampshire	Concord	11 mai
New York	Albany	27 avril
New York	Canton	9 mai
Nouveau-Brunswick	Fredericton	18 mai
Nouvelle-Écosse	Halifax	15 mai
Ontario	Ottawa	15 mai
Ontario	Thunder Bay	31 mai
Ontario	Toronto	20 avril
Pennsylvanie	Altoona	6 mai
Pennsylvanie	Pittsburgh	20 avril
Pennsylvanie	Scranton	24 avril
Québec	Gaspé	26 mai
Québec	Montréal	5 mai
Québec	Sherbrooke	12 mai
Saskatchewan	Saskatoon	27 mai
Terre-Neuve	Saint-Jean	12 juin
Territoires du Nord-Ouest	Yellowknife	30 mai
Vermont	Burlington	8 mai
Washington	Seattle	14 mars
Washington	Yakima	15 avril
Wisconsin	Green Bay	6 mai
Wisconsin	Milwaukee	20 avril
Wyoming	Cheyenne	14 mai
Yukon	Whitehorse	5 juin

ne faut pas oublier qu'il reste encore un risque de gelée de 10 % après la date estimative de la dernière gelée de printemps.

### **Choix des contenants pour les semis**

Une fois que vous aurez établi un calendrier des semis, assurez-vous que vous avez un nombre suffisant de contenants adéquats. Les pots peuvent être achetés dans une pépinière ou un centre de jardinage, mais il est possible d'en fabriquer avec des contenants à lait ou à margarine ou avec des verres de plastique, de papier ou de polystyrène. Vos contenants doivent avoir environ 8 cm (3 po) de profondeur; les cellules d'un carton à œufs sont donc trop petites. Les unités de 4 ou 6 petits pots, dans lesquels se vendent souvent les plants, font d'excellents contenants pour les semis; si vous avez l'habitude de les jeter, vous devriez commencer à les récupérer. Vous pouvez aussi employer des caissettes ou des plateaux à semis, mais faites alors très attention pendant le repiquage, afin de ne pas endommager les racines entremêlées. Enfin, pour prévenir les maladies, lavez toujours à l'eau chaude savonneuse les contenants que vous récupérez, et n'oubliez de faire des trous de drainage au fond de chacun.

Vous pouvez également semer dans des blocs de terre ou des boulettes de tourbe. Les boulettes de tourbe sont des pastilles de tourbe compressée additionnée d'engrais, emballées dans un filet de plastique. Lorsqu'une boulette est trempée dans l'eau, elle gonfle et forme un mini-pot dans lequel on peut semer. Il existe aussi des appareils très pratiques qui permettent de fabriquer des pots avec du papier journal. Les pots ainsi obtenus, comme tout contenant biodégradable, peuvent être plantés directement au jardin une fois le temps venu; on réduit ainsi au minimum les dommages causés aux racines.



*Les plateaux de pots de fibre, les blocs de tourbe et les récipients d'épicerie récupérés font d'excellents contenants pour les semis.*

## **Choix de la terre pour les semis**

Pour donner un bon départ à vos semis, prévoyez un milieu de culture adéquat. Vous pouvez par exemple mélanger à parts égales de la bonne terre, du sable à jardin ainsi que du compost ou de la mousse de tourbe. Stérilisez le mélange avant de semer, car les plantules (jeunes semis) sont très sensibles à la fonte des semis; cette maladie causée par des champignons peut détruire les plantules à mesure qu'elles lèvent. Pour stériliser, vous pouvez cuire la terre à 85 °C (185 °F) pendant une heure. Vous pouvez également mettre la terre dans un seau, y verser de l'eau bouillante tout en mélangeant, laisser le tout refroidir, puis tamiser la terre avant de l'utiliser. Vous pouvez aussi acheter du terreau déjà stérilisé, dans un centre de jardinage.

Pour que les plantules produisent rapidement un bon système de racines, il faut que le sol soit léger et poreux. Pour alléger la terre sans introduire de maladies, vous pouvez y ajouter de la vermiculite. Ce produit stérile, à base de mica, retient l'eau et renferme des éléments nutritifs. Il est disponible dans les pépinières et les centres de jardinage. Par ailleurs, un autre avantage des terres légères est qu'elles permettent de repiquer facilement les semis sans endommager leurs racines.

Puisque les graines contiennent suffisamment d'éléments nutritifs pour nourrir les plantules jusqu'à l'apparition des premières vraies feuilles, vous pouvez semer directement dans de la vermiculite, de la perlite, ou tout autre produit stérile. (Nous ne considérons pas ici les cotylédons comme de vraies feuilles; ils n'ont pas les bords dentelés ni les autres caractères distinctifs que possèdent les vraies feuilles chez de nombreuses espèces.) Une fois les vraies feuilles formées, il est temps de repiquer les semis dans du terreau.

## **Ensemencement**

Avant de verser le terreau dans les pots, assurez-vous qu'il est suffisamment humide. Sinon, mettez-le d'abord dans un sac de plastique, ajoutez un peu d'eau, mélangez, puis fermez le sac. (Comme le but n'est pas d'obtenir de la boue, il ne faut pas mettre trop d'eau au début.) Laissez ensuite reposer, afin que la terre ait le temps d'absorber l'eau. Au bout de quelques heures, ouvrez le sac, prenez une poignée de terre, compressez-la avec la main, puis ouvrez les doigts. Si la terre s'émiette, c'est que le terreau est assez humide. Emplissez-en les pots jusqu'à 6 mm (¼ po) du bord, en tassant légèrement. Si vous utilisez un milieu stérile (vermiculite ou perlite), remplissez les pots de la même manière, puis arrosez légèrement à l'eau tiède.

Pour obtenir des indications sur la profondeur d'ensemencement, lisez la notice du sachet de semences, ou consultez le « Guide des herbes culinaires », sous la rubrique « Culture ». En général, il faut semer à une profondeur de 1 à 3 fois le diamètre des graines, quand on sème dans des contenants. (À l'extérieur, il est recommandé de semer plus profondément, car la terre s'assèche plus rapidement.) Enfoncez les graines doucement, puis recouvrez d'une fine couche de terreau. Les semences très petites, comme celles de l'agastache fenouil, doivent être placées juste sous la surface. Il faut ensuite arroser le terreau en brouillard (avec un pulvérisateur), puis le garder humide mais non saturé d'eau, car cela peut provoquer la fonte des semis. Vous pouvez procéder de la même façon si les graines sont semées dans un produit stérile, comme la vermiculite ou la perlite, mais il faut ensuite les recouvrir du même produit et arroser légèrement. Évitez de trop arroser, mais ne laissez pas le milieu s'assécher. De plus, n'oubliez pas d'indiquer sur chaque contenant l'identité des semis.

## Besoins en lumière

Recouvrez vos récipients d'une feuille de plastique, ou mettez chacun dans un sac de plastique. Placez-les ensuite dans un lieu chaud et sombre. Il faut éviter une condensation excessive, car l'humidité favorise les moisissures. Si vous notez la présence de gouttelettes d'eau, faites des ouvertures dans le plastique. Vous pouvez également placer les pots sur un rebord de fenêtre ensoleillé, sans feuille de plastique. (Certaines graines germent mieux au soleil : vérifiez sur les sachets.) Le temps de germination varie selon les espèces : dans le cas de l'agastache fenouil, les plantules peuvent lever 4 jours après l'ensemencement, tandis qu'il faut au moins 8 jours pour la mélisse et le basilic, et au moins 2 semaines pour le thym.

Les feuilles et les sacs de plastique doivent être enlevés dès que les plantules lèvent. En effet, les jeunes semis ont besoin d'une lumière vive, sinon leurs tiges finissent par s'étioler, c'est-à-dire devenir longues et grêles. Les semis étiolés ne pourront pas survivre au repiquage à l'extérieur. Il est donc important de placer les semis sur le rebord ensoleillé d'une fenêtre orientée au sud ou au sud-est, afin qu'ils aient toute la lumière requise. Si le temps a tendance à être nuageux, ce qui arrive souvent dans nos régions nordiques, il faut compenser le manque de soleil par un éclairage artificiel. (De toute façon, la plupart des maisons ne possèdent pas suffisamment de fenêtres orientées vers le sud!)



*Un support avec lampes fluorescentes permet de satisfaire aux besoins en lumière des semis, sans risquer de les brûler.*

S'il faut de la lumière artificielle, la lampe fluorescente est le meilleur choix, car elle est forte, mais ne chauffe pas comme l'ampoule à incandescence ordinaire et ne risque donc pas de surchauffer les semis. Vous pouvez vous procurer une lampe de serre fluorescente, qui vient avec les instructions voulues. Vous pouvez aussi utiliser deux fluorescents ordinaires de 40 watts (un tube blanc froid et l'autre blanc chaud) pour chaque surface de 1,2 m x 1,8 m (4 pi x 6 pi). La source de lumière ne doit pas être située à plus de 15 cm (6 po) du sommet des plantes; autrement, ces dernières auront tendance à s'étioler en cherchant la lumière. Comme la lumière est plus forte au milieu du tube qu'aux extrémités, il est important de faire une rotation des pots pour que tous les semis reçoivent leur juste part de lumière. Les semis qui viennent de lever peuvent généralement recevoir un éclairage continu pendant les deux premières semaines. Par la suite, 16 heures par jour suffisent, et il faut éteindre les lampes pendant la nuit pour que les plantes se reposent. Il faut aussi tourner les pots d'un quart de tour chaque jour, afin que les plantes poussent à la verticale.

Si vous faites pousser vos semis sur le rebord d'une fenêtre, soyez prêts à les déplacer durant la nuit si la température baisse. Les semis fragiles peuvent être endommagés par une seule nuit au froid. Le matin venu, vous n'avez qu'à les replacer sur le rebord de la fenêtre.

### **Arrosage et éclaircissage**

Les semis n'ont pas seulement besoin de lumière, mais aussi d'humidité. Il faut les vérifier chaque jour, et les arroser s'ils commencent à flétrir. Vous pouvez aussi toucher la surface de la terre pour savoir si elle est sèche, mais cette méthode n'est pas fiable pour la vermiculite et la perlite, car la surface de ces produits peut être très sèche même lorsqu'il y a suffisamment d'eau au niveau des racines. Pour arroser les semis, l'eau tiède est préférable à l'eau froide du robinet. De plus, il faut arrêter d'arroser dès qu'on voit apparaître de l'eau sortant des trous de drainage sous le pot.

S'il y a trop de semis dans un même contenant, il faut les éclaircir. L'éclaircissage est essentiel pour que les plantes soient saines et vigoureuses et pour que leur tige soit solide. Arrachez les semis excédentaires avec une paire de pincettes, ou coupez-les à la base avec de petits ciseaux. Dans les deux cas, prenez soin de ne pas abîmer les racines des semis que vous souhaitez conserver. À la fin de l'éclaircissage, il doit y avoir un espacement d'environ 6 mm (¼ po) entre les semis.

### **Repiquage à l'intérieur**

Lorsque les premières vraies feuilles apparaissent, il est temps de repiquer les semis dans des contenants individuels. Les contenants récupérés doivent être lavés à fond dans de l'eau chaude savonneuse. Pratiquez des trous de drainage au fond des pots, puis remplissez-les de terreau. Avant le repiquage, arrosez les semis, dégagez-les délicatement avec une fourchette, puis soulevez-les doucement. Ensuite, dans la terre des nouveaux contenants, faites un trou assez grand pour recevoir les racines avec leur motte de terre. Saisissez chaque semis par les cotylédons, placez-le dans son nouveau trou, tassez la terre autour et arrosez légèrement. Par la suite, fertilisez les semis une fois par semaine, avec une émulsion de poisson diluée ou un engrais liquide équilibré.

### **Acclimatation**

Avant de repiquer les semis à l'extérieur, il faut les acclimater, c'est-à-dire les préparer graduellement aux conditions relativement difficiles de leur emplacement permanent dans le jardin d'herbes. Une dizaine de jours avant la date de repiquage prévue, s'il fait chaud et ne vente pas, placez les semis à l'extérieur, à l'ombre, pendant environ une heure. Ramenez-les

ensuite à l'intérieur. Répétez l'opération le lendemain, mais en laissant les semis 2 heures à l'ombre. Le troisième jour, mettez les semis une heure au soleil, puis 2 heures à l'ombre. Au fil des jours, augmentez ainsi graduellement leur exposition au soleil. À la fin de la période d'acclimatation, vos semis devraient pouvoir passer les jours et les nuits entièrement à l'extérieur, sauf s'il y a risque de gel. Durant cette période, réduisez aussi l'arrosage graduellement. La terre ne doit pas être constamment humide, mais l'être juste assez pour que les feuilles ne fanent pas. Vous pouvez également acclimater vos semis en couche froide.

### **Repiquage à l'extérieur**

Pour préparer le terrain, commencez par enlever les pierres et les mauvaises herbes. (Si vous aviez installé une feuille de plastique pour réchauffer le sol, il faut l'enlever pendant la préparation du terrain.) Travaillez bien le sol au râteau, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mottes et que la terre soit friable ou granuleuse. Finalement, arrosez bien la terre, sans toutefois la transformer en boue. (Ensuite, n'oubliez pas de remettre votre feuille de plastique.)

Pour le repiquage, choisissez une journée couverte et sans vent. Assurez-vous d'abord que les trous sont plus grands que les touffes de racines. Placez ensuite les semis dans leurs nouveaux trous, remplissez de terre, puis tassez fermement autour des tiges.

Si vos semis sont dans des pots de tourbe, coupez et enlevez délicatement le fond de chaque pot, afin de donner plus d'espace aux racines. Ensuite, plantez les semis avec ce qui reste du pot. Si vous utilisez des boulettes de tourbe, entaillez le filet de plastique de chaque côté, puis plantez les semis avec leur boulette.

Il est maintenant temps d'installer les divers dispositifs servant à hâter la saison de végétation, comme les couches froides mobiles, les tunnels, les cloches et les chemises d'eau, afin que vos plantes parviennent à maturité plus rapidement.

### **Semis à l'extérieur**

Pour les graines qui doivent être semées directement au jardin, choisissez une journée ensoleillée. Creusez d'abord des sillons avec un bâton ou une truelle de jardin, puis semez les graines à la profondeur recommandée pour chaque espèce (voir sous la rubrique « Culture », dans le « Guide des herbes culinaires »). Dans le cas des graines les plus fines, comme celles du pavot d'Orient, il suffit de disperser les graines à la surface du sol. Identifiez les rangs avec des marqueurs de bois ou de plastique. Arrosez le tout d'un fin brouillard (avec un pulvérisateur). Pour une protection accrue, vous pouvez installer une couche froide mobile ou un tunnel au-dessus des rangs semés.

Tout comme pour l'ensemencement à l'intérieur, les semis ont besoin d'être éclaircis. En effet, pour bien se développer, les semis doivent être suffisamment espacés pour ne pas se toucher. Pour les espèces particulièrement fragiles, il faut couvrir chaque plante d'une cloche ou d'une chemise d'eau.

### **Préparation pour l'hiver**

L'été tire déjà à sa fin. Les jours raccourcissent, les températures baissent, et le risque de gel augmente. Il faut maintenant tirer le maximum de ce qui reste de la saison et préparer le jardin d'herbes pour l'hiver.

### **Date estimative de la première gelée d'automne pour certaines villes**

<b>État, province ou territoire</b>	<b>Ville</b>	<b>Première gelée</b>
Alberta	Calgary	15 septembre
Alberta	Edmonton	23 septembre
Colombie-Britannique	Kamloops	5 octobre
Colombie-Britannique	Vancouver	5 novembre
Colombie-Britannique	Victoria	5 novembre
Colorado	Denver	20 septembre
Dakota du Nord	Bismark	24 septembre
Dakota du Sud	Huron	30 septembre
Île-du-Prince-Édouard	Charlottetown	9 octobre
Maine	Portland	18 septembre
Manitoba	Winnipeg	22 septembre
Montana	Helena	25 août
New Hampshire	Concord	30 septembre
New York	Albany	13 octobre
New York	Canton	26 septembre
Nouveau-Brunswick	Fredericton	22 septembre
Nouvelle-Écosse	Halifax	20 octobre
Ontario	Ottawa	5 octobre
Ontario	Thunder Bay	15 septembre
Ontario	Toronto	6 octobre
Pennsylvanie	Altoona	4 octobre
Pennsylvanie	Pittsburgh	23 octobre
Pennsylvanie	Scranton	14 octobre
Québec	Gaspé	30 septembre
Québec	Montréal	7 octobre
Québec	Sherbrooke	10 septembre
Saskatchewan	Saskatoon	19 septembre
Terre-Neuve	Saint-Jean	12 octobre
Territoires du Nord-Ouest	Yellowknife	15 septembre
Vermont	Burlington	3 octobre
Washington	Seattle	24 novembre
Washington	Yakima	22 octobre
Wisconsin	Green Bay	13 octobre
Wisconsin	Milwaukee	25 octobre
Wyoming	Cheyenne	2 octobre
Yukon	Whitehorse	25 août

## **Date de la première gelée d'automne**

La première gelée d'automne, même si elle est suivie d'un été des Indiens aux températures plus clémentes, constitue la fin pour les herbes fragiles et l'arrêt de la croissance pour les vivaces qui passent l'hiver à l'extérieur. La date de la première gelée d'automne est la date à partir de laquelle, dans une région donnée, le risque de gelée est supérieur à 10 %. (Donc, neuf années sur dix, les plantes du jardin subsistent plus tard dans la saison.) En connaissant cette date estimative, vous pouvez mieux planifier vos travaux visant à prolonger la vie des annuelles cultivées à l'extérieur. Dans le cas des herbes en contenants qui doivent être rentrées pour l'hiver, il vaut mieux ne prendre aucun risque, quitte à pécher par excès de prudence. La date estimative de la première gelée d'automne peut aussi vous aider à bien préparer les vivaces pour l'hiver. Puisque la date réelle de la première gelée est variable, il faut évidemment surveiller les prévisions météorologiques et écouter les conseils de vos voisins qui jardinent.

## **Protection contre les gelées**

Si une gelée est prévue, couvrez vos annuelles en fin d'après-midi, avec un tunnel. Pour une protection et une chaleur accrues, vous pouvez placer une vieille couverture sur le tunnel. Dans le cas des plantes trop hautes pour un tunnel, vous pouvez improviser une protection à l'aide de vieux draps, de couvertures, de sac à ordures, de feuilles de plastique ou de n'importe quel autre matériau pouvant protéger les plantes du gel. Quel que soit le dispositif de protection, ancrez-le bien afin qu'il ne soit pas emporté par le vent durant la nuit.

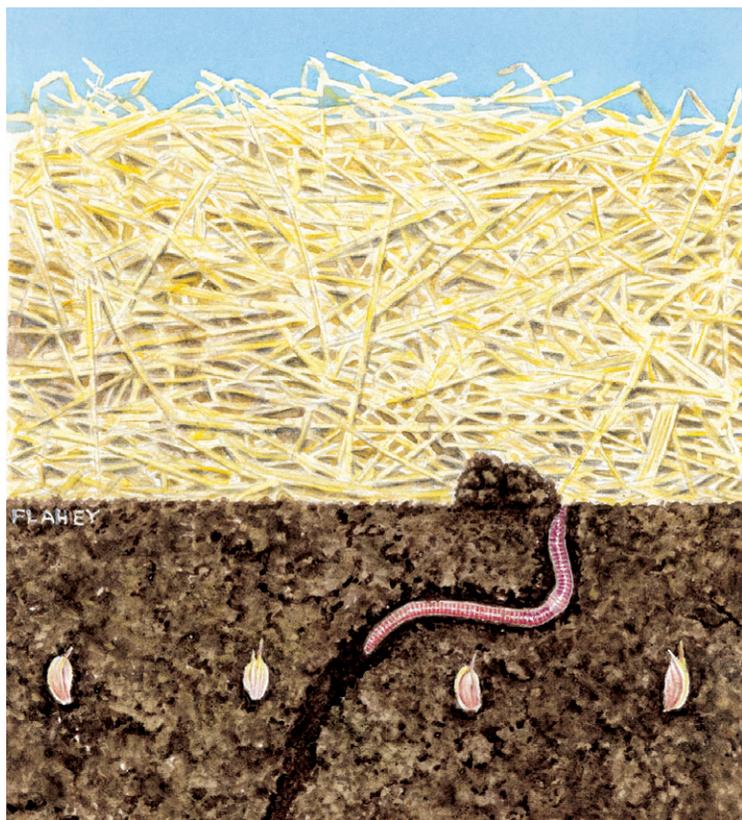
Si vous vous faites surprendre par une légère gelée, vous pouvez éviter les dégâts potentiels en arrosant légèrement les plantes. Comme c'est la chaleur libérée par la congélation de l'eau qui protège les plantes, l'arrosage doit se faire exactement au bon moment, avant que le soleil n'atteigne les plantes.

En cas de gelée modérée, vous pouvez aussi protéger les annuelles en les couvrant, mais il n'y a pas grand chose qu'on puisse faire contre une forte gelée.

## **Protection des vivaces pour l'hiver**

Dans le cas des vivaces, arrêtez de récolter environ un mois avant la date de la première gelée d'automne, afin de ne pas stimuler la production de jeunes pousses sensibles au gel. Après la première gelée, posez un paillis sur les vivaces, pour les aider à survivre à l'hiver. La paille fait le meilleur paillis, puisqu'elle ne se tasse pas et n'étouffe pas la plante. Si vous n'avez pas de paille, vous pouvez utiliser du fumier bien décomposé, des feuilles ou de la mousse de tourbe. Couvrez chaque plante d'un paillis de 10 à 15 cm (4 à 6 po) d'épaisseur.

En automne, ne rabattez pas les vivaces jusqu'au niveau du sol : il vaut mieux conserver une partie des tiges, avec leur feuillage desséché, afin de retenir la neige et ainsi protéger la base vivante de la plante contre les alternances de gel et de dégel. Si la couverture de neige est suffisamment épaisse, elle constitue la meilleure protection contre le froid et les vents asséchants, mais la nature n'est pas toujours coopérative. En plus de poser un paillis, protégez vos arbustes en les emballant pour l'hiver avec une toile de jute. Vous trouverez des indications sur les besoins particuliers de chaque espèce passant l'hiver à l'extérieur dans le « Guide des herbes culinaires », sous la rubrique « Culture ».



*Les gousses d'ail plantées en automne ont besoin d'un bon paillis pour survivre à l'hiver. Elles germent parfois dès l'automne, et la paille protège alors les jeunes pousses. Au printemps, vous pouvez laisser la paille en place, car l'ail peut pousser au travers. Le paillis empêche aussi les graines de mauvaises herbes de germer.*

*Pour aider les vivaces à bien passer l'hiver, posez un paillis sur les espèces herbacées dont les tiges sont mortes, et emballez les espèces arbustives dans une toile de jute.*



# GUIDE DES HERBES CULINAIRES



*Ciboulette commune*



*Le cultivar 'Orange' de la tagète tachée (Tagetes tenuifolia) donne des fleurs très savoureuses.*



*Les fleurs du cultivar 'Lemon Gem' de la tagète tachée (Tagetes tenuifolia) sont également délicieuses.*

# A GASTACHE FENOUIL

*Agastache foeniculum*

Labiées

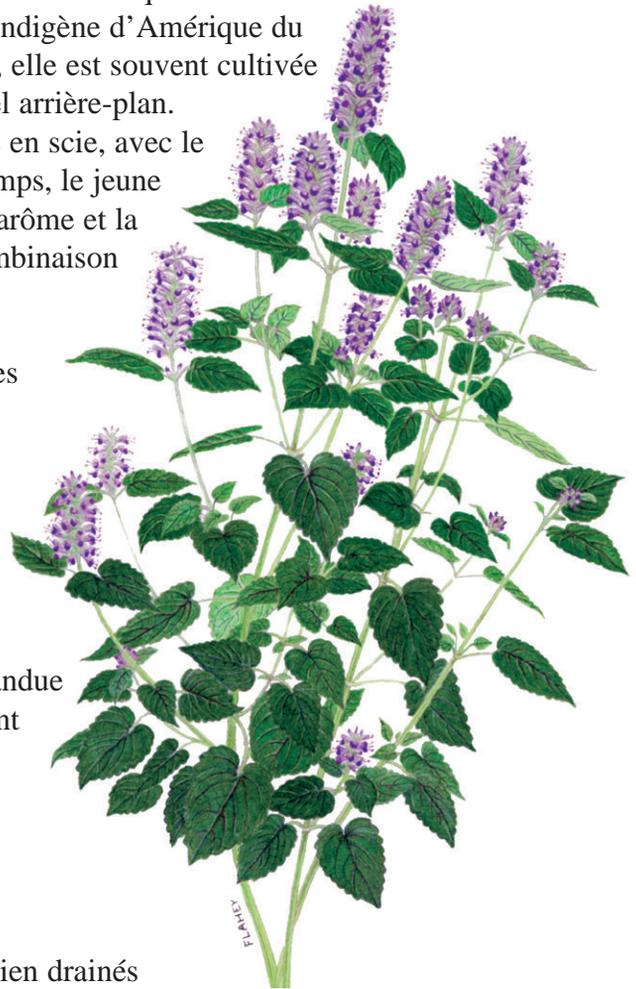
(Lamiacées, famille de la menthe)

Nom anglais : anise hyssop.



## DESCRIPTION

- L'agastache fenouil est une plante vivace dressée et raide qui atteint une hauteur de 0,6 à 1,5 m (2 à 5 pi). L'espèce est indigène d'Amérique du Nord. Comme la plante est belle et aromatique, elle est souvent cultivée dans les jardins de fleurs, où elle fait un très bel arrière-plan.
- Les feuilles sont vert brillant, pointues, dentées en scie, avec le dessous feutré de poils mous blancs. Au printemps, le jeune feuillage a souvent une jolie teinte violacée. L'arôme et la saveur des feuilles font penser à une étrange combinaison d'anis et de menthe.
- Les tiges sont ramifiées et presque glabres. La souche a tendance à s'étendre et produit de fines racines fibreuses.
- De juillet à septembre, la plante produit de nombreuses petites fleurs bleu lilas, très jolies, réunies en épis assez longs. Il existe également un cultivar à fleurs blanches. Les fleurs ont une saveur moins prononcée que les feuilles.
- Les abeilles domestiques sont très attirées par l'agastache fenouil, dont la culture est très répandue comme plante mellifère. La plante est également une source de nectar pour les papillons de jour. Ses graines attirent les oiseaux sauvages, notamment les roselins.
- Les fleurs et les feuilles sont comestibles.



## CULTURE

- L'agastache fenouil préfère les sols fertiles et bien drainés renfermant du compost ou du fumier bien décomposé. En milieu naturel, elle pousse bien dans les sols qui retiennent bien l'humidité mais qui ne restent pas saturés d'eau.
- La plante préfère le plein soleil mais peut tolérer un peu d'ombre. Il faut garder le sol humide pendant les périodes sèches, sans quoi la floraison cesse vers la fin de l'été.
- Les climats frais sont ceux qui conviennent le mieux à l'agastache fenouil.
- Semer à l'intérieur, au début du printemps. Les graines, assez petites, germent bien sous une mince couche de terre. Il faut donc les semer à une profondeur ne dépassant pas 6 mm

(¼ po). Elles germent normalement en 4 à 10 jours. Repiquer les semis à l'extérieur quand tout risque de gel est passé.

- Espacer les plantes de 30 cm (12 po).
- On peut aussi semer à l'extérieur, vers la fin de l'automne. Les graines passent l'hiver à l'état dormant et germent vers le début du printemps.
- On peut aussi multiplier l'agastache par division des souches, au printemps, ou par bouturage de tiges herbacées ou semi-ligneuses.
- La croissance est très lente au début, et les semis ne fleurissent souvent qu'au bout de deux années.
- Pincer le sommet des plantes vers le début de l'été, pour favoriser la production de branches.
- L'agastache fenouil est généralement exempte de ravageurs et de maladies.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4.

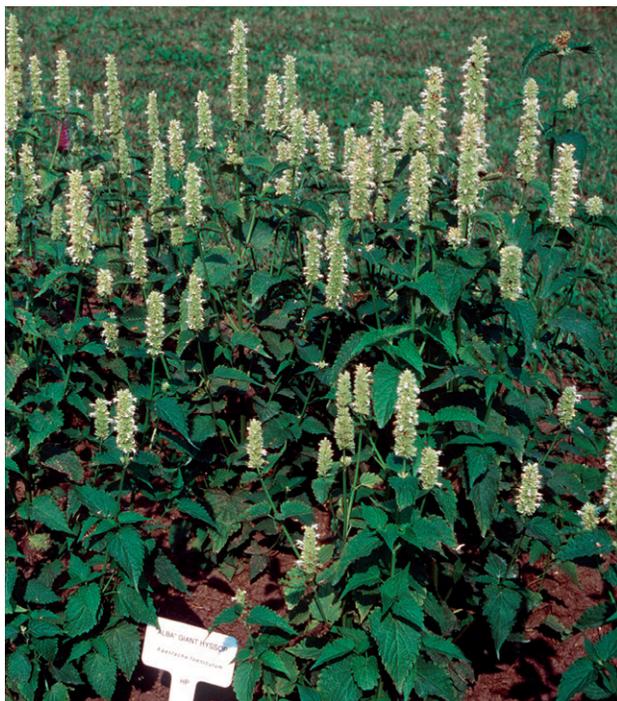
*Le mot « agastache » vient des mots grecs agan et stachys, qui signifient respectivement « nombreux » et « épi ». Il fait sans doute référence aux nombreuses petites fleurs qui forment les épis de la plante.*

## RÉCOLTE

- Récolter à tout moment de la saison, par temps ensoleillé et sec, de préférence le matin. Les feuilles destinées à être employées fraîches peuvent être cueillies au fur et à mesure, en commençant par le bas de la plante.
- Pour le séchage, couper les tiges à environ 10 cm (4 po) du sol et suspendre à l'envers dans un lieu ombragé. Une fois les feuilles sèches, séparer de la tige et entreposer dans un contenant hermétique.
- Les feuilles et fleurs fraîches peuvent être cueillies à tout moment pour faire une tisane.
- Pour sécher en vue de faire la tisane plus tard, couper les tiges à 15 cm (6 po) du sol et récolter les fleurs avec les tiges. Suspendre à l'envers pour sécher. Entreposer dans des contenants hermétiques.

## USAGE CULINAIRE

- Les feuilles et fleurs fraîches peuvent être ajoutées aux salades et aux salades de fruits, ou utilisées comme garniture.
- Les feuilles, fraîches ou séchées, accompagnent bien l'agneau, le poulet et le saumon ainsi que certains légumes, comme les petits pois. On peut aussi les utiliser à la place de l'anis ou de la menthe.



*Cultivar Alba*

- Les fleurs peuvent être employées en boulangerie, notamment dans les gâteaux servis avec le thé.
- On peut ajouter des feuilles fraîches d'agastache fenouil aux boissons froides estivales.
- Pour obtenir une tisane rafraîchissante, ajouter 5 mL (1 cu à thé) de feuilles ou fleurs séchées, ou 15 mL (3 cu à thé) de feuilles fraîches, à 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Couvrir et laisser infuser 10 minutes. Tamiser et sucrer au miel si on le désire.
- Le miel d'agastache fenouil, de couleur claire, est délicieux.
- L'huile essentielle d'agastache fenouil est utilisée commercialement pour aromatiser la racinette et diverses liqueurs.

*Les autochtones d'Amérique du Nord ont utilisé l'agastache fenouil à des fins médicinales pendant des siècles. Les Cheyennes en utilisaient les feuilles en infusion, contre le rhume, la toux et les douleurs de poitrine. Ils se frictionnaient aussi avec les feuilles réduites en poudre, pour faire baisser la fièvre. Les Ojibways utilisaient les feuilles et les tiges en cataplasme pour soigner leurs brûlures. Les fleurs d'agastache fenouil étaient souvent présentes dans les sacs de remèdes des Cris.*

### USAGE ARTISANAL

- Les belles fleurs de l'agastache fenouil, fraîches ou séchées, peuvent servir dans les arrangements floraux.
- Les fleurs séchées peuvent servir dans les pots-pourris et les sachets parfumés.

### USAGE MÉDICINAL

- La tisane d'agastache fenouil était utilisée en herboristerie traditionnelle pour faciliter la digestion. Elle n'est pas employée en médecine moderne.

### MISES EN GARDE

- Comme les abeilles adorent l'agastache fenouil, il faut être prudent quand on cueille des fleurs pour la maison.



---

# AIGREMOINE *Agrimonia eupatoria*

Rosacées (famille du rosier)

Autres noms : aigremoine commune, aigremoine eupatoire, aigremoine gariot, agrimoine, eupatoire des anciens, eupatoire des Grecs, francormier, herbe de saint Guillaume, herbe de sainte Madeleine.

Nom anglais : agrimony.



---

## DESCRIPTION

- L'aigremoine pousse dans la plupart des régions d'Europe ainsi qu'en Afrique du Nord, en Asie mineure et dans le centre et le nord de l'Asie. Cette belle vivace rustique et aromatique se cultive comme plante ornementale et convient particulièrement aux bordures ombragées. Elle atteint une hauteur de 30 à 150 cm (1 à 5 pi).
- Les feuilles sont composées, dentées en scie et disposées le long de la tige. Les supérieures mesurent moins de 8 cm (environ 3 po) de longueur, tandis que les inférieures peuvent atteindre 25 cm (10 po). Les folioles des feuilles inférieures sont alternativement grandes et petites, par paires. Les feuilles ont une odeur parfumée rappelant les abricots.
- Les tiges sont vertes. Le rhizome, ligneux et ramifié, a tendance à s'étendre.
- De juin à septembre, la plante produit de nombreuses petites fleurs jaunes, réunies en épis longs et effilés. Les fleurs ont une saveur de miel.
- Le fruit, en forme de toupie, est recouvert d'une enveloppe dure et ceinturé d'aiguillons crochus qui s'accrochent facilement aux poils, aux plumes ou aux vêtements des passants, ce qui favorise la dispersion des graines.
- Les fleurs, les feuilles et les tiges sont comestibles.

## CULTURE

- La plupart des sols conviennent à l'aigremoine. La plante est naturellement adaptée aux sols alcalins, mais elle tolère les sols plutôt acides. Elle est facile à cultiver en sol sec, mais il faut l'arroser durant les périodes sèches, sinon elle risque de ne pas fleurir.
- L'aigremoine préfère le plein soleil, mais il faut garder le sol assez humide. Elle peut aussi pousser à mi-ombre.



- Semer vers le début du printemps, à l'extérieur, à une profondeur de 1 cm (½ po). Pour améliorer la germination, on peut garder les graines dans de la terre humide, au réfrigérateur, pendant les six semaines précédant le semis. Une fois établie, l'aigremoine tend à se ressemer d'elle-même.
- La plante peut aussi être multipliée par division du rhizome. Diviser au printemps, pour donner aux morceaux le temps de produire des bourgeons avant l'hiver. S'assurer que chaque morceau possède au moins une tige vivante.
- Espacer les plantes de 25 cm (10 po).
- L'aigremoine est généralement exempte de ravageurs et de maladies.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3.

### RÉCOLTE

- Cueillir les feuilles, les fleurs et les tiges vers le début de l'été, pendant la floraison. Toutes les parties de la plante peuvent être utilisées à l'état frais ou séché.
- Pour le séchage, étaler les feuilles, les fleurs et les tiges sur un grillage de métal, dans un lieu chaud et ombragé. Une fois le séchage terminé, réduire en poudre et entreposer dans des pots hermétiques.

### USAGE CULINAIRE

- Pour obtenir une tisane à goût agréable de miel, laisser infuser 5 à 10 mL (1 à 2 cu à thé) d'aigremoine en poudre, ou 15 mL (3 cu à thé) d'aigremoine fraîche légèrement émiettée, dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut sucrer au miel ou parfumer à la réglisse.
- Les fleurs d'aigremoine peuvent être ajoutées au moût pendant la fabrication de la bière maison.



*Les mots Agrimonia et « aigremoine » viennent du grec argema, qui signifie « taie de l'œil ». Les Grecs de l'antiquité donnaient un nom semblable à certaines plantes servant à guérir les yeux. Le mot eupatoria rappelle celui de Mithridate VI Eupator (132–63 av. J.-C.), roi du Pont, qui était renommé pour ses talents d'herboriste.*

### USAGE ARTISANAL

- L'arôme agréable de l'aigremoine en fait un élément intéressant pour les sachets parfumés et les pots-pourris.

## USAGE MÉDICINAL

- L'aigremoine était employée en herboristerie traditionnelle contre divers maux. Les propriétés astringentes de ses tannins en ont fait un remède classique contre la diarrhée. L'aigremoine entre encore dans la composition de certaines tisanes commerciales fabriquées en Europe et utilisées contre les troubles hépatiques et biliaires.
- L'infusion d'aigremoine est connue pour sa propriété de favoriser la miction. Des recherches médicales sur l'aigremoine semblent indiquer qu'elle pourrait servir à traiter certains troubles gastro-intestinaux.
- Les tannins de l'aigremoine provoquent une contraction des tissus. C'est pourquoi la plante est utilisée depuis des siècles comme remède domestique contre les hémorragies mineures. Des recherches semblent confirmer l'utilité de l'aigremoine contre certaines maladies de peau.
- L'aigremoine renferme de la vitamine B<sub>1</sub>, de la vitamine K et de l'acide ascorbique (vitamine C).

*Au moyen âge, on attribuait à l'aigremoine des vertus contre les maux de foie, sans doute à cause de la couleur jaune des fleurs, qui rappelle le teint caractéristique des personnes atteintes de jaunisse.*

## MISES EN GARDE

- L'aigremoine peut provoquer chez certaines personnes une photodermatose, irritation cutanée qui apparaît lorsqu'on s'expose au soleil après avoir ingéré la plante.
- Selon certaines recherches, l'aigremoine peut faire baisser la tension artérielle. Les personnes suivant une anticoagulothérapie ou prenant des médicaments contre l'hypertension ou l'hypotension devraient donc éviter d'en consommer.
- Comme l'aigremoine a la réputation d'affecter le cycle menstruel, les femmes enceintes ou allaitantes devraient également éviter d'en consommer.
- La tisane d'aigremoine renferme beaucoup de tannins et doit donc être consommée avec modération. L'ajout de lait à la tisane rend ces tannins moins nocifs.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- En France, un cultivar à feuillage particulièrement parfumé est très populaire comme tisane. Les fleurs de ce cultivar ont une odeur d'abricot légèrement épicée.



# Ail *Allium sativum*

Liliacées (famille du lis)

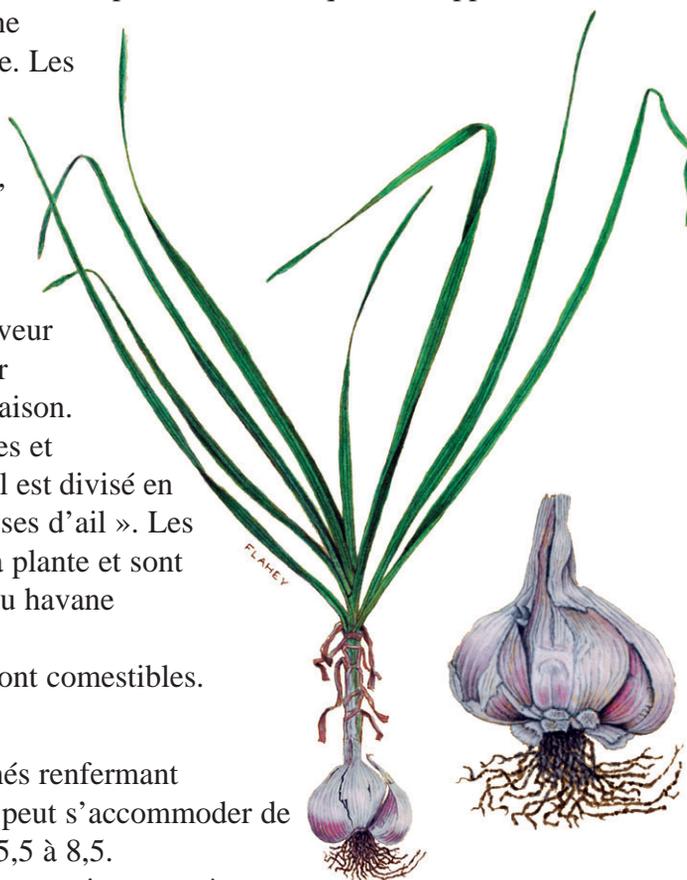
Autres noms : ail blanc, ail cultivé, ail commun, ail potager.

Nom anglais : garlic.



## DESCRIPTION

- L'ail est employé à des fins culinaires et médicinales depuis des milliers d'années, dans de nombreuses régions du monde. Cette plante herbacée, vivace et modérément rustique atteint une hauteur de 0,6 à 1 m (2 à 3 pi). L'ail cultivé est sans doute issu d'un ail sauvage qui aurait poussé dans le désert de Kirghizie, dans l'ouest de l'Asie.
- La souche de la plante produit plusieurs feuilles plates et vertes, qui enveloppent la tige à sa base. Les jeunes feuilles ont un saveur et un arôme délicats de ciboulette. Les feuilles peuvent mesurer jusqu'à 0,6 m (2 pi) de longueur.
- La plante produit vers le milieu de l'été, à l'extrémité d'une tige verte et creuse, une ombelle de fleurs roses ou blanchâtres. Ces fleurs sont souvent remplacées par des bulbilles à légère saveur d'ail. La tige est dressée et peut mesurer jusqu'à 1 m (3 pi) au moment de la floraison.
- Le bulbe est constitué de feuilles renflées et modifiées, comme chez l'oignon, mais il est divisé en 4 à 15 éléments distincts appelés « gousses d'ail ». Les gousses sont reliées à l'axe central de la plante et sont souvent enveloppées d'une gaine rose ou havane ressemblant à du papier.
- Les feuilles, les bulbes et les bulbilles sont comestibles.



## CULTURE

- L'ail préfère les sols riches et bien drainés renfermant beaucoup de matière organique, mais il peut s'accommoder de toutes sortes de sols et tolère un pH de 5,5 à 8,5.
- La plante préfère le plein soleil mais peut aussi pousser à mi-ombre. Éviter de trop arroser, car cela peut faire pourrir le bulbe.
- Comme l'ail cultivé ne produit pas de graines, il faut en planter les gousses ou les bulbilles, qu'on peut acheter en pépinière ou par l'entremise d'un catalogue.
- Planter les gousses vers le début du printemps ou la fin de l'automne; l'ail planté en automne donne un meilleur rendement, car la plante a besoin d'une saison de végétation

assez longue (au moins 4 mois). Si on plante vers la fin septembre ou en octobre, on peut s'attendre à voir la plante pointer dès novembre, ce qui signifie qu'elle s'est bien enracinée. Les gousses ou jeunes plantes restent à l'état dormant pendant l'hiver, puis recommencent à pousser à la fonte des neiges. Pendant leur dormance, les gousses ou jeunes plantes doivent être exposées à des températures de 0 à 10° C (32 à 50 °F) durant 4 à 8 semaines, sinon elles risquent de ne pas produire de nouveaux bulbes. Au printemps, l'allongement des jours provoque l'arrêt de la dormance et stimule la production de bulbes.



- Planter les gousses bout pointu vers le haut, à une profondeur de 5 cm (2 po). Dans les zones 3 et 4, si les plantes doivent passer l'hiver à l'extérieur, planter à une profondeur d'au moins 8 cm (3 po). Comme les gousses ont besoin d'espace pour se développer, laisser au moins 15 cm (6 po) autour de chacune.
- Éviter de travailler le sol profondément, car cela peut endommager les racines et retarder la croissance de la plante.
- Rabattre les tiges à fleurs vers le milieu de l'été, afin que la plante consacre son énergie à la croissance du bulbe.
- L'ail est généralement exempt de ravageurs et de maladies.
- L'ail peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3. Dans les régions les plus froides, surtout si la couverture de neige est faible, il vaut mieux protéger les gousses ou les jeunes plantes au moyen d'un paillis.

*Durant la Première Guerre mondiale, l'ail était très utilisé pour combattre le typhus et la dysenterie ainsi que pour désinfecter les plaies. Le jus d'ail cru était dilué dans de l'eau, versé sur des tampons de tourbe stérilisée, lesquels étaient appliqués aux blessures pour éviter la gangrène ou la septicémie. Durant la Seconde Guerre mondiale, l'ail a été remplacé par la pénicilline et par d'autres antibiotiques. L'Armée rouge, cependant, était tellement à court d'antibiotiques que les médecins russes ont dû recourir massivement à l'ail, qui fut même appelé par certains « la pénicilline russe ».*

## RÉCOLTE

- Récolter le bulbe quand les parties aériennes ont séché et commencent à s'affaisser.
- Arracher les plantes, avec leur gros bulbe formé de nombreuses gousses, et laisser sécher au soleil pendant une semaine. Couper ensuite les tiges, ou tresser et suspendre à l'obscurité pour compléter le séchage.
- Entreposer dans un lieu frais, sombre, sec et aéré. Autant que possible, éviter de conserver l'ail dans la cuisine, car la chaleur fait sécher les bulbes. S'il est nécessaire d'avoir une

ample provision à portée de main, conserver l'ail dans un pot hermétique, afin que son odeur ne se communique pas aux autres aliments.

- L'ail peut se conserver jusqu'à 6 mois dans un lieu sombre et sec où la température ne s'élève pas au-dessus de 0 °C (32 °F).

*Le mot « ail » vient du nom latin Allium, lui-même dérivé du celtique all, qui signifie « piquant ». Le nom anglais garlic viendrait quant à lui des mots anglo-saxons gar, « lance » (référence à la forme de la tige) et leac, « herbe potagère ».*

## USAGE CULINAIRE

- Utiliser l'ail séché, en poudre, ou de préférence frais, pour améliorer la saveur des fruits de mer, de la volaille, des pâtes, des viandes, des ragoûts, des casseroles, des légumes et des soupes, ou pour donner du piquant aux salades et aux vinaigrettes. L'ailloli est une belle mayonnaise à l'ail typique du sud de la France; elle est faite à base d'œufs, d'huile d'olive et d'ail haché. Par ailleurs, certains ne peuvent imaginer un plat de pâtes sans le traditionnel et croquant pain à l'ail.
- Écraser les gousses fraîches avec une presse à ail, avec un mortier et un pilon, ou avec le plat d'un couteau, en frappant d'un coup sec. La quantité d'ail à utiliser est toujours matière à discussion : si on ne connaît pas bien ses convives, il vaut mieux l'employer avec modération.
- Les gousses entières peuvent être cuites à la vapeur ou au four. La saveur s'adoucit durant la cuisson, mais l'ail brûlé est simplement amer. En friture, ne pas utiliser une huile trop chaude, car cela peut rendre l'ail âcre.
- Pour éviter que la peau de l'ail ne colle aux doigts, on peut plonger les gousses 30 secondes dans de l'eau bouillante, puis les égoutter et les laisser refroidir avant de peler.
- Le sel à l'ail est très utilisé commercialement pour aromatiser les aliments. Il est également très utilisé en cuisine, mais sa teneur élevée en sodium ne convient pas aux régimes « santé du cœur ».



*Même si la mauvaise haleine due à l'ail n'est sans doute un problème que pour les personnes qui n'en mangent pas, de nombreux remèdes ont été proposés contre cette obstacle à la vie sociale. Le remède le plus populaire consiste à mâcher du persil, mais on a aussi suggéré les grains de café, les clous de girofle, les graines de cardamome, le cerfeuil, le chewing-gum à la menthe et le vin rouge. En fait, la méthode la plus efficace consiste sans doute à se rincer la bouche et se brosser les dents à la chloramine. Cependant, comme l'odeur d'ail est également dégagée par la peau, les personnes au nez sensible doivent se résigner à souffrir un peu lorsqu'elles utilisent les transports en commun ou fréquentent les foules, surtout par temps chaud.*

*Les Égyptiens de l'antiquité étaient sans doute les plus grands amateurs d'ail. Parfois appelés « les puants » à cause de leur haleine aillée, ils prêtaient serment sur des gousses d'ail et utilisaient même les bulbes comme monnaie. Le cercueil de certains pharaons était décoré de dessins d'ail et d'oignon qui devaient garantir au roi défunt des repas bien assaisonnés. Selon un papyrus datant d'environ 1600 ans av. J.-C., les ouvriers travaillant à la construction d'une pyramide se seraient mis en grève parce qu'il n'y avait pas assez d'ail dans leur ration quotidienne. La Bible raconte d'ailleurs que les Hébreux, après avoir fui l'Égypte sous la conduite de Moïse, se seraient mis à se plaindre de la dure vie qu'ils menaient dans le désert, allant même jusqu'à regretter l'ail et les autres plaisirs de leur ancienne servitude.*

## USAGE MÉDICINAL

- L'ail est employé en médecine populaire depuis des siècles, contre à peu près tous les maux. Il a déjà été utilisé pour traiter les abcès, les furoncles, le cancer, la diarrhée, la diphtérie, la typhoïde, l'hépatite, les troubles cardiaques, l'hypertension, la thrombose, la gangrène, la peste, le choléra, le typhus, la méningite, la dysenterie et les vers intestinaux.
- En herboristerie moderne, on recommande parfois de consommer au moins 5 gousses d'ail frais par jour pour demeurer en bonne santé. Une telle consommation d'ail peut cependant provoquer des aigreurs, de la flatulence et d'autres troubles gastro-intestinaux, sans oublier le risque de perdre ses amis!
- La médecine moderne étudie actuellement les propriétés antibiotiques de l'ail ainsi que son efficacité à prévenir les maladies cardiaques, les accidents cérébro-vasculaires et certains types de tumeurs. L'ail pourrait également se révéler utile aux diabétiques, car il semble faciliter la régulation de la glycémie. Comme plante médicinale, l'ail frais est de beaucoup supérieur à l'ail séché.



*L'ail était considéré comme un moyen de défense contre les vampires. Cette croyance aurait même été disséminée par le plus célèbre de ceux-ci, le comte Dracula. Comme la plante a la propriété d'éclaircir le sang, il était plus facile au comte de sucer le sang de ses victimes si elles avaient consommé de l'ail.*

## MISES EN GARDE

- La poudre d'ail peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.
- La consommation d'ail peut accélérer la coagulation du sang, ce qui peut présenter un problème pour les personnes qui prennent de l'aspirine ou d'autres anti-coagulants.
- Les personnes diabétiques doivent se rappeler que la consommation d'ail en doses médicinales, par exemple en comprimés, peut interférer avec leur insulinothérapie.
- Toute personne prenant des médicaments devrait consulter son médecin avant de consommer des extraits d'ail.
- La consommation d'ail est généralement sans danger, mais des experts ont déjà recommandé aux femmes enceintes ou allaitantes de ne pas trop en manger.

# ANETH *Anethum graveolens*

Ombellifères (Apiacées; famille de carotte)

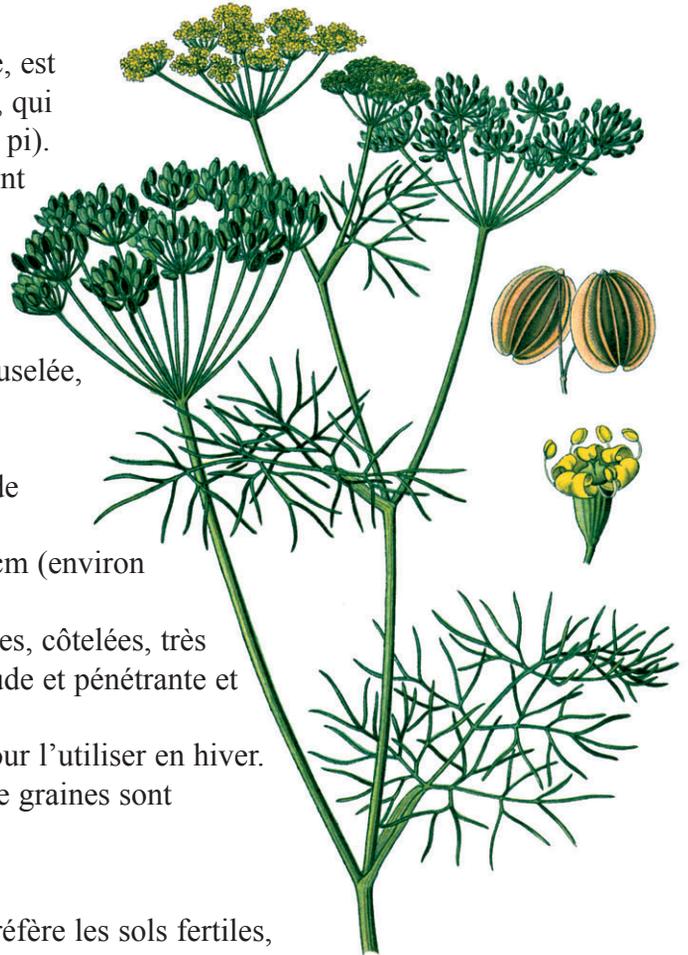
Autres noms : aneth odorant, écarlade, faux-anis, fenouil bâtard.

Nom anglais : dill.

Annuelle

## DESCRIPTION

- L'aneth, originaire du sud-ouest de l'Asie, est une annuelle rustique d'allure saisissante, qui atteint une hauteur de 30 à 120 cm (1 à 4 pi).
- Les feuilles sont vert bleuâtre luisant et ont un goût et un parfum persistants caractéristiques, épicés et légèrement vifs.
- Les tiges sont minces, cylindriques et creuses. La racine principale est mince, fuselée, peu ramifiée, longue de 10 à 30 cm (4 à 12 po).
- De juillet à septembre, la plante produit de nombreuses fleurs jaunâtres, minuscules, réunies en ombelles pouvant atteindre 8 cm (environ 3 po) de diamètre.
- La plante produit ensuite des graines plates, côtelées, très nombreuses, dont la saveur est vive, chaude et pénétrante et dont le parfum rappelle celui du carvi.
- On peut cultiver la plante à l'intérieur, pour l'utiliser en hiver.
- Les feuilles, les graines et les ombelles de graines sont comestibles.



## CULTURE

- L'aneth tolère les sols organiques mais préfère les sols fertiles, profonds, bien drainés et modérément sableux auxquels on a ajouté du fumier ou du compost. On recommande un pH de 5,5 à 6,5.
- La plante exige le plein soleil et doit être arrosée durant les périodes sèches.
- Comme la tige est creuse, les plantes chargées de graines sont sujettes à la verse. Il est donc souhaitable de choisir un endroit protégé du vent.
- Comme l'aneth préfère les températures fraîches, il peut être semé directement au jardin, dès que les températures nocturnes ne baissent plus au-dessous de  $-4^{\circ}\text{C}$  ( $25^{\circ}\text{F}$ ). Semer à une profondeur de 6 mm ( $\frac{1}{4}$  po), à l'endroit même où la plante doit pousser. (L'aneth est difficile à transplanter, car sa longue racine se brise facilement.) Les graines germent normalement en moins de deux semaines, et les plantules résistent très bien aux gelées tardives.

- Éclaircir les plantes de manière à obtenir un espacement de 15 cm (6 po).
- Ressemer en juillet, pour permettre une récolte continue de feuilles fraîches pendant toute la saison.
- Les températures très chaudes font fleurir l'aneth, ce qui réduit la production de feuilles.
- L'aneth est généralement exempt de ravageurs et de maladies. Pour empêcher l'apparition de mildiou sur les ombelles de graines, cesser d'arroser directement la plante dès qu'elle atteint une hauteur de 60 cm (2 pi).
- L'aneth se resseme de lui-même. Jusqu'à la zone 3, les graines peuvent passer l'hiver à l'extérieur et germer le printemps suivant.
- Les plantes cultivées à l'intérieur exigent au moins 5 heures de soleil par jour, ou 12 heures de forte lumière artificielle. Utiliser un engrais riche en azote. Pour éviter d'endommager les plantes, ne pas cueillir plus de 10 cm (4 po) de tige à la fois. Pour obtenir une bonne repousse, laisser au moins 10 cm (4 po) de tige à la base. L'aneth cultivé à l'intérieur peut demeurer productif environ 3 mois.



*Le nom anglais dill vient du vieux norrois dilla, qui signifiait « calmer ». Il fait sans doute référence à l'effet apaisant de l'aneth sur les bébés en pleurs.*

## **RÉCOLTE**

- Commencer la cueillette des feuilles avant le début de la floraison, dès que les plantes atteignent une hauteur d'environ 15 cm (6 po), pendant tout l'été et le début de l'automne.
- Les feuilles fraîches sont les meilleures. Cueillir le matin, une fois que la rosée s'est évaporée.
- La congélation permet de bien conserver la saveur des feuilles. Congeler dans un contenant hermétique.
- Pour le séchage, récolter des tiges entières, avec le feuillage, et suspendre à l'envers. Lorsque le séchage est terminé, séparer les feuilles de la tige et entreposer les feuilles dans un contenant hermétique.
- Pour l'emploi en marinade, récolter les ombelles dès que les fleurs sont entièrement ouvertes et avant que les graines ne mûrissent. Récolter les ombelles entières, avec un petit bout de tige principale, et placer dans un sac de papier. Lorsque les graines deviennent brunes, enlever le sac et placer dans un contenant hermétique.
- Pour obtenir des graines séchées, récolter les ombelles de graines mûres avec un petit bout de tige principale. Envelopper les ombelles d'un sac de papier et suspendre à l'envers, par la tige, dans un lieu frais et aéré. Entreposer les graines, une fois séchées, dans un contenant hermétique.

*Les Romains de l'antiquité attribuaient à l'aneth des vertus fortifiantes et en mettaient beaucoup dans la nourriture des gladiateurs.*

## USAGE CULINAIRE

- Les feuilles, les graines et les ombelles de graines sont très utilisées pour aromatiser et assaisonner certains légumes marinés, notamment les cornichons.
- Les feuilles fraîches finement hachées et les feuilles séchées peuvent être ajoutées aux fruits de mer et aux poissons, notamment le saumon, ainsi qu'aux soupes, aux salades, aux vinaigrettes, aux ragoûts, aux casseroles ainsi qu'aux plats d'œufs, de viande, de volaille ou de légumes, particulièrement les petits pois, les haricots et les légumes de la famille du chou. Elles peuvent aussi être ajoutées au beurre aux herbes, à la crème sure, aux sauces, au fromage à la crème et aux trempettes.
- En cuisson, ajouter l'aneth à la dernière minute, pour conserver au maximum sa saveur et son arôme.
- Les feuilles fraîches peuvent servir à aromatiser le vinaigre et l'huile d'olive extra-vierge.

*Durant les premiers temps de la colonie, les Américains mangeaient des graines d'aneth pour moins ressentir la faim pendant les nombreuses heures qu'ils passaient à l'église. Avec le temps, ils en vinrent à appeler ces graines meeting seeds, c'est-à-dire « graines d'assemblée ».*

## USAGE ARTISANAL

- Les ombelles de fleurs jaunes de l'aneth peuvent servir dans les bouquets de fleurs fraîches.

## USAGE MÉDICINAL

- L'aneth a déjà été très utilisé contre les maux d'estomac, les coliques, le hoquet, la mauvaise haleine, la flatulence et les hémorroïdes, et il est encore employé à ces fins dans diverses régions du monde. Cependant, comme l'efficacité de l'aneth n'a jamais été prouvée, cette plante n'est pas utilisée en médecine occidentale moderne.
- L'aneth est riche en vitamine C et a déjà été employé pour traiter le scorbut.

*Au moyen âge, on disait que l'aneth pouvait protéger de la sorcellerie. C'était aussi un ingrédient important de divers philtres d'amour et aphrodisiaques.*

## MISES EN GARDE

- Le contact de l'aneth peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.
- L'aneth peut aussi provoquer une photodermatose, irritation cutanée apparaissant lorsque l'ingestion de la plante est suivie d'une exposition au soleil.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- L'aneth des Indes (*A. graveolens* subsp. *sowa*) a des graines dont le goût est piquant, un peu amer. C'est un des ingrédients courants de la poudre de curry.

*En Andres et en Allemagne, la mariée portait souvent des graines ou des brins d'aneth le jour de ses noces, pour s'assurer un mariage heureux.*

# ANGÉLIQUE *Angelica archangelica*

Ombellifères (Apiacées, famille de la carotte)

Autres noms : angélique archangélique, angélique commune, angélique des confiseurs, angélique des jardins, angélique officinale, angélique vraie, archangélique, grande angélique, herbe aux anges, herbe du Saint Esprit.

Nom anglais : angelica. Au Canada, le nom « belle-angélique » désigne une plante entièrement différente, l'acore (*Acorus calamus*).



## DESCRIPTION

- L'angélique est une plante herbacée vigoureuse, bisannuelle ou vivace quelques années. Elle pousse à l'état indigène depuis le nord et l'est de l'Europe jusqu'à l'Asie centrale, l'Extrême-Orient et les Aléoutiennes. Elle atteint une hauteur de 2 ou 3 mètres (6½ à 10 pi). En raison de sa grande taille et de son odeur agréable, l'angélique est un choix intéressant pour l'arrière du jardin d'herbes.
- Les feuilles sont vert clair, grandes, composées, dentées en scie, pointues au sommet, avec à leur base une gaine qui embrasse la tige. Les feuilles inférieures mesurent 0,6 à 1 m (2 à 3 pi) de longueur.
- La tige est longue, cylindrique, creuse et cannelée. Les racines sont brun rougeâtre, longues, épaisses, fuselées et charnues.
- Les fleurs sont petites, blanc verdâtre, réunies en ombelles d'environ 15 cm (6 po) de diamètre. Leur odeur, délicate et parfumée, rappelle le miel. La plante fleurit de juin à août, à partir de la deuxième ou troisième année.
- Les fruits sont secs, oblongs et jaunâtres. À maturité, ils se fendent en deux parties ailées renfermant chacune une seule graine.
- Toutes les parties de la plante, tige, feuilles, graines et racines, sont comestibles. Leur saveur rappelle celle du genévrier et laisse en bouche un léger goût épicé.



## CULTURE

- Comme l'angélique est naturellement adaptée aux terrains détrempés, il faut garder le sol humide pendant toute la belle saison. Le sol doit être de préférence légèrement acide. On recommande un pH de 4,5 à 7,0.
- L'angélique préfère les endroits légèrement ombragés, mais pousse bien au soleil, à condition que le sol soit protégé par un paillis efficace.

- Semer à l'extérieur, au printemps, dès que la terre peut être travaillée. Les graines doivent être fraîches pour germer. Comme l'angélique est difficile à transplanter, semer directement à l'endroit où la plante doit pousser.
- Les semences vendues dans le commerce peuvent exiger 4 ou 5 semaines de réfrigération avant de pouvoir être semées. (Un bon marchand devrait avoir conservé ces graines au réfrigérateur.) On peut aussi semer en automne, et l'hiver procure alors aux graines la période de froid dont elles ont besoin.
- Comme les graines ont besoin de lumière du soleil pour germer, il ne faut les recouvrir que d'une très mince couche de terre.
- On peut aussi multiplier l'angélique par bouturage, mais les plantes ainsi obtenues sont jugées inférieures.
- Espacer les plantes de 0,6 à 1 m (2 à 3 pi).
- Les hampes florales se forment généralement vers la fin du deuxième printemps. Dans les régions fraîches, l'angélique pousse lentement et ne fleurit souvent que la troisième ou quatrième année.
- La plante meurt généralement après avoir produit ses fleurs et ses graines. On peut la faire durer quelques années de plus en enlevant les hampes florales avant qu'elles ne produisent des graines.
- Il arrive que la plante se ressème, si bien sûr on la laisse produire des graines.
- L'angélique est sensible à la pourriture du collet ainsi qu'aux infestations de pucerons, de mineuses, de perce-oreilles et de tétranyques.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4.



*En 1665, année de la grande peste de Londres, le roi d'Angleterre Charles II publia la recette d'un remède contre la peste, qui fut utilisé deux fois par jour par des milliers de Londoniens désespérés. Ce remède renfermait entre autres de l'angélique.*

## RÉCOLTE

- Cueillir les jeunes tiges et les feuilles tendres vers le début de la deuxième année, avant la floraison. Faire sécher, ou utiliser à l'état frais.
- Pour le séchage, recouvrir les ombelles de petits sacs de papier, juste avant que les graines arrivent à maturité. Pendre les feuilles et les ombelles (avec leur sac), pour les faire sécher à l'air. Entreposer dans des contenants hermétiques.
- Les racines destinées à la consommation doivent être récoltées en automne, dès la première année, alors qu'elles sont le plus tendres.

*Selon une légende, le nom de l'angélique viendrait du fait qu'elle fleurit le jour de la Saint-Michel (fête de l'archange Michel), qui tombait le 8 mai selon l'ancien calendrier julien.*

## USAGE CULINAIRE

- Cuire les tiges à la vapeur et servir avec du beurre, comme les asperges. Les tiges hachées sont un condiment idéal pour le rôti de porc.
- Ajouter les feuilles hachées à la rhubarbe, pour la sucrer. Les feuilles d'angélique sont également excellentes dans les soupes, les salades, les mélanges d'herbes et les courts-bouillons destinés à la cuisson des poissons et des fruits de mer.
- On peut confire les jeunes tiges et en décorer les gâteaux et autres desserts.
- Pour obtenir une tisane rafraîchissante, ajouter 5 mL (1 cu à thé) d'angélique séchée, ou 15 mL (3 cu à thé) de feuilles fraîches émietées, à 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser. On peut ajouter du miel ou du citron.
- L'angélique sert à la préparation d'apéritifs et de liqueurs, dont la chartreuse. Les graines ont une saveur de genièvre et sont parfois employées, au lieu des baies de genièvre, pour la fabrication du gin.



*Au moyen âge, il était courant de boire de l'eau des Carmélites pour se protéger contre les imprécations des sorcières; ce produit renfermait des racines d'angélique écrasées. On croyait également que l'angélique était la seule plante que les sorcières n'employaient pas. Par conséquent, les femmes soupçonnées de sorcellerie avaient avantage à cultiver un peu d'angélique dans leur jardin!*

## USAGE ARTISANAL

- Les ombelles de graines sont fort jolies dans les arrangements floraux.

## USAGE MÉDICINAL

- En médecine populaire, l'usage de l'angélique était très répandu contre divers maux. De nos jours, la plante n'est plus jugée utile comme plante médicinale.
- L'huile essentielle d'angélique est utilisée à l'échelle commerciale pour la fabrication de parfums, de savons, de pâtes à dents, de crèmes pour la peau et de shampoings.
- L'angélique est riche en vitamine C et en potassium.



## MISES EN GARDE

- La manipulation de la plante peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.
- Comme l'angélique renferme des coumarines, qui sont des composés potentiellement dangereux, il vaut mieux la consommer avec modération.
- Les coumarines de l'angélique peuvent éclaircir le sang, et les personnes suivant une anticoagulothérapie devraient s'abstenir de consommer cette plante.
- L'angélique était autrefois utilisée à forte dose pour provoquer l'avortement, et on lui attribue certains effets sur le cycle menstruel. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent donc elles aussi éviter d'en consommer.

*Autrefois, chez les Lapons, on posait une couronne d'angélique sur la tête des poètes, pour leur donner de l'inspiration, et on mâchait de la racine d'angélique séchée, ce qui était censé favoriser la longévité.*

# BASILIC *Ocimum basilicum*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : basilic commun, basilic des cuisiniers, basilic des jardins, basilic ordinaire, basilic romain, grand basilic, herbe aux sauces, herbe royale.

Nom anglais : sweet basil.

Annuelle

## DESCRIPTION

- Le basilic, élément obligé de tout jardin d'herbes, est une annuelle fragile atteignant une hauteur de 30 à 60 cm (12 à 24 po), selon les cultivars. On ne connaît pas avec certitude la région d'origine du basilic, mais celui-ci est sans doute indigène d'Afrique tropicale.
- Les feuilles ont une forme, une couleur, une saveur et un arôme qui varient selon les cultivars. De manière générale, elles sont vert foncé et luisantes, leurs bords sont entiers ou dentés en scie, et elles ont un arôme caractéristique à la fois chaud, épicé et parfumé qui rappelle celui du girofle, avec des notes piquantes.
- Les fleurs sont blanches, parfois teintées de violet pâle. Elles sont très petites (environ 6 mm ou ¼ po de longueur), disposées en verticilles autour de la hampe.
- Le basilic peut être cultivé comme plante d'intérieur.

## CULTURE

- Le basilic préfère les sols légers, riches, bien drainés et légèrement acides. Il peut tolérer un pH de 4,3 à 8,4.
- La plante exige le plein soleil. Il faut bien arroser, mais éviter que le sol demeure saturé d'eau.
- Semer à l'intérieur, environ 6 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur d'environ 6 mm (¼ po). Garder le sol humide jusqu'à la germination, qui survient au bout de 8 à 14 jours, mais éviter de trop arroser. Pincer le sommet des semis dès qu'ils atteignent une hauteur d'environ 15 cm (6 po), afin de stimuler la croissance et la production de branches latérales. Ensuite, repiquer à l'extérieur lorsque tout risque de gel est écarté.
- Espacer les semis de 30 à 45 cm (12 à 18 po).
- Le basilic tolère mal les températures inférieures à 5 °C (41 °F). Il faut donc couvrir les plants avec des cloches ou un tunnel de plastique, si la température baisse trop.



- Pincer les hampes florales dès qu'elles apparaissent, afin que la plante continue de produire de nouvelles feuilles.
- Le basilic est sensible à la tache foliaire pendant les périodes très humides, ou si le sol est mal drainé. La plante est aussi sujette aux infestations de pucerons et de thrips.
- Pour cultiver à l'intérieur, semer à faible profondeur, dans de petits pots bien drainés. Placer les pots dans un endroit chaud et bien éclairé de la cuisine. Lorsque les premières feuilles véritables apparaissent, repiquer par touffes de 3 à 5 plants dans des pots de 10 cm (4 po), et placer les pots en plein soleil. Le basilic requiert au moins 5 heures de soleil par jour, ou 12 heures d'éclairage artificiel. Éviter de trop arroser, et cueillir les jeunes extrémités pour maintenir le port buissonnant de la plante. Les cultivars nains tels que 'Spicy Globe', 'Minimum' et 'Green Bouquet' conviennent particulièrement aux rebords de fenêtre bien ensoleillés.

*Le basilic est une plante très ancienne, connue en Asie depuis plus de 3000 ans. Elle était déjà cultivée par les Égyptiens, les Grecs et les Romains de l'antiquité. Le mot « basilic » vient du grec basilikon, qui signifie « royal ». Le caractère « royal » du basilic semble être confirmé par le nom « herbe royale » parfois donné à la plante.*

## **RÉCOLTE**

- Les feuilles peuvent être cueillies séparément pendant toute la saison de végétation, mais les jeunes plantes produisent les feuilles les plus savoureuses.
- Si on veut cueillir seulement quelques feuilles, utiliser des ciseaux ou un couteau bien aiguisé, pour endommager la plante le moins possible.
- On peut aussi cueillir toute la partie supérieure de la plante, avec tige et feuilles, mais il faut laisser au moins 4 étages de feuilles, soit environ 13 cm (5 po) de tige, sinon la plante risque de mourir. Pour conserver la fraîcheur de la récolte, faire une coupe nette à la base des tiges, puis placer dans un pot d'eau, dans un endroit frais. Éviter cependant de mouiller les feuilles, pour ne pas en altérer la couleur.
- On peut blanchir les feuilles, puis les congeler dans des cubes de glace. C'est la meilleure façon de conserver la saveur du basilic, une fois récolté.
- Pour sécher le basilic, séparer les feuilles de la tige et faire sécher dans un endroit sombre et aéré. Entreposer les feuilles sèches entières, dans un contenant hermétique.

*Le basilic a une grande importance religieuse. Selon la tradition chrétienne, la plante aurait poussé sur le tombeau de Jésus. Saint Basile le Grand (328–379), particulièrement honoré chez les Orthodoxes d'Orient, aurait découvert du basilic poussant au pied de la Sainte Croix qu'il venait de retrouver. Encore aujourd'hui, les Grecques apportent du basilic à l'église le jour de la Saint-Basile (le 1<sup>er</sup> janvier). Les Hindous et les Musulmans plantent du basilic sur la tombe des personnes aimées.*

## USAGE CULINAIRE

- Le basilic frais, congelé ou séché peut être employé dans les soupes, les plats de poisson, les omelettes, les vinaigrettes, les farces et les plats de pâtes, ou sur la pizza. Il peut aussi accompagner de nombreux légumes, dont les artichauts, le brocoli, les carottes, les aubergines, le chou, les courges et les courgettes. Le basilic est sans doute l'herbe qui accompagne le mieux les tomates, et c'est un ingrédient quasi essentiel des pâtes et sauces de tomates. Le *pesto* des Italiens, analogue au pistou du sud de la France, est une délicieuse sauce à base de feuilles de basilic écrasées, d'ail, d'huile d'olive, de fromage parmesan et de pignons.
- On peut ajouter aux salades des feuilles fraîches de basilic.
- Les petites feuilles devraient être utilisées entières. Les feuilles plus grandes doivent être déchirées, plutôt que coupées, car cela conserve mieux leur saveur.
- Pour utiliser le basilic frais en cuisine, ajouter les feuilles vers la fin de la cuisson, afin de conserver le plus possible de leur arôme et de leur saveur.
- Pour faire une vinaigrette au basilic, ajouter des feuilles fraîches à un mélange de vinaigre et d'huile d'olive vierge.

*Dans le Decameron, célèbre recueil de fables italiennes, Boccace raconte l'histoire d'une jeune femme qui cultivait un plant de basilic en le fertilisant du corps de son bien-aimé et en l'arrosant de ses propres larmes.*

## USAGE ARTISANAL

- Les rameaux de basilic complètent bien le parfum des bouquets de fleurs fraîches.

## USAGE MÉDICINAL

- Le basilic a été très utilisé dans le passé contre de nombreux maux, et la plante est encore employée à des fins médicinales dans bien des pays. Cependant, c'est avant tout une plante alimentaire.
- Le basilic est riche en vitamine C, en potassium, en bêta-carotène et en calcium.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

Il existe plus d'une cinquantaine de variétés de basilic. En voici quelques-unes qui méritent d'être essayées.

- De nombreux cultivars « à feuilles de laitue » sont disponibles dans le commerce. Ces plantes ont de grandes feuilles souvent crépues. Il faut rechercher en particulier le basilic 'Mammoth', savoureux et odorant, convenant à toutes les salades.
- Certains cultivars dont le nom comporte le mot *lemon* ne sont pas de véritables basilics. On peut cependant faire confiance au basilic 'Mrs. Burns Lemon', qui possède une belle odeur citronnée et de très jolies fleurs roses.
- Le basilic d'Amérique (*Ocimum americanum*) a donné plusieurs cultivars et hybrides aux qualités exceptionnelles. Le 'Genoa Profumatissima' a un parfum de fleurs et un goût mystérieux d'agrumes, d'anis, de cannelle et de menthe. Le 'Dwarf Bouquet' a également

un arôme et un goût remarquables, mais il est plus petit. Le cultivar 'Sacred Basil', à ne pas confondre avec le basilic sacré (*O. tenuiflorum*), a des feuilles à odeur particulière de girofle. Le basilic 'Green Ruffles', hybride entre l'*O. basilicum* et l'*O. americanum*, a des feuilles plissées rappelant celles de la laitue et possède une saveur et un arôme très agréables. Un autre hybride, le 'Spicy Globe', a une saveur et un arôme d'épice très prononcés.

- Le basilic 'Purple Ruffles' (*O. basilicum*) a de grandes feuilles violet foncé gaufrées et des fleurs violet rosâtre qui lui donnent un aspect saisissant en bordure, en plate-bande ou en pots.
- Le basilic 'Genovese' (*O. basilicum*) possède de grandes feuilles et convient particulièrement à la préparation du *pesto*.
- Le basilic cannelle (*O. basilicum*) a des feuilles bronze verdâtre à teinte violacée et possède une saveur et un arôme caractéristiques de cannelle.
- Le basilic sacré (*O. tenuiflorum*) a une signification particulière pour les personnes de religion hindoue. Sa saveur rappelle à la fois le citron, le girofle et l'anis et peut être désagréable pour certains. Ce type de basilic n'est pas toujours facile à obtenir et est souvent mal identifié dans les pépinières et les annonces de catalogue.
- L'*O. gratissimum*, ou « menthe gabonaise », est en fait un basilic. Son arôme musqué et son goût épicé rappellent certains médicaments et ne plaisent certainement pas à tous dès la première fois. C'est cependant une très belle plante ornementale.

*En Inde, pendant la domination britannique, les Hindous qui comparaissaient en cour pouvaient prêter serment sur du basilic sacré plutôt que sur la Bible.*



*Culture commerciale de basilic*

# BOURRACHE *Borago officinalis*

Boraginacées (famille de la bourrache)

Autres noms : bourrache commune, bourrache officinale, herbe aux bœufs, langue de bœuf.

Nom anglais : borage.

Annuelle

## DESCRIPTION

- La bourrache est une plante annuelle (parfois bisannuelle), robuste et rustique, atteignant une hauteur de 15 à 100 cm (6 à 40 po), ou même davantage. Elle est indigène du nord-est du bassin méditerranéen. Avec ses jolies fleurs retombantes, elle convient tout particulièrement aux jardins de rocailles.
- La plante commence par produire une rosette de feuilles, d'où émerge ensuite une hampe florale ramifiée (ou parfois plusieurs).
- Les feuilles sont ovales, vert-gris, pubescentes et pointues. Les jeunes feuilles ont une saveur agréablement salée, rappelant le concombre.
- La tige est cylindrique, creuse et piquante. La racine est pivotante.
- La plante produit une abondance de jolies fleurs étoilées, depuis le milieu de l'été jusqu'au début de l'automne. Les fleurs sont généralement bleues, mais parfois blanches, violettes ou violet rougeâtre. Elles mesurent environ 2 cm ( $\frac{3}{4}$  po) de diamètre et ont un goût rappelant le concombre. Les anthères forment un cône caractéristique au centre de chaque fleur. Les fleurs produisent beaucoup de nectar, ce qui les rend extrêmement attractives pour les abeilles domestiques.
- La bourrache peut se cultiver en pots, à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Les feuilles et les fleurs sont comestibles.



## CULTURE

- La bourrache peut pousser dans toutes sortes de sols, mais s'accommode mal des sols lourds et mal drainés. La plante peut tolérer un pH de 4,3, à 8,5, ce qui constitue une tolérance exceptionnelle. Cependant, on recommande un pH de 6,0 à 7,0.

- La bourrache préfère le plein soleil, mais peut aussi pousser à mi-ombre. Elle tolère les milieux secs, mais ce sont les sols d'humidité moyenne qui lui conviennent le mieux.
- La plante pousse bien en milieu frais et résiste au gel.
- Semer directement au jardin, à l'endroit prévu, car la bourrache est difficile à transplanter. Comme les graines ont besoin de lumière pour germer, il ne faut pas les recouvrir de plus de 6 mm (¼ po) de terre. Les plantules lèvent au bout de 5 à 8 jours. Garder le sol humide tant que les plantes sont jeunes.
- Espacer les plantes de 30 à 50 cm (12 à 20 po).
- Pour obtenir une récolte régulière de jeunes feuilles fraîches, semer les rangs à quelques semaines d'intervalle.
- Une fois établie au jardin, la bourrache se ressème en abondance. Éclaircir au besoin.
- La plante parfois attaquée par la punaise terne, les altises ainsi que les chenilles de la belle dame et d'autres papillons. Elle est sensible à la pourriture du collet et à la tache foliaire.
- Pour la culture en pots, semer directement dans les pots.
- À l'intérieur, la bourrache préfère une température fraîche, mais il faut un rebord de fenêtre ensoleillé, sans quoi elle s'étiolera. Arroser et fertiliser avec modération.

*On dit que l'auteur anglais Charles Dickens affectionnait particulièrement le punch de bourrache, mixture plutôt enivrante de sherry, de brandy, de cidre, de citron, de sucre et de fleurs de bourrache.*

## **RÉCOLTE**

- Pour utiliser les jeunes feuilles à l'état frais, cueillir pendant toute la saison. Comme les feuilles récoltées fanent rapidement, il faut les cueillir au dernier moment.
- Cueillir les fleurs individuellement ou en bouquets, lorsqu'elles sont entièrement ouvertes et que la rosée a eu le temps de s'évaporer, généralement vers le milieu de la matinée.
- La bourrache ne convient pas au séchage, car les feuilles y perdent leur saveur et leur couleur.
- Si la bourrache est cultivée à l'intérieur, cueillir les jeunes feuilles régulièrement, comme pour l'épinard.

*Au moyen âge, on brodait des fleurs de bourrache sur l'écharpe des guerriers, pour les aider durant la bataille. La plante avait la réputation de donner du courage.*

## **USAGE CULINAIRE**

- Les fleurs et les jeunes feuilles fraîches finement hachées peuvent être ajoutées aux salades.
- Les feuilles et les fleurs peuvent être cuites à la vapeur, comme l'épinard et la bette à carde.
- Les jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux soupes ou servir d'assaisonnement pour le yogourt, le curry, le poulet et les poisson.
- Pour obtenir une tisane rafraîchissante, verser 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante sur 15 mL (1 cu à table) de feuilles fraîches émietées.
- En été, on peut décorer les boissons froides en y faisant flotter des fleurs de bourrache.
- On peut confire les fleurs et en décorer les gâteaux et la crème glacée.

*La bourrache est sans doute la plante que le poète grec Homère appelait « népenthès ».  
Cette plante avait la propriété de dissiper la tristesse lorsqu'on la mêlait au vin.*

### USAGE ARTISANAL

- La bourrache produit un bel effet dans les bouquets de fleurs fraîches.

### USAGE MÉDICINAL

- Les graines de bourrache sont employées dans les suppléments d'acide gamma-linolénique, acide gras essentiel que certaines personnes ne peuvent obtenir en quantité suffisante au moyen d'un régime alimentaire normal.
- Comme la bourrache renferme des mucilages aux vertus adoucissantes, elle peut être utilisée en cataplasme pour soulager les inflammations cutanées.
- Les jeunes feuilles sont riches en potassium, en calcium, en vitamine C et en bêta-carotène.

### MISES EN GARDE

- Comme la bourrache renferme de petites quantités d'une substance toxique, il ne faut pas en consommer avec excès. Une consommation modérée de bourrache est sans danger, sauf pour les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes souffrant d'épilepsie ou de schizophrénie, qui devraient s'en abstenir.
- Les poils qui recouvrent les feuilles et les tiges peuvent provoquer une dermatite de contact chez certaines personnes.
- Comme les abeilles adorent la bourrache, il faut être prudent en cueillant les fleurs.



*Selon une coutume libanaise, on peut donner des vertus aphrodisiaques  
au raisin en ajoutant au vin des fleurs de bourrache.*

# CAMOMILLES

Composées (Astéracées; famille de la marguerite)

## **CAMOMILLE ALLEMANDE** *Matricaria recutita*



Autres noms : camomille commune, camomille hongroise, matricaire tronquée, petite camomille.

Nom anglais : German chamomile. Le nom « matricaire camomille » est parfois utilisé pour cette plante, mais il devrait être réservé à une autre espèce, le *Matricaria chamomilla*.

## **CAMOMILLE ROMAINE** *Chamaemelum nobile*



Autres noms : anthémis noble, anthémis odorant, camomille d'Anjou, camomille noble, grande camomille.

Nom anglais : Roman chamomile.

### DESCRIPTION

- Les camomilles sont parmi les herbes à tisane les plus populaires. La camomille allemande est une plante annuelle dressée, à odeur parfumée, atteignant une hauteur de 0,6 à 1 m (2 à 3 pi). La camomille romaine, tout aussi aromatique, est une plante basse et rampante dont au moins les racines sont vivaces; elle atteint une hauteur de 10 à 30 cm (4 à 12 po). La camomille allemande est indigène d'Europe et de l'ouest de l'Asie, alors que la camomille romaine est indigène de l'ouest de l'Europe, des Açores et d'Afrique du Nord.
- Les feuilles de la camomille allemande sont vert vif et plumeuses, rappelant celles des fougères. Les feuilles de la camomille romaine sont finement divisées, comme celles du persil. Elles sont plus plates et plus épaisses que celles de la camomille allemande.
- Chez la camomille allemande, les tiges sont glabres, dressées et ramifiées. Chez la camomille romaine, les tiges sont pubescentes, rampantes et très ramifiées, et la racine est fibreuse.
- Chez les deux espèces, les « fleurs » (qui sont en fait des capitules de fleurs) ont les rayons blancs et le centre jaune et ressemblent à de petites marguerites. Les deux espèces fleurissent vers le milieu de l'été, mais la camomille romaine fleurit généralement la première.
- Les camomilles ont un arôme léger et très agréable, qui évoque celui des pommes.
- Les fleurs et les feuilles sont comestibles.



*Camomille allemande*

Le mot « camomille » vient des mots grecs *kamaï*, « au sol », et *melon*, « pomme », ce qui peut s'expliquer par le parfum de pomme que dégage la plante et par l'habitude de la camomille romaine de pousser près du sol. Le nom espagnol de la plante est d'ailleurs *manzanilla*, c'est-à-dire « petite pomme ». Le « *manzanilla* » dont il est question dans l'opéra *Carmen* est un xérès aromatisé à la camomille.

## CULTURE

- La camomille allemande pousse bien en sol pauvre et argileux, alors que la camomille romaine préfère les sols bien drainés, légèrement acides et modérément fertiles. La camomille allemande tolère un pH de 4,5 à 7,5, tandis que la camomille romaine tolère un pH de 5,5 à 8,0.
- La camomille romaine ne pousse pas bien sous climat sec et très chaud.
- Les deux espèces prospèrent dans les endroits ouverts et ensoleillés mais peuvent tolérer un peu d'ombre.
- Semer les deux espèces au printemps, directement au jardin, à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po). Garder le sol humide et exempt de mauvaises herbes. Les plantules lèvent normalement au bout de 5 à 10 jours.
- La camomille romaine est également facile à multiplier par repiquage de stolons.
- Espacer les plantes d'environ 10 cm (4 po) pour la camomille allemande et d'environ 45 cm (18 po) pour la camomille romaine. Les semis de camomille allemande se transplantent plus facilement s'ils sont encore jeunes et ne dépassent pas 5 cm (2 po) de hauteur.
- Les deux espèces sont généralement exemptes de ravageurs et de maladies.
- Une fois établie, la camomille allemande se ressème d'elle-même, ce qui permet une nouvelle récolte l'année suivante. La camomille romaine peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3.

## RÉCOLTE

- Pour le séchage et l'utilisation à l'état frais, cueillir les fleurs lorsqu'elles sont entièrement ouvertes. Dans le cas de la camomille romaine, il ne faut pas tarder à faire la récolte, car les fleurs perdent leur saveur lorsqu'elles commencent à devenir foncées.
- Pour le séchage, couper les fleurs avec des ciseaux, rincer et éponger. Placer sur un grillage ou une claie, dans un lieu chaud. Lorsque les fleurs sont entièrement sèches, entreposer à l'obscurité dans des pots.
- Cueillir les feuilles fraîches au besoin.

## USAGE CULINAIRE

- Fraîches ou séchées, les fleurs de camomille font une tisane délicieuse. Le choix de l'espèce à utiliser est une question de goût. *Camomille romaine*  
La camomille allemande est un peu plus douce que la camomille romaine, qui est légèrement amère. Toutes deux sont excellentes.
- Pour faire la tisane, laisser infuser pendant 5 à 10 minutes 15 mL (1 cu à table) de fleurs fraîches, ou 10 mL (2 cu à thé) de fleurs séchées, dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.



- On peut éparpiller quelques fleurs de camomille romaine sur une salade verte, ou assaisonner de petites tiges de camomille (allemande ou romaine) les sauces à la crème, le beurre ou la crème sure.
- Les deux espèces sont employées commercialement pour parfumer certaines boissons alcoolisées, comme la bénédictine et le vermouth, ainsi que les confiseries, les bonbons, la crème glacée, les pâtisseries et le chewing-gum.

*Dans le monde entier,  
il se boit chaque jour  
plus de un million de  
tasses de camomille.*

### **USAGE ARTISANAL**

- Les fleurs parfumées de camomille peuvent être ajoutées aux pots-pourris et aux sachets parfumés.

### **USAGE MÉDICINAL**

- La camomille (allemande ou romaine) était très utilisée en médecine populaire comme sédatif et comme tonique. Elle servait aussi à traiter l'asthme, les coliques, la fièvre, la flatulence, les douleurs d'estomac, les inflammations, les troubles menstruels, les hémorroïdes, les maux de dent, les maux d'oreille et même le cancer. Les cataplasmes de camomille romaine étaient recommandés aux personnes souffrant de névralgies.
- La camomille possède en fait des vertus curatives limitées, mais elle demeure une des plantes médicinales traditionnelles les moins dangereuses. Elle a une action sédatif légère, mais réelle, et peut aider à soulager les dérangements gastro-intestinaux.
- En médecine moderne, la camomille romaine entre dans la composition de lotions antiseptiques et sert à parfumer certains produits pharmaceutiques.
- La camomille est utilisée commercialement dans un grand nombre de produits de toilette, dont des cosmétiques, des colorants pour cheveux, des rince-bouche et des écrans solaires. Elle est également employée dans certains shampooings et conditionneurs, où elle sert à accentuer le blond de la chevelure et à hydrater les cheveux secs.

*Au moyen âge, on éparpillait parfois de la camomille romaine sur les allées, afin que les promeneurs, en la piétinant, libèrent son bel arôme.*

### **MISES EN GARDE**

- Il arrive que les personnes allergiques à l'herbe à poux réagissent également à la camomille, mais cette réaction est rare.
- Certaines personnes consomment de très grandes quantités de camomille à des fins médicinales, mais les femmes enceintes ou allaitantes devraient s'en abstenir.
- Il faut aussi éviter d'utiliser les préparations de camomille pour soulager les bébés qui font leurs dents.



### **CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES**

- La camomille anglaise (*Chamaemelum nobile* 'Treneague') est un cultivar de la camomille romaine qui ne produit pas de fleurs. Elle forme un beau couvre-sol et peut même être tondue. Malheureusement, elle ne survit pas à l'hiver et ne possède pas le parfum caractéristique de la camomille.

# CAPUCINES

Tropéolacées (famille de la capucine)

## GRANDE CAPUCINE *Tropaeolum majus*

Autres noms : capuce de moine, capucine grande, capucine ordinaire, cresson de Chine, cresson des Indes, cresson des Jésuites.

Noms anglais : nasturtium, climbing nasturtium.



## PETITE CAPUCINE *Tropaeolum minus*

Autre nom : petit cresson d'Inde.

Nom anglais : dwarf nasturtium.



### DESCRIPTION

- Les capucines, dont les fleurs vivement colorées donnent de la vie à n'importe quel jardin, sont des plantes vivaces qui se cultivent dans nos régions comme des annuelles. La grande capucine est une plante grimpante vigoureuse, qui peut atteindre environ 3 m (10 pi) de hauteur et faire une jolie plante de treillis. Elle est indigène de la région des Andes et notamment de l'Équateur, du Pérou et de la Colombie. La petite capucine, également indigène du nord-ouest de l'Amérique du Sud, ne dépasse guère 30 cm (12 po) de hauteur, ce qui en fait une plante idéale pour les jardinières d'été, les corbeilles suspendues, les rocailles et les bordures ensoleillées.
- Chez les deux espèces, les feuilles sont vert vif, veinées et rondes, avec les bords légèrement ondulés et un long pétiole. La grandeur des feuilles dépend de la qualité du sol : si la terre est très riche, elles seront très grandes, mais les fleurs seront peu nombreuses, tandis que si la terre est pauvre les feuilles seront plus petites, mais les fleurs, plus nombreuses. Les feuilles de capucine ont une saveur poivrée et piquante et un arôme de moutarde.
- La grande capucine produit de nombreuses tiges charnues qui rampent puis s'enroulent à tout objet se trouvant sur leur passage. La racine est tubéreuse.

*Petite capucine*



- Si les conditions du sol le permettent, les capucines produisent des masses de fleurs jaune éclatant, orange, rouge ou blanc crème, en été et en automne. Les fleurs, en forme d'entonnoirs ouverts, portent généralement un éperon, sorte de tube creux formant un prolongement sous la fleur. Le goût des fleurs est semblable à celui des feuilles, mais un peu plus doux.
- Après la floraison, la plante produit des fruits secs verts et arrondis, à saveur épicée pénétrante.
- La petite capucine ressemble à la grande capucine, sauf qu'elle reste basse, ne grimpe pas et produit des fleurs plus petites dont les pétales inférieurs sont tachetés. Les fruits secs sont également plus petits.
- Chez les deux espèces, les feuilles, les fleurs et les fruits secs sont comestibles.
- La petite capucine peut être cultivée en pots à l'intérieur, ce qui permet d'en utiliser les feuilles et fleurs fraîches durant l'hiver.
- Les capucines attirent les oiseaux-mouches.

*C'est le célèbre botaniste suédois Carl von Linné (1707–1778) qui a donné à la capucine son nom de genre, Tropaeolum, à partir du mot latin tropaeum, qui signifiait « trophée militaire » pour les Romains de l'antiquité. À cette époque, les vainqueurs ramassaient les casques et boucliers pris à l'ennemi et les pendaient à un tronc d'arbre planté dans le champ de bataille. Au temps de Linné, les jardiniers faisaient grimper la capucine à des poteaux, et le grand botaniste assimila les feuilles rondes de la plante à des boucliers, et ses fleurs, à des casques sanglants transpercés de piques.*

## **CULTURE**

- La capucine préfère les sols de jardin ordinaires, plutôt sableux, bien drainés, mais demeurant assez humides.
- La plante préfère les emplacements chauds et ensoleillés. Elle peut tolérer les sites un peu ombragés mais n'y fleurit pas aussi bien.
- La capucine est facile à cultiver à partir de la graine. Semer à l'intérieur, environ 4 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps. Les graines mettent environ une semaine à germer. (La veille du semis, pour accélérer le processus, on peut mettre les graines à tremper dans de l'eau tiède pour toute la nuit.) Semer à une profondeur d'environ about 1 cm (½ po). Comme les jeunes plantes sont sensibles au gel, il ne faut pas les repiquer à l'extérieur avant la dernière gelée.
- Espacer les plants de 15 à 30 cm (6 à 12 po), selon la variété.
- Planter les variétés grimpantes près d'un treillis, d'un poteau ou d'une clôture.
- Tailler les plantes, pour qu'elles ne poussent pas de manière désordonnée, et enlever les vieilles fleurs, pour prolonger la floraison. Si on souhaite récolter les fruits, cesser d'enlever les vieilles fleurs vers la mi-août.
- Les capucines attirent les pucerons, mais un puissant jet d'eau peut suffire à les enlever. Si les capucines sont cultivées à des fins culinaires, éviter les insecticides chimiques. La plante est également sensible au flétrissement bactérien et à la tache foliaire.

- Pour cultiver en hiver sur le rebord d'une fenêtre, semer vers la fin de l'été ou le début de l'automne. À l'intérieur, la plante exige au moins 4 heures de soleil par jour. Garder la terre à peine humide, et appliquer à l'occasion un engrais liquide.

*La capucine (genre Tropaeolum) a un nom anglais (nasturtium) qui porte à confusion, car Nasturtium est le nom scientifique d'une autre plante, le cresson de fontaine. Il semble que la popularité de la capucine chez les jardiniers anglais a abouti à ce transfert de nom, sans doute parce que les feuilles, les fleurs et les fruits des deux plantes ont des saveurs semblables.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles fraîches peuvent être cueillies à tout moment, mais celles cueillies avant la floraison sont les plus tendres.
- Pour le séchage, hacher finement les feuilles et placer sur une tôle à biscuits, dans un lieu frais et sombre. On peut aussi faire sécher les feuilles entières, puis les émietter. Entreposer dans un contenant hermétique.
- Récolter les fleurs lorsqu'elles sont entièrement ouvertes mais encore fraîches.
- Récolter les fruits lorsqu'ils sont encore petits, ou lorsqu'ils ont atteint leur grosseur maximale mais sont encore verts.

## USAGE CULINAIRE

- Ajouter des feuilles fraîches de capucine aux salades vertes et aux salades de pommes de terre, ou utiliser dans les sandwiches à la place du cresson. On peut aussi les farcir avec de la viande ou du fromage. Les feuilles sont à leur meilleur lorsqu'elles sont fraîchement cueillies, car elles tendent à devenir amères avec le temps.
- Les feuilles peuvent servir à assaisonner les tartinades de fromage, les vinaigrettes ainsi que sauces accompagnant les asperges, le saumon ou le crabe.
- Les jolies fleurs de la capucine peuvent donner de la couleur et du goût aux salades.
- En été, les feuilles et fleurs fraîches font une belle garniture.
- Faire mariner les fruits secs dans du vinaigre de vin pendant 4 semaines, puis utiliser en guise de câpres.



Grande capucine

## USAGE ARTISANAL

- Les fleurs de capucine peuvent égayer les bouquets de fleurs fraîches.

## USAGE MÉDICINAL

- La capucine était employée en herboristerie traditionnelle pour stimuler l'appétit, combattre le scorbut et traiter les infections urinaires, la grippe et les éruptions cutanées. En Europe, la plante est parfois utilisée en médecine moderne contre plusieurs de ces maux.
- Les feuilles de capucine sont riches en vitamine C, tandis que les graines sont riches en fer et en phosphore.

## MISES EN GARDE

- Les capucines renferment de l'huile de moutarde, qui peut causer des troubles de peau chez les personnes sensibles, si la plante est absorbée par voie interne ou externe. Le contact régulier avec la plante fraîche peut irriter la peau.
- Les jeunes enfants et les personnes souffrant d'ulcères gastro-intestinaux ou de maladies des reins devraient éviter de consommer la plante.
- Les fruits de capucine marinés peuvent avoir un effet laxatif. Consommer avec modération.

*Le troisième président des États-Unis, Thomas Jefferson (1743–1826), cultivait de nombreuses herbes à Monticello, son célèbre domaine de Virginie. Or, son herbe favorite était la capucine. Un autre président des États-Unis, Dwight Eisenhower (1890–1969), aimait lui aussi beaucoup la capucine, notamment dans la soupe aux légumes.*



*Grande capucine*

# CARVI *Carum carvi*

Ombellifères (Apiacées; famille de la carotte)

Autres noms : anis bâtard, anis canadien, anis des Vosges, care carvi, carvi commun, carvi des montagnes, cumin des prés.

Nom anglais : caraway.



## DESCRIPTION

- Le carvi est une plante bisannuelle parfois cultivée en annuelle. Lorsque la plante est cultivée en bisannuelle, elle atteint une hauteur d'environ 20 cm (8 po) la première année et généralement d'environ 0,6 m (2 pi) la deuxième année. Certains sujets en fleurs atteignent une hauteur de 1,5 m (5 pi). L'usage culinaire de la plante est très ancien et remonterait à l'âge de la pierre. L'espèce est originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient.
- Les feuilles sont vert clair, aromatiques et finement divisées comme celles des fougères. Leur saveur rappelle l'aneth, qui est une plante apparentée.
- La tige est creuse, cannelée et ramifiée. La racine est charnue, blanche, en forme de carotte.
- Les cultivars bisannuels produisent vers la fin du deuxième été de minuscules fleurs blanc verdâtre, réunies en ombelles aplaties. Les ombelles sont situées au-dessus du feuillage et ressemblent à celles de la carotte sauvage.
- Les fleurs se transforment ensuite en fruits secs, aplatis et oblongs, qui prennent une couleur brun foncé à maturité. Ce sont les « graines de carvi ».
- Les graines et les racines possèdent un goût et un arôme caractéristiques, à la fois vifs et épicés.
- Les feuilles, les graines et les racines sont comestibles.



## CULTURE

- Le carvi préfère les sols argileux riches en humus et modérément légers, bien travaillés. La plante tolère un pH de 4,8 à 7,8.
- La plante exige le plein soleil et doit être arrosée durant les périodes sèches.

- Semer directement au jardin, vers le début du printemps, dès que la terre peut être travaillée. Les graines mettent du temps à germer. On peut cependant accélérer leur germination en les mettant au congélateur quelques jours avant le semis.
- Semer à environ 6 mm (¼ po) de profondeur. Les plantules lèvent généralement au bout de 8 à 12 jours.
- Espacer les plantes de 20 cm (8 po). Il suffit de quelques plantes pour obtenir une bonne quantité de graines.
- Le carvi se ressème de lui-même, mais les plantes ainsi obtenues peuvent devenir envahissantes.
- La plante est sensible à la pourriture du collet et sujette aux infestations de pucerons et de charançon de la carotte.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3.



*Graines mûres de carvi*

*L'usage du carvi était autrefois très répandu chez les Arabes, comme épice ou assaisonnement. Ils appelaient cette plante karawya ou karauya, noms encore utilisés dans certaines régions du Moyen-Orient.*

## **RÉCOLTE**

- Les feuilles fraîches peuvent être cueillies à tout moment, dès que les plantes ont atteint une hauteur d'environ 15 cm (6 po).
- Les graines doivent être récoltées à maturité, avant qu'elles ne tombent au sol. Récolter les tiges entières, avec feuilles et ombelles, recouvrir les ombelles d'un sac de papier permettant de recueillir les graines mûres qui se détachent, puis suspendre les tiges à l'envers dans un endroit chaud et sec. Lorsque les graines sont sèches, agiter vigoureusement les ombelles. Avant d'entreposer les graines dans des pots hermétiques, s'assurer qu'elles sont bien sèches.
- Récolter les racines en automne.

*Durant le 1<sup>er</sup> siècle de l'ère chrétienne, le médecin grec Dioscoride prescrivait un tonique à base de carvi aux jeunes filles qui avaient le teint pâle, pour donner un peu de couleur à leurs joues.*

## **USAGE CULINAIRE**

- Les jeunes feuilles fraîches de carvi peuvent être ajoutées aux soupes, aux ragoûts et aux salades. Les feuilles plus vieilles peuvent être cuites comme des épinards, mais leur saveur est plus forte, plus épicée, semblable à celle des graines.
- Les racines peuvent être cuites et servies à la manière des carottes et des panais.
- Les graines de carvi sont très utilisées comme assaisonnement pour le pain de seigle, les gâteaux (ils remplacent à merveille les graines de pavot dans certaines recettes classiques), les biscuits, les fromages, les omelettes, les pâtes, les soupes, les vinaigrettes, la compote de pommes, le riz et les fruits de mer. Les graines de carvi figurent aussi dans de nombreuses recettes à base de légumes, notamment de

*On dit que Jules César aimait particulièrement le chara, sorte de pain aux graines de carvi.*

betteraves, de carottes, de pommes de terre, de haricots verts, de chou-fleur, de concombres, d'oignons, de courgettes et de navets. Elles sont également très utilisées comme assaisonnement dans la salade de chou, dans la choucroute et dans pratiquement toute recette à base de chou. Un truc : si vous n'aimez pas l'odeur que dégage le chou pendant sa cuisson, placez dans la casserole un sachet renfermant 5 mL (1 cu à thé) de graines de carvi.

- L'essence de carvi, obtenue à partir des graines, est utilisée commercialement pour aromatiser les cornichons, les marinades, les viandes en conserve, les bonbons, les confiseries, les condiments, la crème glacée et certaines boissons alcoolisées, comme l'aquavit et le kummel.



*Les amateurs de pigeons mettent parfois de la pâte de carvi dans les pigeonniers, dans l'espoir d'empêcher leurs oiseaux de trop s'éloigner.*

## USAGE MÉDICINAL

- Les graines de carvi sont employées en médecine traditionnelle, et même en médecine moderne dans certains pays européens, pour prévenir les gaz intestinaux et la flatulence et pour soigner les indigestions. La tisane de carvi, qu'on obtient en laissant infuser 5 mL (1 cu à thé) de graines moulues ou écrasées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante, est depuis longtemps un remède populaire contre les dérangements du système digestif.
- L'huile essentielle de carvi est employée dans l'industrie pharmaceutique pour la fabrication de médicaments, de rince-bouche et de gargarismes. Elle entre également dans la composition de certains savons et parfums.

*Le carvi était déjà mentionné vers 1390 dans un livre de cuisine fort respecté, compilé par les cuisiniers de Richard II, roi d'Angleterre. Au temps d'Élisabeth I<sup>re</sup>, l'usage du carvi était très répandu en cuisine anglaise. Dans la Seconde Partie d'Henri IV, de William Shakespeare, Falstaff est invité à manger « une pomme reinette... avec des biscuits au carvi. »*

## MISES EN GARDE

- L'huile de carvi commerciale doit être manipulée par des experts. Le contact avec cette huile essentielle peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.

*Selon une tradition allemande, les graines de carvi répandues sur le cercueil d'un être cher peuvent protéger celui-ci contre les magiciens et les sorcières, tandis que le pain contenant ces graines a le pouvoir d'éloigner les démons.*

# CERFEUIL *Anthriscus cerefolium*

Ombellifères (Apiacées; famille de la carotte)

Autres noms : cerfeuil commun, cerfeuil cultivé, cerfeuil des jardins, cerfeuil officinal.

Nom anglais : chervil.

Annuelle

## DESCRIPTION

- Le cerfeuil est une jolie plante annuelle qui atteint une hauteur de 30 à 45 cm (12 à 18 po). Il est indigène du sud de la Russie, du Caucase et peut-être du Moyen-Orient. Quand les conditions sont bonnes, la plante peut atteindre un diamètre égal au double de sa hauteur.
- Les feuilles, finement divisées, ressemblent à celles du persil, mais elles sont plus pâles et plus plumeuses. Comme pour le persil, il existe des formes à feuilles frisées et à feuilles plates. Le feuillage présente un goût et un parfum subtils d'anis, avec une légère note poivrée.
- Les tiges sont minces et dressées, et les racines sont peu profondes.
- La plante produit de minuscules fleurs blanches, disposées en ombelles semblables à celles de la carotte sauvage. Le cerfeuil fleurit vers le début de l'été.
- La plante pousse bien en pots et peut se cultiver à l'intérieur, ce qui permet de l'utiliser à l'état frais pendant tout l'hiver.
- Les feuilles, les fleurs et les racines sont comestibles.



## CULTURE

- Le cerfeuil préfère les sols riches, bien drainés, à texture équilibrée, qui peuvent être légèrement acides, neutres, ou légèrement alcalins. La plante tolère un pH de 5,0 à 8,2.
- La plante préfère la mi-ombre.
- Le cerfeuil n'aime pas la chaleur et monte en fleurs et en graines dès que le temps devient sec et très chaud. De plus, la plante tolère mal une humidité élevée. Le cerfeuil préfère les conditions du printemps et de l'automne et peut même survivre à une gelée légère.

- Semer à l'extérieur, environ 2 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps. Comme le cerfeuil a des racines fragiles qui le rendent difficile à transplanter, il faut le semer dans une terre fine, directement à l'endroit prévu pour sa culture. Les graines doivent être fraîches, car elles perdent rapidement leur capacité de germer.
- Semer à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po). Les plantules lèvent normalement au bout de 7 à 14 jours. Garder le sol toujours humide jusqu'à ce que les graines aient germé.
- Semer les rangs à intervalles de quelques semaines, afin de pouvoir cueillir des feuilles fraîches pendant toute la saison.
- Espacer les plantes d'environ 25 cm (10 po).
- Le cerfeuil devient sensible à la tache foliaire lorsque le temps est humide et très chaud. De plus, la plante est sujette aux infestations de charançon de la carotte et de pucerons.
- Les plantes cultivées à l'intérieur exigent 4 ou 5 heures de soleil par jour, ou 12 heures de forte lumière artificielle. La température doit demeurer fraîche, c'est-à-dire ne pas dépasser 16 °C (60 °F).

*Le cerfeuil serait-il un élixir de jeunesse? Selon une légende populaire, la plante peut rendre joyeux, aiguïser l'esprit, améliorer une mémoire qui fléchit et redonner l'entrain des belles années.*

## RÉCOLTE

- Commencer à cueillir les feuilles extérieures dès que la plante atteint environ 15 cm (6 po) de hauteur. Poursuivre la récolte pendant toute la saison, car cela favorise la production de nouvelles feuilles.
- Cueillir les feuilles juste avant leur utilisation, car elles fanent rapidement et ne se conservent pas bien.
- On peut congeler les jeunes feuilles fraîches, finement hachées, avec un peu d'eau, dans un tiroir à glace.
- Le séchage n'est pas recommandé, car les feuilles perdent ainsi leur saveur et leur arôme.

*Dans de nombreux pays d'Europe, on a coutume de boire une tisane de cerfeuil le Jeudi Saint. Étant donné les propriétés rajeunissantes attribuées à la plante, on veut sans doute ainsi évoquer la résurrection du Christ.*

## USAGE CULINAIRE

- Employer les jeunes feuilles de cerfeuil dans les soupes, les salades, les ragoûts, les plats d'œufs ou de fruits de mer ainsi que les sauces béchamel ou ravigote. Le cerfeuil est un ingrédient quasi essentiel du taboulé et complète bien la ciboulette dans les salades de

pommes de terre. Il faut toujours ajouter les feuilles de cerfeuil à la dernière minute, afin qu'elles conservent le plus possible leur saveur et leur parfum.

- Le cerfeuil est souvent employé pour accentuer la saveur d'autres herbes. C'est une des « fines herbes » typiques de la cuisine française, avec le persil, la ciboulette et l'estragon.
- On peut ajouter des feuilles finement hachées à du beurre, puis étendre ce délicieux mélange sur le poisson, avant la cuisson ou au moment de servir.
- Utiliser les feuilles comme garniture pour les légumes, particulièrement les petits pois et les haricots, et pour les plats de porc.
- Les fleurs et les feuilles peuvent entrer dans la composition de farces.
- Les racines peuvent être cuites comme des légumes et servies chaudes ou froides.
- Les feuilles fraîches peuvent aussi servir à parfumer l'huile d'olive extra-vierge.

### **USAGE MÉDICINAL**

- Le cerfeuil n'a jamais été très utilisé comme plante médicinale, mais on s'en est déjà servi comme expectorant et comme stimulant général ainsi que pour traiter l'eczéma, soulager les maux d'estomac et abaisser la tension artérielle. Il n'est pas employé en médecine moderne.
- La plante est riche en calcium.



# CERFEUIL MUSQUÉ *Myrrhis odorata*

Ombellifères  
(Apiacées; famille de la carotte)

Autres noms : cerfeuil anisé, cerfeuil d'Espagne, cerfeuil odorant, cicutaire odorante, myrrhede odorante, myrrhis odorant.

Nom anglais : sweet cicely.



## DESCRIPTION

- Le cerfeuil musqué est une plante vivace robuste et aromatique, atteignant une hauteur de 0,6 à 0,9 m (2 à 3 pi). L'espèce est indigène des régions montagneuses d'Europe et de Russie d'Asie. Comme c'est une des premières herbes à apparaître au printemps, elle peut constituer un bel arrière-plan pour une bordure de vivaces.
- Les feuilles sont molles, soyeuses, de forme semblable à celles des fougères. Elles sont vert pâle, avec le dessous blanchâtre, et elles deviennent violettes en automne. Les feuilles ont une saveur sucrée caractéristique, avec à peine une note de réglisse. Leur parfum est semblable à celui de l'anis.
- Les tiges sont creuses et cannelées. La racine, épaisse et longue, s'enfonce profondément dans le sol.
- En mai ou juin, la plante produit des ombelles de petites fleurs blanchâtres, à odeur parfumée, semblables à celles de la carotte sauvage.
- Après la floraison, la plante produit des graines de 2 cm (environ  $\frac{3}{4}$  po) de longueur, dressées sur la plante. À maturité, les graines sont brun foncé et luisantes. Leur saveur sucrée de réglisse est plus prononcée que celle des feuilles.
- Le cerfeuil musqué attire les abeilles domestiques.
- Les tiges, les feuilles, les racines et les graines sont comestibles.



## CULTURE

- Le cerfeuil musqué préfère les sols riches et profonds, à texture équilibrée. Travailler le sol en profondeur, pour accommoder la longue racine

principale de la plante, et garder le sol humide. Ajouter chaque printemps 1 cm (½ po) de compost ou de fumier. On recommande un pH de 5,5 à 6,5.

- La plante pousse aussi bien à l'ombre qu'en plein soleil.
- Semer les graines fraîches, vers la fin de l'été, à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po). (Les fournisseurs de semences expédient normalement les graines fraîches en juillet, juste après leur récolte.) Les graines germent mieux après avoir été exposées au gel hivernal.
- Le cerfeuil musqué peut aussi être multiplié par division de la racine, au printemps. Il faut s'assurer qu'un œil est présent dans la partie supérieure de chacun des morceaux.
- Espacer les plantes de 0,6 m (2 pi).
- La plante adulte se ressème d'elle-même à proximité. Pour éviter l'apparition de plants spontanés, enlever les ombelles avant que les graines n'arrivent à maturité.
- Enlever les fleurs dès qu'elles apparaissent, afin d'obtenir une production abondante de feuilles.
- Le cerfeuil musqué est généralement exempt de ravageurs et de maladies.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4.

*Le nom Myrrhis vient du grec myron, qui signifie « parfum », tandis que l'adjectif odorata est un mot latin qui signifie « odorant », ou « parfumé ». Il est inhabituel que les noms de genre et d'espèce d'une plante aient ainsi le même sens.*

## **RÉCOLTE**

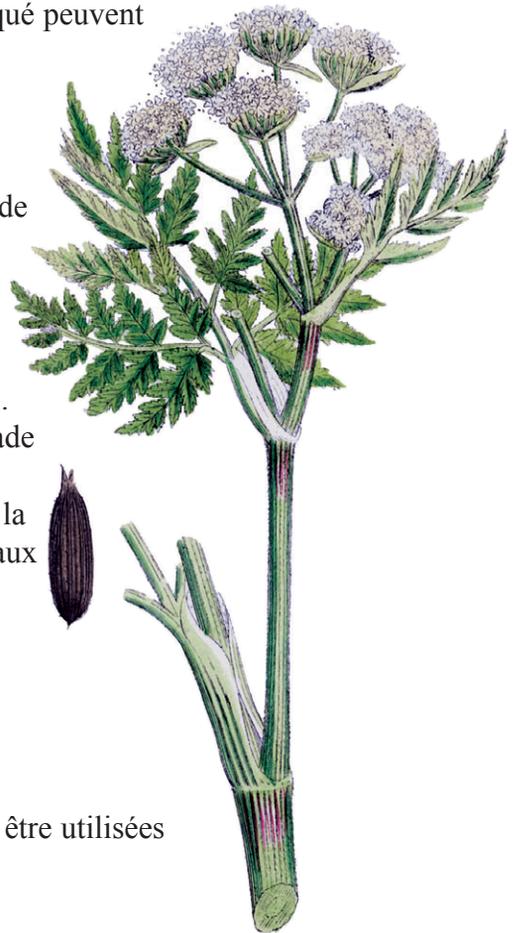
- Les jeunes feuilles et les jeunes tiges peuvent être cueillies à tout moment. Cueillir les feuilles juste avant de les utiliser, car elles fanent rapidement.
- Il vaut mieux employer les feuilles fraîches, car elles ne séchent pas bien et perdent de leur saveur lorsqu'elles sont congelées.
- Récolter les graines alors qu'elles sont encore vertes. Récolter les ombelles entières, avec un petit bout de tige, et suspendre à l'envers par cette tige. Une fois les graines sèches, entreposer dans un contenant hermétique.
- Les racines peuvent être récoltées au besoin, mais ce travail n'est pas facile, car elles sont passablement profondes.
- Pour utiliser les fleurs en pot-pourri, il faut d'abord les suspendre pour sécher.

*L'huile extraite des graines de cerfeuil musqué a déjà été employée pour polir les meubles, notamment de chêne, auxquels il donnait un fini très lustré et une odeur très agréable.*

## **USAGE CULINAIRE**

- Les feuilles fraîches peuvent être ajoutées aux salades, aux soupes et aux ragoûts, mais ne conviennent pas aux mets très épicés, car leur saveur est trop délicate.
- On peut aussi ajouter des feuilles de cerfeuil musqué pendant la cuisson de la rhubarbe, des groseilles ou d'autres fruits acides, en réduisant la quantité de sucre normalement utilisée.

- Les feuilles fraîches et graines vertes de cerfeuil musqué peuvent remplacer le sucre dans les conserves de fruits.
- On peut aussi ajouter des graines vertes de cerfeuil musqué aux salades, ou s'en servir pour parfumer la crème fouettée ou la crème glacée.
- Les graines mûres entières peuvent remplacer le clou de girofle dans les biscuits, les gâteaux et les tartes aux fruits, notamment la tarte aux pommes. Lorsqu'on utilise le cerfeuil musqué en pâtisserie, il faut réduire la quantité de sucre de la recette.
- On peut aussi manger les graines comme des bonbons.
- Les racines pelées et hachées font une savoureuse salade d'accompagnement, avec de l'huile et du vinaigre.
- Les racines fraîches peuvent être cuites et apprêtées à la manière des panais. Elles peuvent aussi être ajoutées aux soupes et aux ragoûts.



*On frotte parfois l'intérieur des ruches avec du cerfeuil musqué, pour attirer les abeilles.*

### USAGE ARTISANAL

- Les fleurs séchées ont une odeur parfumée et peuvent être utilisées dans les pots-pourris.

### USAGE MÉDICINAL

- En herboristerie traditionnelle, le cerfeuil musqué était employé comme tonique général, comme laxatif léger et comme stimulant de l'appétit. On estimait en outre que la plante pouvait renforcer les poumons. Le cerfeuil musqué n'est pratiquement plus utilisé à des fins médicinales.

### MISES EN GARDE

- Aucun danger pour la santé n'a encore été associé au cerfeuil musqué, mais il y a eu très peu de recherches sur le sujet. Il vaut donc mieux, pour le moment, consommer cette plante avec modération.

*Même si son nom scientifique est Myrrhis odorata, le cerfeuil musqué n'est pas la même chose que la « myrrhe » mentionnée dans la Bible. La substance que les Mages ont offerte à l'enfant Jésus et qui entraine dans la composition de l'huile dont Moïse oignait les vases sacrés serait plutôt une gomme extraite du balsamier (Commiphora abyssinica).*

# CIBOULETTES

Liliacées (famille du lis)

## **CIBOULETTE COMMUNE** *Allium schoenoprasum*

Autres noms : ail ciboulette, ail civette, ciboulette, civette, brûlotte.  
Nom anglais : chives.



## **CIBOULETTE CHINOISE** *A. tuberosum*

Autres noms : ail chinois, ail du Japon, ciboulette de Chine.  
Nom anglais : garlic chives.



### DESCRIPTION

*Ciboulette commune*

- La ciboulette commune, la mieux connue des deux espèces, est une herbacée vivace et rustique qui tend à s'étendre et peut atteindre une hauteur d'environ 70 cm (28 po). Cette plante indigène des régions nordiques d'Amérique du Nord et d'Eurasie est cueillie dans la nature depuis l'antiquité et cultivée depuis le moyen âge. La ciboulette chinoise, indigène d'Asie, n'est pas aussi rustique que la ciboulette commune et peut atteindre une hauteur d'environ 50 cm (20 po). C'est une très jolie vivace pour les bordures.
- Les feuilles de la ciboulette commune sont vert foncé, étroites et creuses et forment une touffe dense. Elles ont un goût et un parfum délicats d'oignon. Les bulbes, entourés de gaines blanches, forment une souche dense au pied de la plante. Les racines sont minces et prennent naissance sous cette souche.
- Les feuilles de la ciboulette chinoise sont plates, pleines et plus pâles que celles de la ciboulette commune. Elles ont une saveur et une odeur douces d'ail, avec une pointe de sucré. Certains types de ciboulette chinoise produisent des bulbes; le plus souvent, la plante n'en produit pas ou ne produit que de petits bulbes. La ciboulette chinoise se reproduit au moyen de rhizomes semblables à ceux de l'iris d'Allemagne. Les racines prennent naissance sous les rhizomes.
- Les fleurs de la ciboulette commune sont violet-rose ou mauves et réunies en une petite boule à l'extrémité d'une tige nue; la floraison a lieu vers le milieu du printemps. La ciboulette chinoise fleurit vers la fin de l'été et produit de petites fleurs blanches étoilées, réunies en groupes lâches.



- La ciboulette commune peut être cultivée à l'intérieur, ce qui permet de l'utiliser en hiver. Comme la ciboulette chinoise a tendance à passer l'hiver à l'état dormant, il n'est pas recommandé de la cultiver en pots à l'intérieur.
- Les fleurs et les feuilles des deux espèces sont comestibles, de même que les bulbes de la ciboulette chinoise.

*Le mot schoenoprasum vient des mots grecs skhoinos, qui signifie « jonc » et prason, qui signifie « poireau ». C'est une allusion aux feuilles qui ressemblent à celles des joncs.*

## CULTURE

- Les deux espèces peuvent être cultivées dans la plupart des sols, mais elles préfèrent les sols organiques fertiles et bien drainés. La ciboulette commune tolère un pH de 5,0 à 8,2, et la ciboulette chinoise, un pH de 4,5 à 8,3.
- Les deux espèces préfèrent le plein soleil, mais la ciboulette commune peut tolérer un peu d'ombre. Il faut garder le sol humide pendant toute la saison de croissance, mais réduire l'arrosage de la ciboulette chinoise durant la première année, pour stimuler la croissance des racines.
- Pour les deux espèces, la meilleure méthode de multiplication est la division des touffes, au printemps ou en automne.
- Les deux espèces peuvent aussi être cultivées à partir de graines. Semer à l'intérieur, dans des pots de fibre, environ 8 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po). Les graines ont besoin d'obscurité pour germer, et les plantules lèvent normalement au bout de 7 à 12 jours. Pour obtenir une touffe rapidement, repiquer plusieurs semis à chaque endroit.
- Les deux espèces peuvent être cultivées en annuelles, mais elles poussent lentement et ne produisent pas beaucoup la première année.



*Ciboulette chinoise*

- Espacer les touffes de 30 cm (12 po).
- Diviser les touffes tous les trois ans environ, afin d'éviter qu'elles ne s'étouffent entre elles et que leur centre se dégarnisse. Enlever les tiges à fleurs, afin de stimuler la croissance des feuilles et d'éviter que la plante se ressème.
- Si la ciboulette chinoise commence à devenir ligneuse, rabattre à 2,5 cm (1 po) du sol.
- Les deux espèces sont généralement exemptes de ravageurs mais peuvent être sensibles aux maladies à champignons, si le sol reste détrempé ou si les plantes sont trop serrées.
- La ciboulette commune peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3. La ciboulette chinoise peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4, si on la protège bien avec un paillis.
- La ciboulette commune peut être mise en pot pour l'hiver. Vers la fin de l'été, transplanter une motte dans un pot de 13 cm (5 po) enfoncé dans le sol jusqu'au bord. Laisser à l'extérieur jusqu'à ce que la première grosse gelée d'automne tue les feuilles. Tailler les parties mortes, sortir le pot du sol, puis placer dans un endroit frais environ trois mois. Après cette période de dormance, placer le pot sur le rebord d'une fenêtre ensoleillée. Arroser régulièrement.

*À Taïwan, il est de coutume de protéger la ciboulette chinoise du soleil au moyen d'une petite tente faite de bambou et de paille. On obtient ainsi des feuilles blanches et plus tendres.*

## RÉCOLTE

- Cueillir la ciboulette commune à tout moment de la saison, une fois que les feuilles ont au moins 15 cm (6 po) de longueur. Ne pas utiliser les tiges à fleurs, car elles peuvent être coriaces.
- Cueillir à la main, en pinçant les feuilles à leur base. Ne pas utiliser de ciseaux, car cela peut laisser un cerne brun sur le bord coupé de la feuille.
- La ciboulette commune s'utilise de préférence à l'état frais. Les feuilles peuvent être congelées dans des cubes de glace, mais le séchage est à éviter, car il leur fait perdre leur couleur et leur saveur.
- Cueillir les fleurs de la ciboulette commune dès qu'elles sont complètement ouvertes.
- Éviter de cueillir la ciboulette chinoise la première année, afin de laisser la plante produire un bon système de racines. Les années suivantes, cueillir les feuilles au besoin, lorsqu'elles atteignent environ 15 cm (6 po). Les feuilles de la ciboulette chinoise sont très fragiles et perdent rapidement leur fraîcheur. Comme celles de la ciboulette commune, elles peuvent être congelées, mais le séchage ne donne pas de bons résultats.
- Les boutons floraux de la ciboulette chinoise peuvent être utilisés frais ou séchés. Les tiges à fleurs sont également comestibles.



*Ciboulette commune*

*On raconte qu'au 19<sup>e</sup> siècle, en Hollande, la ciboulette était si populaire que les agriculteurs en donnaient à manger à leurs vaches pour obtenir un lait à saveur de ciboulette.*

## USAGE CULINAIRE

- Les feuilles de la ciboulette commune, tendres et douces, peuvent servir à assaisonner le fromage à la crème, le beurre, les salades, les soupes, les légumes, les sauces, les œufs, la volaille, les autres viandes ainsi que les poissons et fruits de mer, notamment le saumon, le caviar et les huîtres.
- Garnir les salades, les entrées ainsi que les soupes chaudes et froides de quelques brins de ciboulette fraîchement cueillie. (Une vichyssoise digne de ce nom est toujours garnie de ciboulette, qu'on ajoute juste avant de servir.)
- Toujours ajouter la ciboulette durant les 5 à 10 dernières minutes de cuisson, car une cuisson prolongée en détruit la saveur.
- Mettre des feuilles de ciboulette dans le vinaigre ou l'huile d'olive extra-vierge.
- Essayer les fleurs dans les plats d'œufs, de fromage ou de poisson, ou comme garniture. Comme la saveur d'une boule de fleurs entière risque d'être trop puissante, il vaut mieux séparer les fleurs et les ajouter peu à peu, jusqu'à ce que le goût désiré soit obtenu.
- Les feuilles de la ciboulette chinoise s'emploient comme celles de la ciboulette commune, mais elles ont un goût plus fort et plus pénétrant. Il faut les ajouter juste avant de servir, car elles perdent leur saveur ou deviennent filandreuses si elles sont trop cuites.
- La ciboulette chinoise est un ingrédient de base en cuisine orientale. On n'utilise que les feuilles fraîches, qui sont normalement sautées avec les légumes et la viande. La ciboulette chinoise est aussi un ingrédient quasi essentiel de la soupe au miso des Japonais.
- Les petits bulbes de la ciboulette chinoise peuvent être utilisés en guise d'ail, surtout si la recette se prête à une saveur plus délicate que celle de l'ail.
- Les boutons floraux de la ciboulette chinoise peuvent se manger comme ceux de la ciboulette commune. Les tiges à fleurs peuvent aussi être utilisées comme assaisonnement.
- La ciboulette commune est employée commercialement dans la préparation de mélanges à soupe, de vinaigrettes, de trempettes ainsi que de crèmes sures et fromages cottage assaisonnés.

## USAGE ARTISANAL

- En été, les jolis pompons violets de la ciboulette commune et les belles fleurs blanches de la ciboulette chinoise peuvent égayer les bouquets de fleurs fraîches.



*Oignon d'Égypte*

## USAGE MÉDICINAL

- La ciboulette commune était employée en médecine populaire pour combattre les parasites intestinaux, renforcer le système immunitaire, stimuler la digestion et traiter l'anémie.
- La ciboulette chinoise est employée depuis longtemps en herboristerie chinoise pour traiter la fatigue, pour arrêter les hémorragies et comme antidote contre les poisons ingérés. Les feuilles et les bulbes sont appliqués aux piqûres d'insecte, aux coupures et aux blessures, tandis que les graines sont employées contre les troubles des reins, du foie et du système digestif.
- Les deux espèces sont riches en vitamine C. Les feuilles de la ciboulette commune sont une bonne source de fibres, de potassium et de vitamine A. La ciboulette chinoise est riche en carotène, en thiamine, en riboflavine et en minéraux, notamment en calcium et en fer.

## MISES EN GARDE

- La ciboulette commune peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- L'oignon d'Égypte (*A. × proliferum*) est un hybride naturel entre l'oignon (*A. cepa*) et la ciboule (*A. fistulosum*). La plante peut atteindre une hauteur de 1 m (3 pi). La plante produit à la place des fleurs des bulbilles de la grosseur de noisettes, qui sont d'abord verts puis deviennent rouge brunâtre. La plante produit également à sa base des bulbes latéraux, qui peuvent être consommés crus ou cuits. L'extrémité des jeunes feuilles vertes peut servir de garniture. La partie inférieure blanche des tiges peut remplacer les oignons dans une salade. On peut éclaircir les tiges et utiliser comme oignons verts les tiges ainsi récoltées. Les bulbilles se consomment crus ou cuits, mais il faut aimer leur saveur d'oignon prononcée. Ils peuvent aussi être marinés comme des oignons.
- La ciboulette 'Grolau' (*A. schoenoprasum* 'Grolau') convient parfaitement à la culture hivernale sur le rebord d'une fenêtre. Sa saveur est forte, et ses feuilles vert foncé et épaisses doivent être taillées continuellement pour conserver leur vigueur.



*Ciboulette chinoise*

*Une tradition répandue veut qu'un bouquet de ciboulette suspendu au plafond ou accroché au poteau d'un lit peut chasser le mauvais œil et les esprits malfaisants.*

---

# CORIANDRE *Coriandrum sativum*

Ombellifères (Apiacées; famille de la carotte)

Autres noms : coriandre cultivée, mari de la punaise, persil arabe (Algérie), persil chinois.

Noms anglais : coriander (pour les variétés à graines), cilantro (pour les variétés à feuilles).

---

Annuelle

## DESCRIPTION

- La coriandre est une annuelle dressée très aromatique qui atteint normalement une hauteur de 30 à 90 cm (1 à 3 pi). Indigène du bassin méditerranéen et du sud de l'Europe, c'est une des plantes condimentaires les plus employées dans le monde entier.
- Les feuilles sont vert clair et luisantes, de deux types : les inférieures, larges et dentées, ressemblent à celles du persil plat, tandis que les supérieures, très divisées, ressemblent à celles des fougères et ont un arôme plus prononcé. Le goût et l'arôme des feuilles sont particulièrement pénétrants et ne plaisent pas à tous au premier essai.
- Les tiges sont minces et finement ramifiées. La racine principale est mince, pointue et peu ramifiée.
- Les fleurs sont minuscules, de couleur blanche, rose ou violette, regroupées en ombelles délicates qui apparaissent 2 ou 3 mois après l'ensemencement.
- Les graines, succédant aux fleurs, sont petites, sphériques et côtelées. Leur arôme est à la fois parfumé et épicé, avec une note poivrée ou balsamique. Leur goût est légèrement brûlant, avec une pointe subtile de zeste d'orange. Le goût et l'arôme des graines mûres sèches est très différent de ceux des feuilles. Les jeunes graines fraîches ont une odeur que certains trouvent désagréable.
- Les graines, les feuilles et les racines sont comestibles.



## CULTURE

- La coriandre pousse bien dans les sols lourds ou moyens, bien drainés, fertiles et profonds. Éviter de trop fertiliser, car un excès d'azote peut retarder le mûrissement des akènes (graines) et réduire leur saveur. La plante tolère un pH de 4,9 à 8,2.
- La coriandre s'accommode bien du froid et de la chaleur, mais elle exige le plein soleil et doit être arrosée en période sèche.

- Choisir un emplacement protégé du vent, car la plante est sujette à la verse lorsqu'elle est chargée de graines mûres.
- Comme la coriandre est difficile à transplanter, il faut la semer directement au jardin, juste après la date de la dernière gelée de printemps. Semer les graines avec leur enveloppe, à une profondeur de 6 mm (¼ po). Les plantules lèvent généralement au bout de 10 à 20 jours.
- Éclaircir les semis à 10 cm (4 po). Garder la terre exempte de mauvaises herbes.
- Semer toutes les trois semaines, pour pouvoir cueillir des feuilles pendant toute la saison. Par temps très chaud, les plantes poussent, fleurissent et produisent leurs graines rapidement. La production de feuilles cesse dès la floraison.
- La coriandre est généralement exempte de ravageurs, mais elle est sensible aux maladies à champignons, particulièrement si le temps est humide et pluvieux ou si la terre est trop riche en azote. La plante est aussi sujette à la pourriture des racines, si le sol est mal drainé.
- La coriandre se resème d'elle-même et peut devenir une mauvaise herbe persistante si on ne la surveille pas.
- La plante résiste très bien aux gelées légères, mais c'est une annuelle qui ne survit pas à l'hiver. Cependant, comme elle repousse souvent à partir de graines échappées l'année précédente, on peut compter sur une récolte hâtive là où elle a déjà été cultivée.



*Paire de graines, vues en coupe ci-dessus*



*Le nom « coriandre » vient du mot grec koros, signifiant « punaise ». Il fait référence à l'odeur particulière des feuilles, qui rappelle celle de cet insecte.*

## RÉCOLTE

- Pour utiliser les feuilles de coriandre à l'état frais, cueillir au besoin dès que les plantes atteignent 5 à 15 cm (2 à 6 po) de hauteur. Les feuilles se conservent environ deux semaines au réfrigérateur, surtout si elles sont enveloppées d'un linge humide, à l'intérieur d'un sac de plastique.
- On peut aussi placer la plante entière dans une bouteille d'eau, en enveloppant bien le feuillage d'un sac de plastique, et cueillir les feuilles au besoin.
- Les feuilles peuvent être congelées dans des cubes de glace, ou suspendues à sécher, mais les feuilles ainsi conservées ont une saveur moins prononcée que les feuilles fraîches.
- Récolter les graines dès qu'elles sont brun clair. Couper la tige à sa base et placer la plante entière dans un sac de papier, dans un lieu chaud et sombre. Une fois le séchage terminé, secouer le sac pour détacher les graines de la plante, puis rouler celles-ci entre les mains pour séparer les graines encore réunies par paires. Entreposer dans un contenant hermétique.
- Laver les racines, puis congeler pour usage ultérieur. Ne pas utiliser les racines des plantes en fleurs ou en graines, qui sont de moins bonne qualité que celles des jeunes plantes.

*Selon la tradition chinoise, la consommation de graines de coriandre aide à atteindre l'immortalité.*

## USAGE CULINAIRE

- Ajouter les jeunes feuilles fraîches aux salades, ou utiliser comme garniture pour la soupe et les plats de poisson. Les feuilles de coriandre sont également un ingrédient quasi essentiel des salsas, des sauces aux tomates et des chutneys. Elles sont couramment utilisées au Mexique et en Inde ainsi que dans d'autres pays d'Amérique latine et d'Asie.
- Essayer les feuilles de coriandre dans diverses recettes de thon, de crabe, de saumon, de vivaneau ou de crevettes. Leur saveur pénétrante convient particulièrement aux mets sautés, aux ragoûts d'agneau, au riz frit, aux haricots cuits ainsi qu'aux plats de porc ou de volaille. Comme les feuilles perdent rapidement leur saveur à la cuisson, il faut les ajouter juste avant de servir.
- Les graines de coriandre sont un ingrédient essentiel de la poudre de curry et de toutes les recettes indiennes de curry. En Inde, les graines sont souvent grillées légèrement avant d'être moulues, ce qui accentue le goût caractéristique du curry. Au Moyen-Orient, les graines de coriandre sont très utilisées dans les plats de viande et les ragoûts.
- Les graines entières ou moulues peuvent être ajoutées aux marinades, aux soupes, aux sauces, aux desserts de fruits (pommes et pruneaux bouillis, etc.) ainsi qu'à toutes les viandes. Elle confèrent au vin chaud une saveur évoquant les belles journées d'été.
- Les graines moulues sont employées commercialement en boulangerie et en charcuterie, notamment dans les saucisses à hot-dog. L'huile extraite des graines sert à la préparation de soupes en boîte, de sauces, de bonbons, de chewing-gum, de crèmes glacées, de liqueurs, de Gins et même de produits du tabac.
- Les racines, bouillies à la thaïlandaise, peuvent servir à aromatiser les soupes et les plats de poulet.



## USAGE ARTISANAL

- Les graines de coriandre peuvent entrer dans la composition de pots-pourris et de sachets parfumés.

## USAGE MÉDICINAL

- En Asie, la coriandre a été employée en médecine populaire pour traiter les maux d'estomac, la nausée, la fièvre, la rougeole, le rhume et les hernies; en Occident, elle était surtout employée pour traiter les troubles digestifs et gastriques.
- La coriandre n'est pas utilisée en médecine occidentale moderne.
- L'huile des graines est employée par l'industrie pharmaceutique pour masquer le mauvais goût de divers médicaments.
- Les feuilles de coriandre sont riches en minéraux et en vitamines A, B et C. Comme elles ne renferment pratiquement pas de calories, elles sont appréciées des personnes suivant un régime pour maigrir.

## MISES EN GARDE

- La manipulation des feuilles et le contact avec l'huile des graines peuvent provoquer une dermatite chez certaines personnes.

---

# CRESSONS

Crucifères (Brassicacées; famille de la moutarde)

## **CRESSON ALÉNOIS** *Lepidium sativum*

Autres noms : passerage cultivée, passerage des jardins.  
Nom anglais : garden cress.



## **CRESSON DE TERRE** *Barbarea verna*

Autres noms : barbarée précoce, barbarée printanière.  
Nom anglais : upland cress.



---

### DESCRIPTION

- Le cresson alénois, indigène du Proche-Orient, d'Éthiopie et de l'ouest de l'Asie, est employé en Angleterre comme herbe à salade depuis le 16<sup>e</sup> siècle. Cette annuelle à croissance rapide atteint une hauteur de 20 à 80 cm (8 à 32 po). Le cresson de terre, indigène d'Europe, est également employé depuis longtemps comme herbe à salade. Cette plante herbacée est bis annuelle ou parfois vivace. Selon les conditions du milieu, sa hampe florale atteint 30 à 90 cm (12 à 36 po) de hauteur.
- La variété la plus populaire de cresson alénois produit des feuilles très divisées qui ressemblent à celles du persil frisé, mais le feuillage est plus léger et plus délicat. Il existe également des formes non frisées de cresson alénois, à feuilles plus larges. Le cresson de terre a des feuilles lobées luisantes. Chez les deux espèces, les feuilles ont un goût agréablement poivré ou épicé rappelant celui du cresson de fontaine, mais plus piquant.
- Les deux espèces produisent d'abord une rosette de feuilles, c'est-à-dire une tige très courte produisant de nombreuses feuilles dans toutes les directions, comme le pissenlit. Ensuite, la plante produit une hampe florale. Les deux espèces ont une racine principale ramifiée.
- Le cresson alénois produit de petites fleurs blanches, ou parfois rouges, qui sont parfumées et ont un goût poivré. Le cresson de terre produit des fleurs jaunes. Les deux espèces fleurissent vers la fin du printemps, ou plus tard si elles sont semées par la suite.
- Le cresson alénois est plus populaire et plus facile à cultiver que le cresson de terre. De plus, il peut être cultivé à l'intérieur, ce qui permet de l'utiliser en hiver.
- Les feuilles, les germes et les jeunes boutons floraux sont comestibles chez les deux espèces.



*Cresson alénois en fleurs*

*Il semble que les Perses aient été les premiers à utiliser le cresson alénois, vers 400 av. J.-C., mais l'emploi de la plante s'est rapidement étendu à l'Inde, à la Syrie, à l'Égypte et à la Grèce.*

## CULTURE

- Les deux espèces préfèrent un sol humide, riche et bien drainé, qu'il s'agisse de terre minérale ou de compost bien décomposé. Le cresson alénois peut tolérer un pH de 4,9 à 8,0, tandis que le cresson de terre peut tolérer un pH de 4,5 à 7,5.
- Les deux espèces préfèrent le plein soleil. Cependant, le cresson alénois peut tolérer la mi-ombre, tandis que le cresson de terre a besoin de mi-ombre pour croître par temps chaud. Il faut garder les plantes humides durant les périodes sèches.
- Les deux espèces sont cultivées à partir de la graine. Semer au printemps, dès que la terre peut être travaillée. Semer serré, à une profondeur de 0,6 cm (¼ po) pour le cresson alénois et de 0,6 à 1 cm (¼ à ½ po) pour le cresson de terre. Couvrir légèrement de terre. Les plantules de cresson alénois lèvent normalement au bout de 3 à 7 jours. Les plantules de cresson de terre mettent plus de temps à lever.
- Éclaircir les semis (comestibles) de manière à obtenir un espacement d'environ 10 cm (4 po).
- Le cresson de terre se multiplie également par division de la racine ou par bouturage, au printemps.
- Les cressons sont des plantes de saison fraîche. Par temps très chaud, le goût des feuilles devient moins agréable, plus piquant et plus poivré.
- Comme les deux espèces montent rapidement en fleurs par temps très chaud, il faut semer tous les 10 jours pour obtenir une récolte continue de jeunes feuilles pendant toute la saison.
- Les cressons sont généralement exempts de ravageurs et de maladies.
- Les deux espèces se ressèment d'elles-mêmes.
- Le cresson de terre peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3.
- Le cresson alénois peut être mis en pots et cultivé à l'intérieur, contre une fenêtre fraîche mais ensoleillée. Asperger les plantes dans l'évier ou le bain, deux fois par semaine.
- Pour obtenir des germes de cresson alénois, presser une couche dense et uniforme de graines sur un milieu de croissance propre et stérile ou sur des serviettes de papier humectées. Garder à l'obscurité, à une température d'environ 10 °C (50 °F), pendant 10 à 14 jours. Jeter tout le lot dès le premier signe de fonte des semis (les germes sont sujets à cette maladie fongique; c'est pourquoi le milieu doit être stérile). Si on veut faire germer dans le même lot des graines de moutarde, semer ces graines 3 ou 4 jours plus tard, car elle germent plus rapidement.



*Cresson de terre*

## RÉCOLTE

- Récolter les germes avec des ciseaux, dès que les plus jeunes feuilles verdissent, c'est-à-dire environ 10 jours après le semis.
- Récolter les jeunes feuilles avant la floraison, quand elles forment encore une rosette très près du sol. Une fois la floraison commencée, les feuilles deviennent coriaces et âcres. Cesser la récolte dès qu'une hampe florale se forme, car les feuilles sont amères par la suite.
- Cueillir les fleurs de cresson alénois en bouquets, pour les utiliser fraîches.

*Les Romains de l'antiquité consommaient de grandes quantités de cresson de fontaine, en partie parce qu'ils croyaient – ou espéraient – prévenir ainsi la calvitie.*

## USAGE CULINAIRE

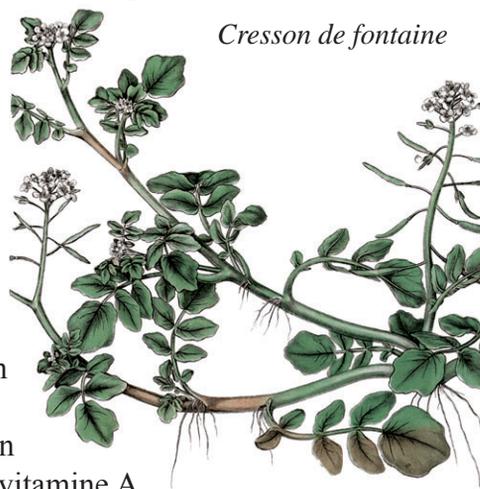
- Utiliser les jeunes feuilles, les pousses et les boutons floraux de cresson pour égayer les salades, les soupes, les sauces, les œufs et les sandwiches.
- Les feuilles peuvent servir de garniture ou remplacer le persil.
- Manger les germes de cresson dans un pain pita ou une enveloppe semblable. Pour plus de piquant, combiner ces germes avec des germes de moutarde. On peut consommer les germes avec leurs racines, si on le désire.

## USAGE ARTISANAL

- Les tiges feuillées peuvent être utilisées dans les arrangements de fleurs sèches ou fraîches.

## USAGE MÉDICINAL

- Le cresson de terre était employé en médecine populaire pour accélérer la guérison des plaies. Le cresson alénois est encore employé en herboristerie orientale, mais les deux espèces ne sont pas utilisées en médecine occidentale moderne.
- Les deux espèces sont riches en vitamine C, en fer et en calcium. De plus, elles sont particulièrement riches en vitamine A.



*Cresson de fontaine*

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- Le cresson de fontaine (*Nasturtium officinale*) a longtemps été un élément de base des fins sandwiches que les Anglais prenaient à l'heure du thé. Cette plante herbacée à croissance rapide et à feuilles grasses persistantes préfère les sols détrempés et les eaux courantes peu profondes. Si votre jardin n'est pas situé sur le bord d'un cours d'eau, vous pouvez cultiver le cresson de fontaine dans un sol de jardin humide et très riche. Un apport d'eau lent mais constant améliore la croissance. Contrairement au cresson de terre et au cresson alénois, le cresson de fontaine se ramifie beaucoup avant de fleurir et produit de fines racines aux nœuds de la tige (où prennent aussi naissance les feuilles), et ces racines descendent jusqu'à l'eau ou s'enfoncent dans le sol humide. Le cresson de fontaine a un goût vif et poivré, rappelant le radis, et est particulièrement délicieux au printemps, dans une salade de jeunes épinards, de laitue frisée, de radis et d'oignons verts nouveaux.

# **E**STRAGON *Artemisia dracunculus*

Composées (Astéracées; famille de la marguerite)

Autres noms : absinthe estragon, armoise estragon, dragonne, herbe au dragon, serpentine.

Nom anglais : French tarragon.

Zone  
**4**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- L'estragon le plus utilisé en cuisine est une forme extrêmement savoureuse de la forme sauvage de l'*Artemisia dracunculus*, généralement appelée « estragon de Russie ». Cette plante est indigène de l'Afghanistan, du sud-est de la Russie et de l'ouest de l'Amérique du Nord. (On trouve sur le marché des semences d'estragon de Russie, mais les plantes ainsi obtenues ne possèdent pas la saveur et le parfum de l'estragon ordinaire et ne sont donc pas recommandées en cuisine.) L'estragon est une grande plante vivace buissonnante, très aromatique, atteignant une hauteur de 60 à 120 cm (2 à 4 pi). Cette herbe aux propriétés exceptionnelles est depuis longtemps une des préférées des cuisiniers français.
- Les feuilles sont vert grisâtre foncé, luisantes, étroites, longues d'environ 8 cm (3 po), à bords entiers. Elles ont un goût doux-amer particulier et un arôme anisé auxquels on ne peut résister.
- La tige est très ramifiée, plutôt ligneuse. La racine est longue, brunâtre, tortillée et fibreuse.
- L'estragon produit vers le milieu de l'été des grappes lâches de petites fleurs jaunes.
- On peut cultiver la plante à l'intérieur, pour l'utiliser en hiver.

## CULTURE

- L'estragon préfère les sols légers, chauds, secs et bien drainés. Au début du printemps, étendre sur le sol une légère couche de compost. On recommande un pH de 6,0 à 7,5.
- La plante préfère le plein soleil mais peut tolérer une lumière solaire filtrée.
- L'estragon se multiplie par bouturage ou division des racines, car les graines sont généralement stériles.
- Acheter les plants en pépinière ou par l'entremise d'un catalogue, au printemps ou vers le début de l'été.
- Espacer les plants de 45 cm (18 po).
- Pour empêcher les racines de s'entremêler, diviser les plantes chaque printemps, dès que pointent les nouvelles pousses. Sortir délicatement la plante du sol, puis utiliser un couteau



pour diviser les racines en tronçons conservant chacun 3 à 5 pousses. Éviter de couper les racines à la pelle, car les jeunes racines sont très fragiles.

- Remplacer les plants tous les 3 ou 4 ans, car ils perdent leur saveur avec le temps.
- L'estragon est généralement exempt de ravageurs, mais il est sensible à la pourriture des racines si le sol reste saturé d'eau.
- L'estragon est assez rustique et devrait pouvoir passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4. Pour protéger les plants, rabattre les tiges au niveau du sol avant que la terre gèle et poser un bon paillis de paille ou de feuilles.
- Pour la culture à l'intérieur, empoter vers le milieu de l'été des plantes poussant à l'extérieur. Les plantes doivent être exposées au froid – au moins un mois à 4 °C (39 °F) – avant d'être rentrés, sinon elles ne pousseront pas bien. À l'intérieur, elles exigent au moins 5 heures de soleil par jour. Arroser seulement une ou deux fois par semaine.

*Le nom du genre Artemisia viendrait de celui d'Artémis, déesse grecque de la lune, de la chasse, de la chasteté et de l'enfantement. Selon d'autres sources, le nom ferait plutôt référence à Artémise, sœur et épouse de Mausole, roi de Carie (pays situé dans le territoire actuel de la Turquie). En 352 av. J.-C., à la mort de Mausole, elle lui fit construire un tombeau magnifique, le Mausolée, qui fut considéré comme une des sept merveilles du monde antique.*

## RÉCOLTE

- Pour une saveur optimale, cueillir les feuilles juste avant de les utiliser.
- Pour le séchage, récolter des branches entières et suspendre dans un lieu sombre et aéré, ou séparer les feuilles de leurs branches et étendre sur des tôles à biscuits. Une fois les feuilles sèches, émietter et entreposer dans un contenant hermétique.
- La congélation de l'estragon en conserve mieux la saveur que le séchage. Congeler les feuilles dans des cubes de glace, ou dans de l'huile ou du beurre.

*Au moyen âge, on disait que l'estragon augmente la vigueur physique. Les pèlerins plaçaient donc dans leur souliers des brindilles de cette plante, pour avoir la force de terminer leur long voyage.*

## USAGE CULINAIRE

- L'estragon est un ingrédient essentiel de la sauce béarnaise, de la sauce hollandaise, du beurre de Montpellier, de la sauce tartare et de nombreuses vinaigrettes. C'est un élément obligatoire du mélange d'herbes que les Français appellent « fines herbes ».
- Les feuilles d'estragon peuvent servir à assaisonner les poissons, les fruits de mer, la volaille, le veau et d'autres viandes ainsi que les crèmes, les omelettes, les quiches et cette chose merveilleuse que sont les œufs en gelée. On l'ajoute aussi souvent aux épinards et

aux champignons. Comme il suffit de quelques minutes de cuisson pour que l'estragon libère sa saveur, ajouter les feuilles en toute fin de cuisson et servir immédiatement.

- Le beurre d'estragon rehausse la saveur des légumes cuits à la vapeur, qu'il s'agisse de pommes de terre, de chou-fleur, de courges d'été, de courgettes ou de petits pois.
- On peut saupoudrer les salades vertes d'un peu d'estragon frais. Pas trop, car la saveur de l'herbe est assez prononcée.
- Pour faire du vinaigre à l'estragon, placer des brindilles fraîches d'estragon dans une bouteille de vinaigre de vin ou de cidre, ou simplement de vinaigre blanc. Laisser infuser, au soleil si possible, pendant 3 ou 4 semaines.
- L'estragon est employé commercialement pour parfumer des boissons, des pâtisseries, des vinaigres, des moutardes et autres condiments, des vinaigrettes, des sauces et des mélanges à soupe. C'est l'ingrédient caractéristique de certaines moutardes de Dijon.

## USAGE MÉDICINAL

- L'estragon était employé en médecine populaire pour rafraîchir l'haleine, combattre l'insomnie et traiter les troubles digestifs. Il était utilisé en cataplasme contre les enflures et les maux de dents. Certains autochtones d'Amérique du Nord utilisaient une tisane d'estragon pour traiter le rhume, la diarrhée, la dysenterie et les maux de tête ainsi que pour aider les femmes pendant l'accouchement. La plante est rarement utilisée en médecine moderne.
- L'estragon est riche en calcium, en potassium, en vitamine A, en thiamine, en riboflavine et en niacine.



*Le mot « estragon » vient du nom latin désignant l'espèce, dracunculus, qui signifie « petit dragon ». Il fait peut-être référence à la réputation qu'avait autrefois la plante de guérir les morsures de serpent. En effet, le célèbre médecin grec Hippocrate utilisait de l'estragon pour aspirer le venin des morsures de serpent et pour apaiser la douleur associée aux piqûres d'insecte et aux morsures de chien enragé.*

# FENOUIL *Foeniculum vulgare*

Ombellifères (Apiacées; famille de la carotte)

Nom anglais : fennel.

Annuelle

## DESCRIPTION

- Le fenouil, indigène du bassin méditerranéen et du sud de l'Europe, est une belle plante vivace, cultivée comme une annuelle dans la plupart des régions d'Amérique du Nord. Il a été introduit dans ce continent par des prêtres espagnols, et on en trouve encore à l'état sauvage autour de leurs anciennes missions. La plante atteint une hauteur de 0,6 à 1,5 m (2 à 5 pi).
- Les feuilles sont molles et plumeuses, vert-bleu, divisées en fins segments comme celles de l'aneth. Elles ont une saveur et un arôme évanescent, rappelant ceux du persil et de la graine d'anis.
- La tige est dressée, pleine de moelle, très ramifiée. La racine est grosse et fuselée.
- Vers le milieu ou la fin de l'été, la plante produit de minuscules fleurs jaunes réunies en ombelles.
- Par la suite, la plante produit des graines ovales et côtelées, à odeur et goût d'anis plus prononcés que ceux du feuillage.
- Les feuilles et les graines sont comestibles.



## CULTURE

- Le fenouil pousse bien dans presque tous les types de sols, mais il préfère les sols profonds, bien drainés, non acides. La plante peut tolérer un pH de 4,8 à 8,2.
- La plante préfère le plein soleil, mais peut pousser sous ombre légère. Pour la protéger du vent, il faut la soutenir au moyen d'un tuteur, ou la cultiver près d'une clôture ou d'un mur. Elle doit être arrosée durant les périodes sèches, et une hausse de la température peut la faire monter en graines.
- Semer directement au jardin, dès que la terre peut être travaillée, soit généralement quelques semaines avant la date de la dernière gelée de printemps. Semer à l'endroit où les plantes doivent pousser, car la transplantation est difficile. La température du sol devrait idéalement se situer entre 15 et 18 °C (entre 60 et 65 °F).
- Semer à 0,6 à 1 cm (¼ à ½ po) de profondeur. Les plantules lèvent habituellement au bout de 10 à 14 jours. Éclaircir de manière à obtenir un espacement de 20 cm (8 po).

- Le fenouil peut aussi être multiplié par division de plantes déjà établies, au printemps. Espacer les plants ainsi obtenus de 30 cm (12 po).
- Ne pas cultiver d'aneth à proximité du fenouil, car les deux espèces peuvent se polliniser entre elles. Il est peu probable que les graines hybrides ainsi obtenues aient une saveur altérée, mais elles ne peuvent pas être utilisées comme semences, car elles ne donnent ni du bon fenouil, ni du bon aneth.
- Rabattre périodiquement quelques tiges pendant toute la saison, de manière à obtenir continuellement de nouvelles tiges et de nouvelles feuilles.
- Le fenouil est sujet aux infestations d'aleurodes et de pucerons. Il est sensible à la pourriture de la racine, si le sol est trop humide.
- Dans les endroits protégés du vent, le fenouil peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 5. Cependant, comme la plante est sensible au gel, elle est généralement cultivée comme une annuelle dans les régions où la saison de jardinage est courte.



*Durant l'antiquité, les Chinois employaient le fenouil comme remède contre les morsures de serpent, tandis que les athlètes grecs qui s'entraînaient en vue des Jeux olympiques mangeaient des graines de fenouil pour s'aider à ne pas engraisser.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles à consommer fraîches peuvent être cueillies pendant tout l'été, jusqu'aux premières gelées. Cueillir le matin, une fois la rosée évaporée.
- Pour le séchage, récolter les tiges avec leur feuilles, avant la floraison, et suspendre à l'envers dans un lieu frais. Une fois les feuilles sèches, séparer des tiges et entreposer dans un contenant hermétique.
- Les feuilles peuvent aussi être congelées dans des cubes de glace.
- Récolter les ombelles de graines en automne, à mesure que les graines arrivent à maturité. Étaler les graines vert-gris en couche mince sur un grillage, à l'ombre, en les retournant souvent. Une fois les graines sèches, entreposer dans un contenant hermétique.

*En 490 av. J.-C., c'est dans un champ de fenouil qu'aurait eu lieu la célèbre bataille de Marathon, au cours de laquelle la grande armée perse fut défaite par une armée grecque beaucoup moins nombreuse. Le héraut athénien Pheidippidès (ou Philippidès), qui courut 240 km (150 milles) jusqu'à Sparte pour demander de l'aide contre les Perses, est toujours représenté en sculpture avec un rameau de fenouil à la main. Le mot grec marathon signifie justement « fenouil ».*

## USAGE CULINAIRE

- Finement hachées, les feuilles et les tiges de fenouil s'emploient dans les marinades, les sauces pour légumes, le beurre aux herbes et les tartinades de fromage. Le fenouil se marie particulièrement bien aux salades de tomates et de concombres et fait une garniture savoureuse pour les asperges.

- Les feuilles peuvent être ajoutées aux poissons, surtout s'il s'agit de poissons huileux à saveur prononcée, comme le maquereau; le fenouil aide à atténuer l'odeur du poisson et facilite la digestion. Les poissons peuvent aussi être farcis de feuilles fraîches de fenouil, ou celles-ci peuvent être ajoutées au court-bouillon servant à pocher le poisson. Le fenouil est un ingrédient essentiel de la « grillade au fenouil », recette provençale à la base de bar, de rouget ou de truite, grillés puis flambés au brandy sur un lit de tiges sèches de fenouil.
- Il faut ajouter les feuilles fraîches aux mets chauds juste avant de servir, car la chaleur a pour effet d'en réduire la saveur.
- Les graines, à goût plus fort, peuvent être employées dans les ragoûts, les saucisses, les marinades, la choucroute, les haricots, les lentilles, les vinaigrettes, les sauces aux tomates, les pains, les biscuits et les gâteaux.
- Les graines de fenouil sont utilisées commercialement pour la fabrication de condiments, de crème glacée, de charcuteries (pepperoni, etc.) et de liqueurs, notamment l'anisette.
- Les feuilles fraîches peuvent servir à aromatiser l'huile d'olive extra-vierge ou les huiles de cuisson.

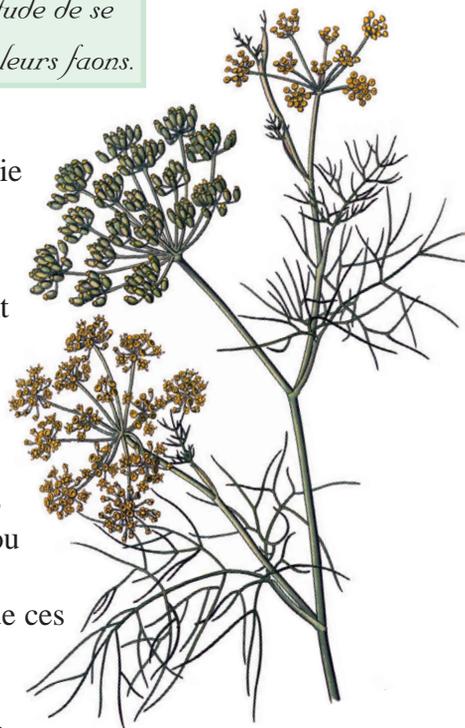
*Selon une légende, les biches auraient l'habitude de se purger au fenouil avant de donner naissance à leurs faons.*

### **USAGE ARTISANAL**

- En été, les jolies fleurs jaunes du fenouil peuvent faire partie des bouquets de fleurs fraîches.

### **USAGE MÉDICINAL**

- Les infusions de feuilles et les décoctions de graines étaient employées en herboristerie traditionnelle pour stimuler l'appétit et soulager la flatulence et les crampes abdominales, chez les enfants et les adultes. L'eau de fenouil est un ancien remède populaire contre les coliques du nourrisson. On recommandait aussi de manger quelques graines de fenouil avant le repas, pour diminuer l'appétit, ou d'en mâcher quelques-unes après le repas, pour faciliter la digestion. Des recherches modernes indiquent d'ailleurs que ces recommandations sont fondées.
- Le fenouil est encore employé aujourd'hui pour traiter les infections des voies respiratoires supérieures. Il semble que le fenouil aide à combattre les inflammations, les infections bactériennes ainsi que les spasmes associés aux maladies pulmonaires.
- Le fenouil a une réputation fort ancienne d'affecter le cycle reproducteur des femmes et notamment de stimuler les menstruations, d'augmenter la production de lait, de soulager les symptômes de la ménopause et même de renforcer la libido. Il se peut que cette réputation soit fondée, car des substances ressemblant à des œstrogènes ont été détectées dans le fenouil. Des recherches sont en cours à ce sujet.



- Le fenouil est très utilisé par l'industrie pharmaceutique, pour masquer le goût désagréable de nombreux médicaments.
- Le fenouil renferme de la thiamine, de la riboflavine, de la niacine, de l'acide ascorbique, des protéines et un peu de bêta-carotène. Les graines renferment de l'iode et de la vitamine A.

*Le fenouil est parfois l'hôte d'une belle grande chenille, rayée de vert, de crème et de noir, avec des taches orangées. C'est la larve d'un magnifique porte-queue, le papillon du céleri (genre Papilio).*

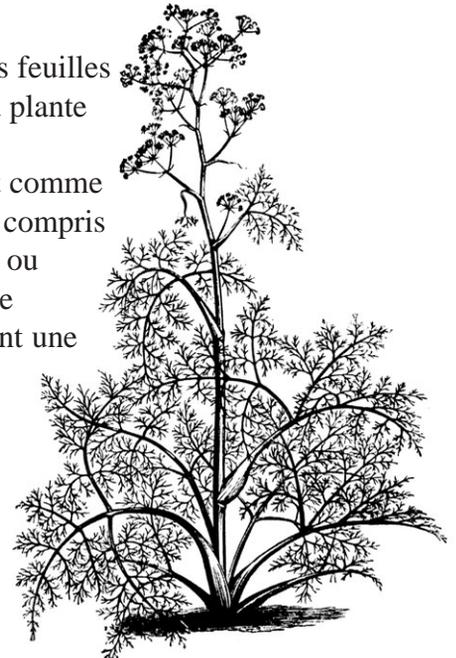
## MISES EN GARDE

- Le contact avec l'huile que renferme le fenouil peut provoquer une dermatite chez certaines personnes, mais les réactions allergiques cutanées sont rares.
- Le fenouil peut aussi provoquer chez certaines personnes une photodermatose, irritation apparaissant lorsque l'ingestion de la plante est suivie d'une exposition au soleil.
- Comme l'huile de fenouil a déjà provoqué des nausées, des vomissements, des crises d'épilepsie et des œdèmes pulmonaires, il ne faut jamais utiliser cette huile en cuisine. Les feuilles et les graines sont sans danger.
- Comme le fenouil pourrait avoir une activité œstrogène, les femmes enceintes doivent éviter d'en consommer de grandes quantités.
- Les diabétiques doivent aussi tenir compte de la teneur en sucre des sirops et miels au fenouil qui sont produits commercialement.

*Selon le naturaliste romain Pline l'Ancien (23-79), les serpents qui viennent de muer mangeraient du fenouil pour retrouver la vue. Avec le temps, cette affirmation en est venue à faire croire que la consommation de fenouil améliore la vision.*

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- Le fenouil de Florence (*F. vulgare* var. *azoricum*) possède des feuilles à base très renflée, formant une sorte de bulbe comestible. La plante ressemble donc à un céleri, mais elle a une délicate saveur d'anis. À cause de cet arôme, elle est souvent présentée à tort comme de l'anis sur le marché. Toutes les parties sont comestibles, y compris les renflements de la base, qui peuvent être mangés en salade ou servis comme légumes, cuits et idéalement rôtis. Le fenouil de Florence se cultive comme une annuelle. Ce n'est pas vraiment une herbe culinaire, même s'il est parfois classé parmi les fines herbes dans les catalogues des pépinières.
- Le fenouil doux bronzé (*F. vulgare* var. *dulce* 'Bronze') possède des feuilles divisées de couleur rouge bronzé, ce qui peut donner une touche originale au jardin d'herbes. Les feuilles peuvent remplacer celles du fenouil ordinaire dans les salades et les plats de poisson. Le fenouil doux bronzé est plus rustique que la plupart des autres cultivars.



# FENUGREC *Trigonella foenum-graecum*

Légumineuses (Fabacées; famille du pois)

Autres noms : fenégré, foin grec, saine-graine, senegré, trigonelle.

Nom anglais : fenugreek.

Annuelle

## DESCRIPTION

- Le fenugrec est une plante annuelle rustique atteignant une hauteur de 30 à 60 cm (1 à 2 pi). Cette herbe épicée et aromatique est employée à des fins culinaires et médicinales depuis très longtemps : en Iraq, on a trouvé des restes de la plante dans un site archéologique remontant à environ 4000 av. J.-C.
- Les feuilles sont vert vif, composées de folioles ovales dentées, comme chez le trèfle. Les jeunes feuilles ont normalement un goût amer, mais l'ensemble de la plante a un fort parfum de mélilot rappelant la vanille.
- Les tiges sont assez raides, creuses, ramifiées à la base. La racine principale est longue et produit de nombreuses petites racines latérales portant des nodosités qui servent à fixer l'azote de l'air.
- Vers la fin de l'été, la plante produit de petites fleurs parfumées, généralement jaune pâle, parfois blanches ou occasionnellement teintées de lilas à la base. Les fleurs sont isolées ou réunies en paires.
- Après la floraison, la plante produit de longues gousses étroites et courbées, d'abord vertes ou rougeâtres, puis paille ou brun clair à maturité.

Chaque gousse renferme 10 à 20 graines vert olive, oblongues, mesurant environ 6 mm (¼ po) de long, avec de minuscules bosses. À l'état frais, les graines ont un goût et une odeur rappelant un peu ceux de la livèche et du céleri. Une fois moulues, elles ont une saveur très caractéristique, sucrée à la manière de l'érable mais à la



fois épicée et légèrement amère. L'arôme, qu'on pourrait associer au sucre brûlé, est pourtant très appétissant.

- Les graines et les feuilles sont comestibles.

*Le nom générique Triqonella vient des mots grecs treis, « trois », et gonu, « angle », et fait référence aux fleurs triangulaires de certaines espèces. L'épithète spécifique foenum-graecum signifie en latin « foin grec » et rappelle que les Grecs ont longtemps employé la plante pour fortifier et parfumer le foin.*

## CULTURE

- Le fenugrec exige un bon sol bien drainé, de texture moyenne. Il peut tolérer un pH de 5,3 à 8,2.
- Comme les nodosités des racines hébergent des bactéries capables de fixer l'azote de l'air, la plante n'exige normalement aucun engrais azoté et peut même enrichir le sol en cet élément.
- La plante a besoin du plein soleil et doit être arrosée en période sèche.
- Le fenugrec est facile à cultiver. La plupart des cultivars exigent une saison de végétation de 4 à 5 mois, mais certains peuvent se contenter de 3 mois, à partir de l'ensemencement. Il s'agit d'une espèce de jour court, qui commence donc à fleurir lorsque les journées commencent à raccourcir, vers la fin de l'été.
- Semer directement au jardin, au printemps, dès que tout danger de gel est écarté.
- Semer à 6 mm (¼ po) de profondeur. La germination a lieu 7 à 10 jours après le semis.
- Espacer les plantes de 10 cm (4 po).
- Semer toutes les trois semaines, pour obtenir constamment de jeunes plantes pour la salade.
- Le fenugrec est généralement exempt de ravageurs, mais il est sensible à une maladie à champignon, la cercosporiose, qui se manifeste par des taches sur les feuilles.

*Le fenugrec est utilisé depuis la plus haute antiquité pour nourrir le bétail. Il est ajouté au foin de qualité inférieure pour le rendre plus appétissant. Il est aussi employé dans certains aliments pour animaux de ferme, pour ses vertus stimulantes et apéritives, ainsi que dans certaines préparations toniques.*

## RÉCOLTE

- Pour utiliser la plante fraîche en salade, récolter lorsqu'elle atteint environ 5 cm (2 po) de hauteur, et enlever les racines.
- Une fois que les graines sont mûres, arracher les plantes et suspendre à sécher. Lorsque les graines sont complètement sèches, battre les plantes et séparer les graines. Moudre les graines au besoin. Entreposer les graines entières ou moulues dans des contenants hermétiques.

## USAGE CULINAIRE

- Les jeunes feuilles fraîches, finement hachées, peuvent être ajoutées aux salades, aux soupes de haricots et de légumes, aux ragoûts ainsi qu'aux plats de chou-fleur et de pommes de terre. Utiliser avec modération, car les feuilles sont plutôt amères.
- Les graines moulues peuvent entrer dans la composition de plats au curry. Elles sont en fait un ingrédient essentiel de plusieurs poudres de curry, sauces et autres mélanges d'épices employés en cuisine orientale. Le fenugrec est aussi un ingrédient fréquent du halva, délicieuse confiserie juive.
- Les graines entières ou moulues peuvent servir à parfumer les marinades et les chutneys, notamment le chutney à la mangue.
- Les germes peuvent être consommés dans les salades et les sandwiches. Pour obtenir des germes de fenugrec, couvrir le fond d'un contenant avec une mince couche de graines, rincer les graines, puis laisser une nuit dans un bol d'eau froide. Au matin, placer les graines dans un contenant de plastique, dans un lieu chaud et sombre. Rincer les germes deux fois par jour pour conserver leur fraîcheur. Après chaque rinçage, remettre le contenant à sa place, dans le lieu chaud et sombre. Les germes devraient être prêts à consommer au bout de 4 jours environ. Si des champignons apparaissent sur les graines ou les germes, jeter tout le lot.
- Les graines et les extraits de fenugrec sont employés commercialement pour parfumer les marinades, les pâtisseries, les bonbons, les sirops, les condiments, le chewing-gum, les boissons gazeuses, les gelées, les puddings, les crèmes glacées, les glaçages et certains sirops à l'érable, au caramel, au butterscotch et à la vanille.
- En Inde, les graines rôties sont employées comme substitut au café.



*Pendant le siège de Jérusalem (66 à 70 après J.-C.), les Juifs de la ville ajoutaient du fenouil à l'huile et à l'eau bouillantes qu'ils versaient sur les troupes romaines qui attaquaient leurs murs au moyen d'échelles. Comme le fenugrec rend l'eau visqueuse et glissante, bien des Romains ont dû perdre pied et s'écraser au sol.*

## USAGE MÉDICINAL

- Le fenugrec est une des plus anciennes plantes médicinales. Il a été employé en médecine populaire contre une grande variété de maux, mais dans la plupart des cas la validité de ces usages n'a pas été confirmée par des études médicales. Il n'en demeure pas moins que le fenugrec a manifestement des propriétés médicinales : il peut faire baisser la glycémie, augmenter la lactation et être appliqué à la peau contre les irritations. Comme tous ces emplois médicaux peuvent avoir des effets secondaires, il ne faut pas essayer de se soigner soi-même à l'aide de cette plante.
- En Europe, le fenugrec est parfois employé en herboristerie moderne comme laxatif léger, comme expectorant pour les personnes atteintes de bronchite ou de maux de gorge et

comme tisane nutritive pour les convalescents. Il est également utilisé contre les troubles gastriques.

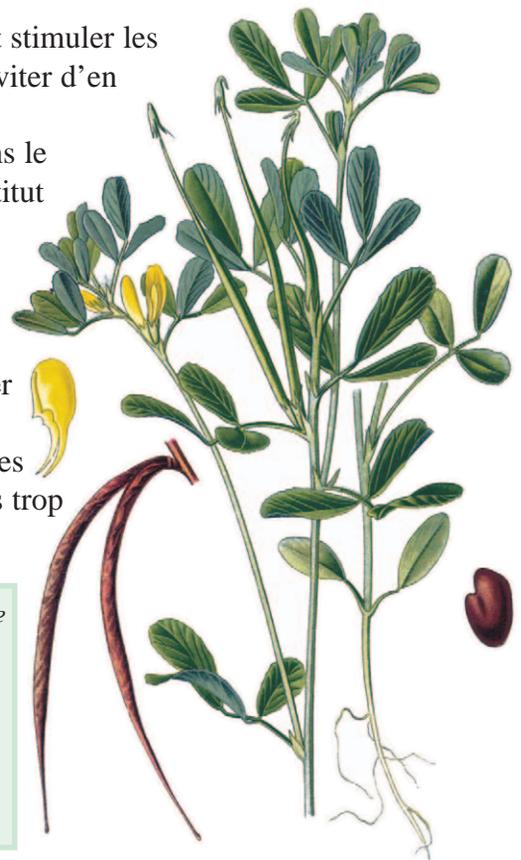
- Les graines de fenugrec renferment de la diosgénine et sont pour cette raison employées dans la synthèse de contraceptifs oraux, d'hormones sexuelles et d'autres produits pharmaceutiques. La diosgénine, qui peut d'ailleurs être extraite de plusieurs autres plantes, est l'ingrédient de départ de plus de 60 % de tous les stéroïdes produits par l'industrie.
- Les graines de fenugrec renferment des protéines, de l'huile et des glucides et sont considérées comme passablement nutritives. La plante fraîche est une bonne source de protéines, de vitamines B et C ainsi que de potassium.
- Le fenugrec est aujourd'hui employé en médecine vétérinaire pour soigner le bétail et particulièrement les chevaux. Il semble également stimuler la production de lait chez les vaches laitières.

*Les Égyptiens de l'antiquité utilisaient le fenugrec pour fabriquer le kouphi, sorte d'encens ou de fumée sacrée servant à la fumigation et à l'embaumement.*

## MISES EN GARDE

- Comme le fenugrec renferme des œstrogènes et peut stimuler les fonctions utérines, les femmes enceintes devraient éviter d'en consommer.
- Le fenugrec peut faire baisser le taux de glucose dans le sang et a été utilisé expérimentalement comme substitut oral de l'insuline. Les diabétiques doivent donc savoir que la consommation de fenugrec pourrait interférer avec leurs insulinothérapie.
- Selon certains spécialistes, les mucilages que renferme en abondance le fenugrec pourraient former dans l'estomac une couche faisant obstacle à l'absorption des médicaments prescrits. Les personnes qui prennent des médicaments ne devraient donc pas trop consommer de fenugrec.

*Jusqu'à récemment, les femmes de Libye et d'Érythrée mangeaient des graines de fenugrec pour prendre du poids. Dans certains pays d'Afrique et du Moyen Orient, ces graines ont longtemps eu la réputation de stimuler le développement des seins.*



# GÉNÉVRIER COMMUN

*Juniperus communis*

Cupressacées (famille du cyprès)

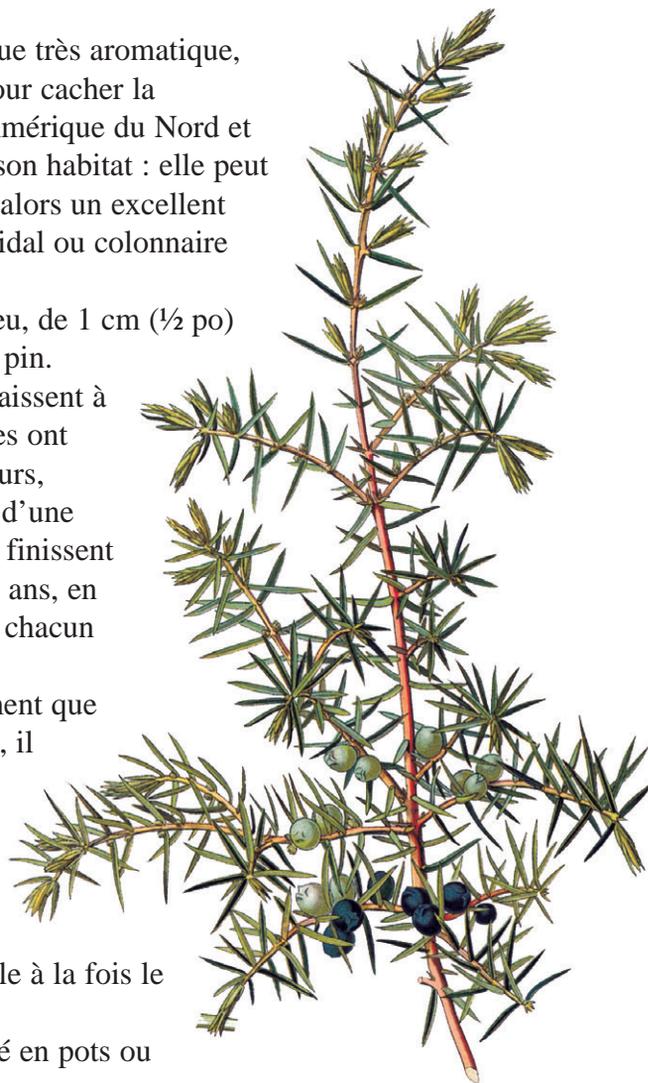
Autres noms : genévrier ordinaire, genièvre, péteron.

Nom anglais : juniper.



## DESCRIPTION

- Le genévrier commun est une espèce rustique très aromatique, excellente comme plante ornementale ou pour cacher la fondation d'une maison. Il est indigène d'Amérique du Nord et d'Eurasie. L'espèce est très variable, selon son habitat : elle peut donner un arbuste dressé ou rampant (c'est alors un excellent couvre-sol), ou encore un petit arbre pyramidal ou colonnaire pouvant atteindre 10 m (33 pi) de hauteur.
- Les feuilles sont de petites aiguilles vert-bleu, de 1 cm (1/2 po) de longueur, disposées par trois, à odeur de pin.
- Vers le début de l'été, de petits cônes apparaissent à la base de certaines feuilles. Les cônes mâles ont jaunes, tandis que les cônes femelles sont durs, piquants, de couleur vert bleuté, recouverts d'une couche cireuse blanche. Les cônes femelles finissent par se transformer, au bout de deux ou trois ans, en petits fruits charnus noir bleuté, renfermant chacun 6 graines.
- Comme chaque plante ne produit normalement que des cônes mâles, ou que des cônes femelles, il faut au moins un genévrier mâle et un genévrier femelle pour obtenir des fruits.
- Les fruits, appelés baies de genièvre, sont comestibles. Ils ont un goût sucré, pénétrant et légèrement brûlant ainsi qu'un arôme doux-amer caractéristique qui rappelle à la fois le gin, le pin et la térébenthine.
- Le genévrier commun peut aussi être cultivé en pots ou en bacs, à l'extérieur.



## CULTURE

- En milieu naturel, le genévrier commun pousse en sol sec et rocheux. Pour obtenir un arbuste plus haut, il faut le cultiver dans un sol riche et bien drainé. L'espèce peut tolérer un pH de 4,5 à 7,5.
- Le genévrier commun préfère les emplacements ouverts et ensoleillés.

- Il est possible de cultiver la plante à partir de la graine, en semant en automne, mais la germination est longue. Il est plus facile de multiplier le genévrier commun au moyen de boutures, qui doivent être plantées au printemps ou en automne.
- Émonder de temps à autre, pour éviter que la croissance soit trop désordonnée. Éviter cependant de tailler le vieux bois.
- Le genévrier commun peut être attaqué par certains insectes, comme la chenille bursicole, les pucerons et les cochenilles. Il est aussi sensible à certaines maladies à champignon, comme les rouilles et la brûlure phomopsienne.
- Le genévrier commun peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 2.

*Selon l'Ancien Testament, le prophète Élie aurait trouvé refuge sous un genévrier lorsqu'il fuyait la persécution du roi Achab.*

## RÉCOLTE

- Cueillir les baies de genièvre lorsqu'elles sont tout à fait mûres, généralement vers la fin de l'été.
- Étaler les baies en couche mince sur un plateau, puis les laisser sécher au soleil ou dans un lieu sombre mais aéré. Lorsque les baies sont sèches et ratatinées, entreposer dans un contenant hermétique.
- Pour une saveur maximale, les baies séchées doivent être utilisées durant l'année suivant leur cueillette.

*Durant les épidémies de peste et de variole, les gens brûlaient du genévrier dans les rues et les demeures, dans l'espoir de purifier l'air et d'éviter l'infection.*



## USAGE CULINAIRE

- Fraîches ou séchées, les baies de genièvre écrasées sont excellentes dans les marinades et les confitures servant à accompagner les viandes froides. Leur saveur aromatique et résineuse donne du zeste aux plats de gibier, de bœuf, de porc ou d'oie ainsi qu'aux poissons marinés, aux casseroles, aux farces, aux pâtés, aux sauces et à certains plats de résistance à base de légumes, comme la choucroute.
- Les baies de genièvre séchées peuvent être moulues dans un moulin à poivre et remplacer cette épice. On peut les ajouter aux recettes normalement assaisonnées à la marjolaine, au romarin, à l'ail ou à d'autres herbes, mais il faut les employer en petite quantité, car elles ont une saveur prononcée.
- On peut brûler du bois de genévrier pour fumer et sécher les viandes et les poissons.
- Les baies de genièvre sont employées commercialement pour aromatiser le gin et diverses liqueurs.

*Le nom anglais juniper viendrait du mot celtique jenupus, qui signifie « amer ».*

## USAGE ARTISANAL

- Les baies et les racines peuvent servir à faire des teintures brunes ou violettes.

*Durant leur fuite en Égypte, la vierge Marie et l'enfant Jésus se seraient dissimulés derrière un genévrier pendant que passait l'armée du roi Hérode.*

## USAGE MÉDICINAL

- Le genévrier commun était employé en herboristerie traditionnelle pour traiter des maux fort divers, comme l'arthrite, les coliques, le cancer, les maladies vénériennes, les vers et les verrues. De nos jours, le genévrier n'est plus considéré comme une plante utile à des fins médicinales.

*Il faut environ un kilo de baies de genièvre pour aromatiser 400 litres de gin.*

## MISES EN GARDE

- Les baies de certaines espèces de genévriers ne conviennent pas à un usage culinaire. De plus, parmi les conifères souvent plantés à des fins ornementales, les ifs (arbres et arbustes du genre *Taxus*) peuvent être confondus avec les genévriers et produisent des baies dont les graines peuvent être mortelles. Même si le genévrier commun est une plante extrêmement courante, il ne faut jamais en consommer les baies si on n'est pas certain de son identité.
- Il ne faut jamais utiliser l'huile de genévrier en cuisine, car l'huile de certaines espèces de genévrier est extrêmement toxique.
- Comme l'utilisation médicinale du genévrier peut avoir des effets secondaires dangereux, il faut éviter d'employer la plante pour se soigner soi-même.
- Le genévrier a des propriétés diurétiques (il fait uriner) et a souvent été employé en herboristerie contre le syndrome prémenstruel. Cet usage n'est pas recommandé car il peut provoquer une irritation des reins et de la vessie.
- Étant donné les propriétés diurétiques du genévrier, les personnes souffrant de maladie rénale devraient éviter d'en consommer.
- Les personnes diabétiques doivent aussi garder à l'esprit que la consommation de graines de genièvre peut faire monter le taux de glucose dans le sang.
- Les femmes enceintes ne doivent pas consommer de genévrier, car cette plante peut provoquer des contractions de l'utérus et, dans de rares cas, une fausse-couche.
- Le contact avec la plante peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.
- Comme les aiguilles du genévrier sont passablement piquantes, il vaut mieux porter des gants pour la récolte.



*En Europe, au moyen âge, on avait coutume de planter un genévrier près de la porte des maisons. Cet arbre était censé éloigner toute sorcière incapable de compter le nombre exact de ses aiguilles.*

# GÉRANIUM ODORANT

*Pelargonium species*

Géraniacées (famille du géranium)

Annuelle

Autre nom : pélarгонium odorant.

Nom anglais : scented geranium.

## DESCRIPTION

- Les géraniums odorants sont des plantes vivaces qui sont cultivées comme des annuelles dans les régions nordiques. Ils présentent une diversité de formes, de tailles, de parfums et de couleurs. Ainsi, selon l'espèce ou le cultivar, ils peuvent avoir une odeur de pomme et cannelle, de rose, de menthe, de camphre, de citron, de limette, d'orange, de muscade, d'ananas ou de noix de coco. La plupart sont originaires d'Afrique du Sud et peuvent atteindre une hauteur de 0,3 à 1 m (1 à 3 pi).
- La forme, la grandeur et la texture des feuilles sont très variables et dépendent de l'espèce et du cultivar. Les feuilles peuvent être profondément lobées à la manière des feuilles de chêne, finement divisées à la manière des fougères, ou encore crépues ou frisées comme celles du persil. Elles peuvent être légères ou robustes, collantes ou velues, et de couleur vert pâle, vert foncé ou vert-gris. Chaque type a son goût et son parfum particulier.
- Les fleurs sont en groupes lâches et ne sont pas aussi voyantes que celles des géraniums de jardin ordinaires. Elles peuvent être de diverses couleurs, allant du blanc au rose pâle, au lavande et au cerise. Les trois pétales inférieurs sont plus petits que les deux supérieurs, lesquels présentent souvent de jolies rayures plus foncées.
- Les géraniums odorants peuvent être cultivés en pots ou en bacs, à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Les fleurs et les feuilles sont comestibles.



*Pelargonium tomentosum*  
(géranium à odeur de menthe poivrée)

## CULTIVATION NOTES

- Le géranium odorant préfère les sols fertiles et les composts bien décomposés et bien drainés.

- Les températures fraîches et le plein soleil constituent les conditions idéales pour la croissance et la floraison. Le géranium odorant peut supporter un peu de sécheresse et risque même d'être endommagé en cas de pluie trop abondante.
- La plupart des types de géraniums odorants peuvent se cultiver à partir de la graine, mais la germination exige plusieurs semaines ou plusieurs mois. Semer en caissette peu profonde, sur un paillason chauffant. Ne pas laisser la température descendre sous 13 °C (55 °F). Repiquer les semis dans de petits pots.
- Il est préférable de multiplier la plante par bouturage de tiges. Prélever les boutures vers le début de l'automne, après la floraison mais avant les risques de gelée. À l'aide d'un couteau tranchant, prélever des tiges de 8 à 13 cm (3 à 5 po), en coupant juste sous un nœud (point d'insertion des feuilles). Conserver environ 3 feuilles sur chaque bouture. Tremper le bout coupé dans une solution d'hormone de racinage, puis piquer dans un mélange de sable et de tourbe pour que les racines se forment. Arroser, placer les boutures quelques jours à l'ombre, puis exposer graduellement à la lumière du soleil. Ensuite, garder la terre plutôt sèche. Mettre en pots lorsque les racines atteignent environ 2 cm (¾ po) de longueur.
- Au jardin, espacer les plants de 30 cm (12 po).
- Transplanter les boutures vers des pots graduellement plus grands, à mesure que pousse la plante.
- Le géranium odorant est sensible à la pourriture des racines, au flétrissement bactérien et à la moisissure grise. La plante est également sujette aux infestations d'aleurodes.
- Le géranium odorant ne tolère pas la gelée et doit passer l'hiver à l'intérieur dans les régions à climat nordique.
- À l'intérieur, la plante exige au moins 4 heures de soleil par jour, ou 14 à 18 heures de lumière artificielle. Comme la plante aime les températures relativement basses, il convient de la placer près d'une fenêtre ensoleillée où l'air reste frais. Arroser très modérément, en attendant que le sol soit presque sec. (Cependant, ne pas laisser le sol s'assécher complètement, sinon les feuilles du bas vont jaunir et tomber.) Toutes les deux semaines pendant la floraison, puis tous les mois pas la suite, appliquer un engrais pour plantes d'intérieur dilué de moitié.
- À l'intérieur, pour éviter que les plantes deviennent trop grandes et occupent trop d'espace, on peut utiliser des pots assez petits pour que les racines soient un peu à l'étroit. Tailler régulièrement l'extrémité des tiges, pour favoriser la production de branches. Les infestations d'aleurodes peuvent affaiblir les plantes cultivées à l'intérieur, qui se rétablissent généralement au printemps lorsqu'elles sont remises à l'extérieur.

*Les Pelargonium ont été introduits en Angleterre en 1632, depuis la province du Cap, en Afrique du Sud. Curieusement, l'habitat naturel de ces plantes n'est pas celui qui convient le mieux à leur croissance. En effet, en Afrique du Sud, le printemps présente des conditions idéales mais ne dure que quelques semaines, tandis que l'été est beaucoup trop chaud. En Europe, les étés sont parfaits pour les Pelargonium, et les touristes peuvent y admirer de magnifiques massifs de géraniums odorants.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles à consommer fraîches peuvent être cueillies en tout temps dès que les plantes ont atteint une hauteur d'environ 15 cm (6 po).
- Pour le séchage, récolter les feuilles avant la floraison.
- Les fleurs destinées au séchage ou à la consommation immédiate doivent être cueillies par bouquets, lorsque la plupart des fleurs sont ouvertes, sans attendre qu'elles le soient toutes.
- Pour le séchage, étaler les feuilles et les fleurs sur une tôle à biscuits et placer dans un lieu aéré et sombre. Une fois le séchage terminé, entreposer les fleurs entières et les feuilles émiettées dans un contenant hermétique.

*Le géranium 'Citrosa', ou 'Mosquito Fighter', est connu pour son parfum de citronnelle. Il y a quelques années, le cultivar a été commercialisé comme répulsif naturel contre les insectes, et la demande a augmenté beaucoup plus vite que l'offre : les prix sont montés en flèche. Même si des études ont maintenant démontré que la plante n'a aucun effet contre les moustiques, les mouches noires ou tout autre insecte, on la cultive toujours pour son parfum rafraîchissant. Il faut cependant être prudent en s'approchant de la plante, car elle peut provoquer des nausées, une irritation des yeux ou une sensation d'essoufflement, sans même qu'on n'y ait touché. Évidemment, il faut aussi éviter d'en manger.*

## USAGE CULINAIRE

- Les fleurs fraîches parfument et colorent agréablement les salades vertes.
- Pour donner une belle saveur au gâteau des anges, au gâteau au beurre ou au gâteau éponge, placer une feuille fraîche de géranium odorant au fond du moule.
- Pour obtenir un liquide aromatisant, laisser infuser des feuilles fraîches ou séchées dans de l'eau ou du lait. Couler le liquide et utiliser dans les sauces, les flans, les gelées, les pains sucrés, les crèmes glacées, les sorbets, les confitures, les sirops, le beurre et le vinaigre.
- En été, congeler dans des cubes de glace les tiges fraîches de géranium à odeur de citron ou de menthe, puis ajouter au punch ou au thé glacé.
- Pour obtenir une tisane rafraîchissante, laisser infuser 15 mL (3 cu à thé) de feuilles fraîches émiettées, ou 5 mL (1 cu à thé) de feuilles séchées, dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Les géraniums à odeur de citron, de rose, d'abricot, de pêche, d'orange, de muscade et de noix de coco font tous des tisanes excellentes.



*Géranium 'Citrosa'*

## **USAGE ARTISANAL**

- Les fleurs fraîchement coupées peuvent constituer un centre de table très parfumé.
- Les feuilles séchées peuvent être utilisées dans les pots-pourris et les sachets parfumés.

*En Angleterre, pendant l'ère victorienne, on plaçait des pots de géraniums odorants près des endroits où passaient les dames, afin que les longues jupes de l'époque, en frôlant les plantes, puissent en répandre le parfum dans toute la pièce.*

## **USAGE MÉDICINAL**

- Le géranium odorant était employé en médecine populaire pour traiter les ulcères, les maux de tête et maux d'oreille. Dans certaines régions d'Amérique latine, on dit qu'un bain d'eau parfumée au géranium odorant peut soulager les irritations cutanées. En Afrique du Sud, certaines espèces indigènes de *Pelargonium* étaient employées contre la diarrhée, la dysenterie et la syphilis.
- Le géranium odorant n'est pas employé en médecine occidentale moderne.
- Des huiles extraites de géraniums odorants sont utilisées commercialement dans les parfums, les cosmétiques et les savons.

## **MISES EN GARDE**

- La manipulation des géraniums odorants peut irriter la peau de certaines personnes.

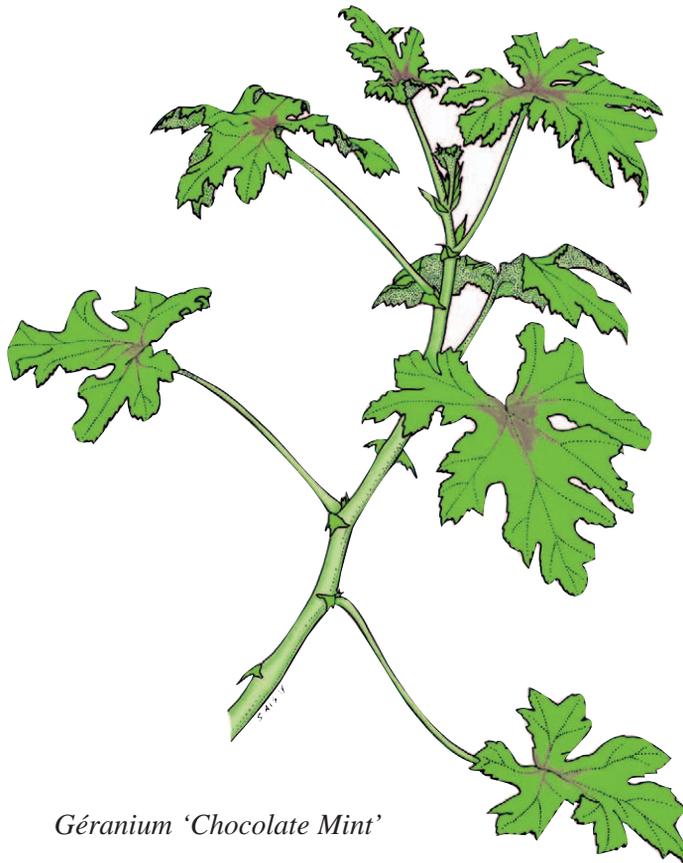
*Le mot *Pelargonium* vient du grec *pelargos*, qui signifie « cigogne ». Le fruit de la plante se termine par un long col mince qui rappelle le bec de cet oiseau.*

## **CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES**

Au moment de choisir des géraniums odorants à des fins culinaires, éviter ceux dont l'arôme n'est pas appétissant. Retenir également qu'un géranium à parfum agréable n'a pas nécessairement bon goût. Il existe environ 300 espèces de *Pelargonium*. Voici quelques-unes des espèces et variétés les plus utilisées en cuisine.

- Le *P. odoratissimum* a un délicieux parfum de pommes et de cannelle. Il était très apprécié des jardiniers anglais de l'ère victorienne.
- Le *P. scabrum* 'M. Ninon' a un ravissant parfum d'abricot. Ses feuilles foncées et luisantes créent un beau contraste avec ses magnifiques fleurs rose intense.
- Le *P. quercifolium* 'Chocolate Mint' dégage un puissant parfum de menthe qui rappelle à certains le chocolat.
- Le *P. crispum* 'Cinnamon' a un arôme citronné où se mêle un parfum chaud et persistant de cannelle. Il convient particulièrement à la culture en pots. Son port est compact, et ses feuilles sont petites et crépues.
- Le *P. grossularioides* a de petites feuilles foncées qui dégagent un parfum caractéristique de noix de coco. Son port rampant convient particulièrement aux jardinières et aux corbeilles suspendues.

- Le *P. crispum* 'Minor' un parfum rafraîchissant de citron et produit de jolies fleurs rosâtres. Ses tiges sont raides et dressées, et ses feuilles sont délicatement crépues.
- Le *P. × nervosum* a des feuilles vert foncé qui dégagent un parfum prononcé de limette.
- Le *P. tomentosum* dégage un parfum rafraîchissant de menthe poivrée et produit de grandes feuilles veloutées ainsi que des fleurs blanches. Son port rampant convient particulièrement aux corbeilles suspendues.
- Le géranium d'Algérie (*P. graveolens*, ou *P. × asperum*) a un puissant parfum de rose. Ses feuilles sont crépues et profondément découpées, et ses fleurs sont roses.



*Géranium 'Chocolate Mint'*

# HERBE À CHAT *Nepeta cataria*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : cataire, cataire commune, chataire, menthe de chat, népéta cataire, népète.

Nom anglais : catnip.

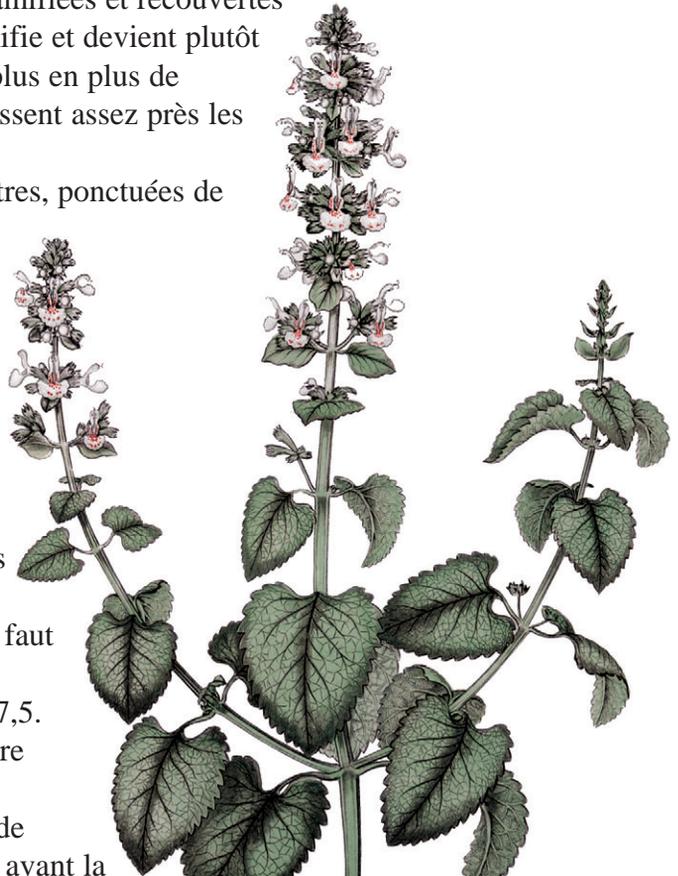
Zone  
**3**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- L'herbe à chat est une plante vivace rustique qui atteint une hauteur de 0,6 à 1 m (2 à 3 pi). Elle pousse à l'état indigène depuis l'est de la Méditerranée jusqu'à l'Asie centrale, le sud de la Sibérie, l'ouest de l'Himalaya et la Chine. La plupart de chats ont une prédilection pour cette plante et se mettent à ronronner, à gratter avidement et à se rouler d'extase lorsqu'on leur présente des feuilles broyées.
- Les feuilles sont vert clair, disposées en paires opposées. Elles ont un contour festonné, une base en forme de cœur et un sommet pointu. Leur surface inférieure est veloutée, blanc grisâtre. Les feuilles, comestibles, ont une saveur piquante et plutôt amère ainsi qu'une odeur chaude et puissante rappelant celle de la menthe. Les feuilles poussent en abondance jusqu'à ce que la floraison commence, puis elles deviennent plus clairsemées.
- Les tiges sont dressées, quadrangulaires, ramifiées et recouvertes de poils mous. Avec l'âge, la racine se ramifie et devient plutôt ligneuse. Chaque printemps, elle émet de plus en plus de nouvelles tiges, dont un grand nombre poussent assez près les unes des autres.
- Les fleurs sont petites, blanchâtres ou rosâtres, ponctuées de violet ou de rouge, regroupées en épis. La floraison a lieu vers le milieu de l'été.
- On peut cultiver la plante à l'intérieur, pour l'utiliser en hiver.
- L'herbe à chat est une excellente plante mellifère.

## CULTURE

- L'herbe à chat s'accommode bien des sols sableux et secs, mais on obtient des plantes plus touffues si le sol est bien drainé et moyennement riche. Avant la plantation, il faut étendre à la surface une légère couche de compost. On recommande un pH de 4,9 à 7,5.
- La plante préfère la mi-ombre mais peut être cultivée en plein soleil.
- L'herbe à chat est facile à cultiver à partir de graines. Semer à l'intérieur 6 à 8 semaines avant la



date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po). Les plantules lèvent normalement au bout de 8 à 10 jours.

- Au repiquage, espacer les plants de 30 cm (12 po).
- L'herbe à chat peut aussi être multipliée par division des racines, au printemps ou en automne, ou par bouturage de jeunes pousses ou d'extrémités de tige. Les boutures provenant de jeunes plantes tendent à produire des racines plus rapidement, souvent en une semaine à peine. Les boutures de tige doivent mesurer environ 10 cm (4 po). Une fois racinées, les boutures doivent être cultivées dans un milieu humide jusqu'à ce qu'elles aient environ 15 cm (6 po) de longueur. Il est alors temps de les transplanter au jardin.
- L'herbe à chat se ressème facilement, mais elle peut devenir envahissante. Désherber si nécessaire.
- Pour obtenir un plant plus touffu, pincer les boutons floraux à mesure qu'ils se forment.
- La plante est généralement exempte de ravageurs, mais elle est sensible à la rouille et à la pourriture des racines.
- Les chats constituent le principal problème. Pour donner aux jeunes plantes le temps de s'établir, on peut les entourer d'un grillage assez solide pour arrêter les félins les plus entreprenants. Il faut aussi savoir que les chats ne sont attirés que lorsque les branches sont brisées ou que les feuilles sont meurtries, ce qui en libère les substances attractives. Les plantes intactes ont donc tendance à être épargnées par les chats.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3.
- L'herbe à chat peut aussi se cultiver en pots, à l'intérieur. Garder la terre humide, mais non détrempée, et ajouter de la chaux. Il faut au moins 5 heures de soleil par jour. Tailler au besoin, pour éviter une croissance désordonnée.



*Le genre Nepeta tire son nom de celui de Nepete, ville italienne où se cultivait l'herbe à chat.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles à consommer fraîches peuvent être cueillies à tout moment de l'été, mais elles ont un goût moins fort avant la floraison. Cueillir le matin, une fois la rosée évaporée.
- Pour le séchage, récolter les tiges entières, avec les fleurs et les feuilles tendres. Couper chaque tige à environ 5 cm (2 po) du sol, et suspendre à l'envers dans un endroit sombre. Lorsque les plantes sont sèches, prélever les feuilles, émietter et entreposer à l'obscurité dans des pots hermétiques.

## USAGE CULINAIRE

- En Angleterre, l'herbe à chat est une plante familière des jardins d'herbes depuis au moins le 13<sup>e</sup> siècle. On en utilisait les feuilles pour frotter les viandes avant leur cuisson. Hachées, les feuilles servaient à assaisonner les salades vertes. Essayez quelques feuilles dans une salade, et voyez ce que vous en pensez.
- On peut ajouter les feuilles fraîches ou séchées aux soupes, aux ragoûts et aux sauces consistantes.

## Herbes culinaires pour nos jardins de pays froid

- Pour obtenir une tisane rafraîchissante et réconfortante, laisser infuser dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante 15 mL (3 cu à thé) de feuilles fraîches, ou 5 mL (1 cu à thé) de feuilles séchées. On peut aussi ajouter les feuilles séchées au thé noir, avec des feuilles séchées de menthe ou de mélisse.

*La plupart des chats sont sensibles à l'herbe à chat, mais certains ne s'y intéressent pas. Il semble qu'un gène dominant soit responsable de la réaction euphorique. Il semble également que l'herbe à chat ne provoque pas de réaction chez les chats de moins de 3 mois.*

### USAGE ARTISANAL

- Les feuilles sèches entières peuvent servir à bourrer de petits jouets en tissu, qui feront la joie de tous les félins.

### USAGE MÉDICINAL

- L'herbe à chat était employée en médecine populaire pour traiter à peu près n'importe quoi : cancer, folie, nervosité, cauchemars, scorbut, tuberculose, coliques, diarrhée, flatulence, hoquet, coqueluche, rhume, rougeole, asthme, fièvre jaune, scarlatine, variole, jaunisse. On appliquait également un cataplasme d'herbe à chat aux régions atteintes d'urticaire ainsi qu'aux seins endoloris des femmes qui allaitent.
- L'herbe à chat a des propriétés sédatives et est parfois employée en herboristerie comme calmant et comme remède contre l'insomnie.
- La plante n'est plus utilisée en médecine occidentale.

*Aux États-Unis, on attribuait autrefois aux racines d'herbe à chat la propriété de rendre méchants les gens les plus doux. Les bourreaux en consommaient donc avant les pendaisons, pour s'aider à demeurer impassibles.*

### MISES EN GARDE

- L'herbe à chat peut provoquer des contractions utérines et stimuler les menstruations. Les femmes enceintes ou souffrant de troubles menstruels doivent donc l'éviter.
- Une tasse d'infusion d'herbe à chat peut être utile quand on a de la difficulté à s'endormir. Cependant, comme la plante a également des propriétés diurétiques, votre sommeil risque d'être interrompu par des besoins urgents.
- Certains ont prétendu que la plante peut être fumée en guise de marijuana. Rien ne prouve que l'herbe à chat ait des vertus particulières à cet égard, mais ne soyez pas surpris que des jeunes du voisinage manifestent un intérêt soudain pour vos plants.
- Comme les abeilles aiment aussi l'herbe à chat, il faut être prudent en cueillant les fleurs.

### CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- Le *Nepeta cataria* var. *citriodora* a un arôme citronné léger et agréable, qu'on peut préférer à celui de l'herbe à chat ordinaire. De plus, la variété a l'avantage de moins attirer les chats. Elle donne une tisane excellente. Les feuilles, confites dans du blanc d'œuf et du sucre, font des bonbons agréables à déguster après le repas.

# H HOUBLON *Humulus lupulus*

Cannabacées (famille du chanvre)

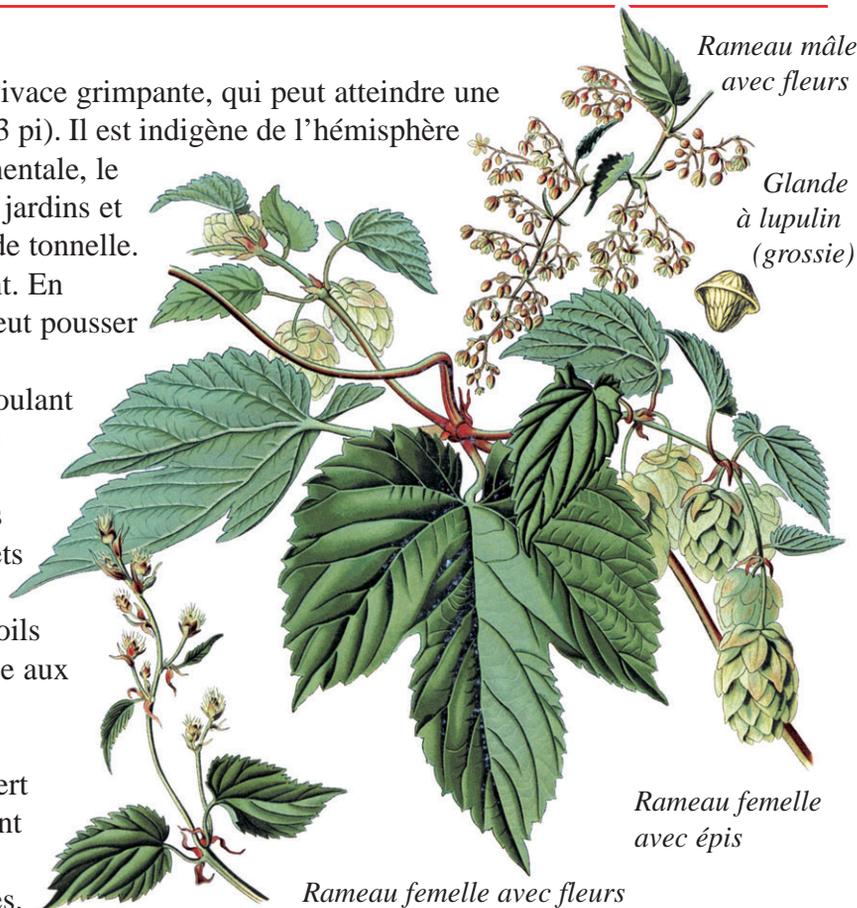
Autres noms : houblon commun, houblon à bière, houblon lupulin, couleuvrée septentrionale.

Nom anglais : hop.

Zone  
**3**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- Le houblon est une plante vivace grimpante, qui peut atteindre une hauteur de 3 à 10 m (10 à 33 pi). Il est indigène de l'hémisphère Nord. Comme plante ornementale, le houblon convient à tous les jardins et fait une magnifique plante de tonnelle.
- La plante pousse rapidement. En seulement 24 heures, elle peut pousser de 15 à 30 cm (6 à 12 po).
- Les tiges grimpent en s'enroulant autour des plantes ou autres objets voisins et en s'y accrochant au moyen de ses poils, munis de deux crochets qui ressemblent à de minuscules grappins. Ces poils aident la plante à rester fixée aux treillis, aux poteaux, et aux tonnelles.
- Les feuilles sont grandes, vert foncé, dentées, profondément lobées, en forme de cœurs, disposées en paires opposées.
- Les tiges aériennes sont tuées chaque année par le gel, mais elles repoussent l'année suivante à partir d'une grosse racine charnue et vivace.
- Certains pieds produisent des fleurs mâles, d'autres produisent des fleurs femelles. Les fleurs mâles sont vert jaunâtre et disposées en groupes lâches, tandis que les fleurs femelles sont réunies en épis ressemblant à des cônes. La floraison a lieu du milieu à la fin de l'été. Il faut donc la présence de pieds mâles à proximité pour que les fleurs femelles soient fertilisées et que les épis produisent des graines. Le « houblon » utilisé en brasserie est constitué de ces épis, avec ou sans graines. Les épis sont parsemés de petites glandes sécrétant une résine poudreuse jaune orangé, le lupulin, et c'est cette résine qui confère au houblon sa saveur amère et aromatique particulière.



- La plante est facile à cultiver. Une fois établie, elle peut vivre jusqu'à une cinquantaine d'années.

*Sainte Hildegarde (1098–1179), célèbre abbesse bénédictine, mystique visionnaire et conseillère des papes et des rois, est également l'auteure d'écrits sur la nature et sur les sciences. On dit qu'elle a été la première à populariser l'utilisation du houblon dans le brassage.*

## **CULTURE**

- Le houblon préfère les sols profonds, riches et bien drainés, à texture équilibrée ou plutôt sableuse ou graveleuse. On recommande un pH de 6,5 à 7,0. La plante préfère le plein soleil mais peut tolérer un peu d'ombre. (En fait, la plante grimpe jusqu'à ce qu'elle obtienne le plus de lumière possible pour ses feuilles.) Il faut bien arroser pendant la saison de végétation.
- Le houblon peut se cultiver à partir de la graine, mais on le multiplie généralement par bouturage des racines de pieds femelles. Ces boutures sont souvent disponibles chez les pépiniéristes et dans les catalogues.
- Il faut offrir aux plantes un treillis solide sur lequel elles pourront grimper. Il est parfois nécessaire d'enrouler les tiges à la main au début de l'été.
- Le houblon est sensible à plusieurs maladies causées par des virus ou des champignons, comme le mildiou, ainsi qu'aux infestations de tétranyques et d'insectes tels que les altises, le perceur du houblon et les pucerons. Ces ravageurs peuvent être combattus au moyen d'insecticides. Dans le cas des virus et des champignons, il peut être nécessaire de détruire les plantes et de recommencer ailleurs la culture.
- Le houblon peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3 et supporter des températures passablement basses. La plante exige même une période de dormance, déclenchée par le gel, pour reprendre sa croissance. Dans les régions très froides, une bonne couverture neigeuse aide à réduire la mortalité hivernale.

*Charles Darwin (1809–1882), était alité en 1882. Pour passer le temps, il étudia un pied de houblon qui poussait au bord de sa fenêtre. Le grand spécialiste de l'évolution découvrit ainsi que chez cette plante grimpante le bout de la tige met deux heures pour effectuer un tour complet.*

## **RÉCOLTE**

- Récolter les épis mûrs vers la fin de l'été ou le début de l'automne. À maturité, les épis sont de couleur bronze, et leur écailles sont entrouvertes.
- Conservés à la température de la pièce, les épis perdent leur qualité et produisent une substance nauséabonde, l'acide valérique. Dans l'industrie, le houblon est donc entreposé au froid, à l'abri de l'oxygène, et l'amateur doit en faire autant s'il prévoit conserver le houblon plusieurs mois. Pour réduire au minimum le contact avec l'oxygène, il convient de bien faire sécher le houblon immédiatement après la récolte, puis de l'entreposer dans un sac de plastique au réfrigérateur. Avant de sceller le sac, il faut en retirer le plus d'air possible, sans toutefois écraser le houblon.

- Les épis destinés à l'artisanat doivent être cueillis encore jeunes et vert pâle. Les épis mûrs s'égrènent trop pour être conservés.

*Avant que les tablettes de levain ne soient répandues sur le marché, les boulangers fabriquaient leur propre levain à partir de levures sauvages, qu'ils mettaient en culture dans une décoction de houblon. Une partie de cette mixture était ajoutée à la pâte, pour faire lever le pain. Le houblon contribuait ainsi à la saveur du pain et empêchait le levain de se gâter.*

## USAGE CULINAIRE

- Les jets de houblon (jeunes pousses) se préparent à la manière des asperges. Les meilleurs mesurent entre 5 et 10 cm (2 à 4 po). Faire bouillir les jets 2 ou 3 minutes, puis changer l'eau et cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Servir avec du beurre fondu ou une sauce au fromage. Dans les régions houblonnières d'Europe, les jets de houblons blanchis sont parfois considérés comme un mets délicat.
- Le houblon est un ingrédient essentiel de la bière maison et de la bière commerciale. C'est le lupulin, cette résine que renferment les épis, qui confère à la bière son amertume caractéristique.
- Les extraits et l'huile de houblon sont parfois employés commercialement pour aromatiser la levure, les bonbons, la crème glacée, les puddings, les gelées, les pâtisseries, le chewing-gum, les confiseries et les condiments.

## USAGE ARTISANAL

- Les épis séchés peuvent servir à la confection de couronnes et de guirlandes.

## USAGE MÉDICINAL

- Pendant des siècles, on a utilisé le houblon pour traiter l'insomnie et une foule d'autres maux. Le houblon renferme effectivement un alcool aux vertus tranquillisantes. Il n'est plus employé dans les médicaments prescrits, mais il entre dans la composition de nombreux calmants à base d'herbes vendus sans ordonnance.
- En Europe, le houblon est employé en herboristerie moderne contre certains troubles d'estomac, car l'amertume des épis stimule l'appétit et la sécrétion des sucs gastriques.

*Mésué, médecin arabe du 9<sup>e</sup> siècle, recommandait déjà l'emploi du houblon pour induire le sommeil. Les autochtones d'Amérique du Nord exploitaient eux aussi les propriétés sédatives de la plante.*

## MISES EN GARDE

- Les personnes souffrant de dépression devraient éviter de consommer du houblon, car l'effet sédatif de la plante risque d'accentuer les symptômes associés à cet état.
- Les petits crochets qui permettent à la plante de se fixer aux treillis peuvent irriter la peau. Il vaut donc mieux porter des gants pour enlever les tiges mortes, en automne.
- Comme le houblon peut avoir un effet inhibiteur sur les contractions utérines, les femmes enceintes doivent éviter d'en consommer de grandes quantités.

# HYSOPE *Hyssopus officinalis*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autre nom : hysope officinale.

Nom anglais : hyssop.

Zone  
**2**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- L'hysope est une très belle plante vivace semi-ligneuse atteignant une hauteur de 20 à 70 cm (8 à 28 po). Elle pousse à l'état indigène depuis le Maroc, l'Algérie, le sud de l'Europe, la Turquie, la Géorgie et l'Iran jusqu'au sud de la Sibérie et à l'ouest de l'Himalaya. Ses beaux épis de fleurs bleutées justifient à eux seuls sa présence dans le jardin d'herbes. Elle peut aussi faire une haie élégante.
- Les feuilles sont presque persistantes, lisses, étroites, pointues, disposées en paires opposées. Leur arôme rappelle le camphre et la menthe; leur saveur, pénétrante mais légère, rappelle à la fois le romarin et la sarriette, mais elle n'est pas fortement camphrée comme celle du romarin, ni amère comme celle de la sarriette.
- Les tiges sont nombreuses, ligneuses et duveteuses. La racine principale est très ramifiée et produit de nombreux collets.
- Les fleurs sont petites et disposées par verticilles en épis élancés. Elles sont normalement violet bleuâtre foncé, mais peuvent être blanches, roses ou rouges chez certains cultivars. Le goût et l'arôme des fleurs est semblable à ceux des feuilles. La plante fleurit du milieu de l'été au début de l'automne.
- La plante peut aussi se cultiver en pots, à l'extérieur.
- Les abeilles domestiques sont très attirées par l'hysope.
- Les feuilles et les fleurs sont comestibles.



## CULTURE

- L'hysope pousse bien dans les sols calcaires secs et rocheux, mais peut prospérer dans tout sol léger et bien drainé. Bien que la plante semble indifférente aux conditions du sol et même s'accommoder d'un sol pauvre, les vieilles plantes peuvent tirer profit d'une fertilisation azotée en début de saison. On recommande un pH de 5,0 à 7,5.
- L'hysope préfère le plein soleil mais peu pousser à mi-ombre.
- La plante est facile à cultiver à partir de la graine. Repiquer à l'extérieur quelques semaines avant la date de la dernière gelée de printemps.
- Semer à une profondeur ne dépassant pas 1 cm (½ po). Les plantules lèvent normalement au bout de 2 ou 3 semaines, mais certaines graines restent dormantes plusieurs mois.

- La plante peut aussi être multipliée par bouturage de jeunes pousses prélevées vers la fin du printemps ou le début de l'automne, ou par division de la racine, au début du printemps ou à la fin de l'été.
- Espacer les plants de 30 cm (12 po).
- Pour favoriser la production de nouvelles pousses, rabattre la plante au niveau du sol chaque automne ou chaque printemps.
- Tous les 3 ou 4 ans, remplacer ou diviser les plantes, car elles finissent par devenir ligneuses et produire moins de feuillage.
- L'hysope est normalement exempte de ravageurs et de maladies mais peut être sensible à la pourriture des racines si le sol reste détrempé.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 2, mais elle doit être protégée au moyen d'un paillis dans la zone la plus froide.

## RÉCOLTE

- Cueillir les feuilles avant la floraison, le matin, une fois la rosée évaporée.
- Pour utiliser les feuilles à l'état frais, casser d'abord un morceau de tige, puis prélever les feuilles de ce morceau.
- Cueillir les fleurs fraîches lorsqu'elles sont presque complètement ouvertes et utiliser immédiatement.
- Pour le séchage, récolter les hampes de fleurs et l'extrémité tendre des tiges, réunir en bottes, puis suspendre à l'envers. Une fois le séchage terminé, prélever les feuilles et les fleurs, émietter et entreposer dans un contenant hermétique.

## USAGE CULINAIRE

- Les fleurs et les feuilles peuvent servir à assaisonner les légumes, les soupes, les casseroles, les sauces, les marinades ainsi que les farces pour la volaille et les autres viandes. Elles peuvent aussi donner une saveur de menthe rafraîchissante aux salades de fruits et autres salades. Utiliser avec modération, car le goût peut être assez fort.
- Pour obtenir une tisane relaxante, laisser infuser 5 mL (1 cu à thé) de feuilles ou fleurs séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Sucrez au goût, avec du miel. Pour obtenir un goût moins fort, mélanger l'hysope à de la menthe verte ou de la mélisse.
- L'hysope est employée commercialement pour la fabrication de certaines liqueurs, comme la bénédictine et la chartreuse.



*Autrefois, dans divers pays d'Europe, les dévotes pressaient des brins d'hysope dans leur livre de prières, en espérant que l'odeur forte de la plante les tiendrait éveillées durant les cérémonies religieuses.*

*Selon une légende sicilienne, l'hysope peut servir à éloigner le mauvais œil et toute force du mal.*

## USAGE ARTISANAL

- Les fleurs fraîches ou séchées peuvent servir dans les arrangements floraux.
- Les feuilles et fleurs séchées peuvent faire partie des pots-pourris et des sachets parfumés.



## USAGE MÉDICINAL

- L'hysope était employée en médecine populaire pour traiter l'asthme, les ecchymoses, les ulcères et le rhumatisme. Elle n'est plus employée contre ces maux.
- En médecine moderne, on admet qu'une infusion d'hysope peut être utile contre les irritations légères du système respiratoire qui accompagnent souvent le rhume.

Certaines études semblent indiquer que les extraits d'hysope pourraient être efficaces contre l'herpès et le virus du sida, mais il faudra des recherches plus approfondies pour confirmer l'utilité réelle de ces extraits.

## MISES EN GARDE

- L'hysope peut stimuler les menstruations et même provoquer une fausse-couche, si une forte dose consommée à des fins médicinales. Par mesure de précaution, les femmes enceintes ou souffrant de troubles menstruels devraient éviter de consommer de grandes quantités d'hysope.
- Comme l'extrémité des tiges et les fleurs sont particulièrement riches en iode, les personnes souffrant de goitre ou d'autres troubles liés à l'iode devraient éviter de consommer ces parties de la plante.
- Comme les abeilles aiment l'hysope, il faut être prudent en cueillant les fleurs.



*Le mot « hysope » vient de la forme grecque du mot hébreu ezov, qui selon certains botanistes a pu désigner collectivement plusieurs plantes alimentaires cultivées en Terre Sainte, dont l'origan d'Égypte. Le Psaume 51 de la Bible fait allusion aux propriétés purifiantes de l'hysope : « Aspergez-moi avec un rameau d'hysope et je serai pur. » Par ailleurs, dans l'épisode racontant l'institution de la Pâque, Moïse commande aux anciens d'Israël de prendre un bouquet d'hysope, de le tremper dans le sang d'un agneau et d'en asperger le linteau et les deux montants de leur porte, puis de rester dans leur demeure jusqu'au matin. On ne sait évidemment pas si cet hysope correspond à l'*Hyssopus officinalis*.*

# LAVANDE *Lavandula angustifolia*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : lavande commune, lavande femelle, lavande officinale, lavande vraie.

Nom anglais : English lavender.

Zone  
**5**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- La lavande est une plante vivace rustique, à odeur parfumée, qui atteint une hauteur de 30 à 90 cm (1 à 3 pi). Elle pousse à l'état indigène dans certaines îles de l'Atlantique et depuis le bassin méditerranéen jusqu'au nord de l'Afrique tropicale, au Moyen Orient, à l'Arabie et à l'Inde. L'espèce a été introduite en Amérique du Nord par les « Pères pèlerins ». Elle peut constituer une belle bordure parfumée et mérite une place dans les jardins de rocaille ensoleillés.
- Les feuilles sont étroites, sans pétiole ni dents, de couleur vert bleuté, disposées en paires opposées. Les jeunes feuilles sont souvent blanchâtres, ce qui donne à la plante sa teinte gris argenté caractéristique. Les feuilles peuvent mesurer jusqu'à 5 cm (2 po) de longueur et sont à la fois amères et aromatiques.
- Les tiges sont courtes, dressées, très ramifiées, ligneuses à la base. Les racines peuvent pousser jusqu'à une profondeur de 4 m (13 pi) et forment un gros système ligneux densément ramifié en profondeur.
- Du milieu de l'été au début de l'automne, la plante produit de gracieux épis de petites fleurs disposées par verticilles de 6 à 8 fleurs. Les épis peuvent mesurer jusqu'à 30 cm (12 po) de longueur. Les fleurs sont normalement mauves ou bleu-gris, mais elles peuvent être violettes, roses ou blanches chez certains cultivars. Elles ont une odeur très parfumée et très agréable.
- La plante peut aussi être cultivée en pots ou en bacs, à l'extérieur.
- Les abeilles et les papillons sont très attirés par la lavande.
- Les fleurs et les feuilles sont comestibles.



## CULTURE

- La lavande peut tolérer divers types de sols, mais elle préfère les sols alcalins secs, sableux et bien drainés. Si le sol est acide, il vaut mieux le neutraliser avec de la pierre à chaux moulue. La plante peut tolérer un pH de 6,4 à 8,2.

- La plante exige le plein soleil. Elle ne pousse pas bien et ne fleurit pas dans les emplacements humides et ombragés.
- Semer à l'intérieur, 10 à 12 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps. Pour obtenir une germination plus rapide, on peut traiter les graines par le froid, en les mettant plusieurs semaines au réfrigérateur avant de les semer. (Pendant le traitement, garder les graines humides.) Ne pas semer à plus de 6 mm (¼ po) de profondeur. Les graines mettent 14 à 28 jours pour germer. Repiquer les semis à l'extérieur lorsque tout risque de gel est passé.
- Les plantes obtenues à partir de graines sont souvent variables et ne conservent pas nécessairement les caractères du cultivar dont elles proviennent.
- Comme les graines de nombreux cultivars prennent jusqu'à 6 semaines pour germer et que les semis poussent très lentement, il est plus facile de multiplier la lavande par bouturage, au printemps ou en automne.
- Espacer les plantes de 30 à 90 cm (1 à 3 pi).
- Appliquer régulièrement un engrais liquide aux plantes en pots, pour favoriser la floraison.
- La lavande peut vivre une vingtaine ou une trentaine d'années, mais la plante devient moins belle après quelques années. Il vaut mieux la rabattre au printemps ainsi qu'au début de l'automne.
- Pour obtenir une plante plus compacte, pincer les épis avant la floraison, la première année.
- La lavande est sujette aux infestations de cercoptes et de chenilles et sensible aux maladies à champignons telles que la tache foliaire. Les plantes poussant en sol trop humide sont également sujettes à la pourriture des racines. Pour améliorer le drainage et ainsi réduire les risques de maladie, on peut cultiver la plante en plates-bandes surélevées. Pour améliorer la circulation de l'air à la base de la plante, émonder près de la tige.
- La lavande peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 5. Les plantes laissées à l'extérieur doivent être protégées du froid avec de la paille ou des rameaux de conifères.



*Les Égyptiens de l'antiquité fabriquaient pour leurs momies une enveloppe qui se conservait presque indéfiniment, en trempant des bandelettes de lin dans de l'huile de lavande, en enveloppant la dépouille de ces bandelettes, puis en laissant la dépouille ainsi emmaillottée sécher au soleil jusqu'à ce que les bandelettes durcissent.*

## RÉCOLTE

- Pour utiliser les feuilles fraîches en cuisine, cueillir au besoin.
- Cueillir les fleurs avant que la dernière fleur de chaque épi ne soit complètement ouverte. Il vaut mieux récolter les tiges par temps sec, avant que la chaleur du soleil n'ait eu le temps de faire évaporer une partie appréciable des huiles essentielles. Réunir



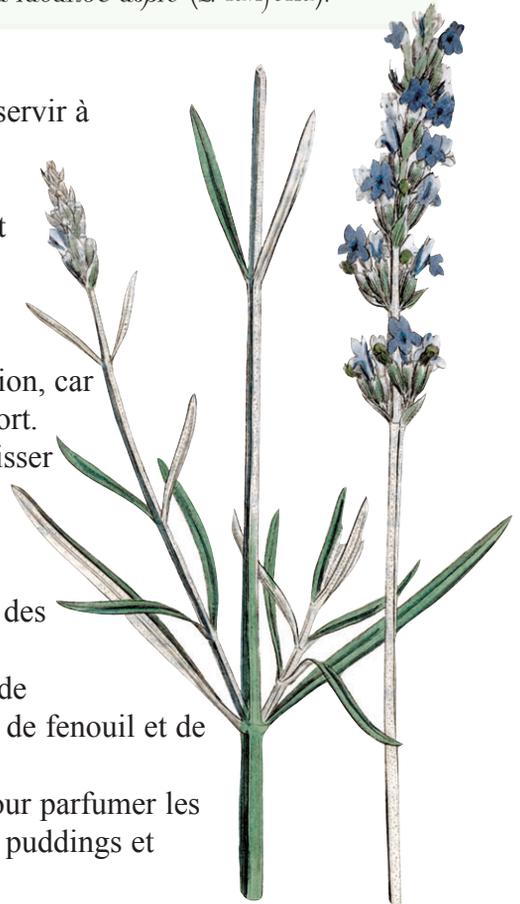
les tiges en bottes et suspendre dans un endroit chaud, aéré et sombre. Le séchage peut prendre plusieurs semaines. Une fois les tiges cassantes, séparer les fleurs des tiges et entreposer dans des contenants hermétiques. Les tiges peuvent aussi être séchées à plat, dans des tôles à biscuits.

- Pour l'usage en pot-pourri, cueillir les épis juste avant l'ouverture des boutons, puis faire sécher.

*L'essence de lavande, très parfumée, est très utilisée par l'industrie des cosmétiques, pour la fabrication de parfums, de lotions, de conditionneurs pour cheveux gras, de crèmes à raser et de savons. La plus grande partie de l'essence employée par l'industrie est extraite du lavandin, hybride entre la lavande commune (*L. angustifolia*) et la lavande aspic (*L. latifolia*).*

## USAGE CULINAIRE

- Les fleurs, boutons et fleurs séchés de lavande peuvent servir à assaisonner les plats de viande et de légumes.
- On peut ajouter des sommités fleuries et des feuilles finement hachées aux vinaigrettes, aux salades, au vin et au vinaigre.
- Les fleurs peuvent servir à aromatiser divers desserts, comme la crème glacée, les gelées, les puddings et les fruits, notamment les petits fruits. Utiliser avec modération, car l'arôme floral et citronné de la lavande peut être assez fort.
- Pour obtenir une tisane rafraîchissante et aromatique, laisser infuser 5 mL (1 cu à thé) de fleurs séchées, ou 15 mL (3 cu à thé) de fleurs fraîches, dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.
- Le miel de lavande est considéré à juste titre comme un des plus fins.
- Le mélange classique d'herbes séchées appelé « herbes de Provence » se compose de thym, de sarriette, de basilic, de fenouil et de fleurs de lavande.
- L'essence de lavande est employée commercialement pour parfumer les bonbons, les pâtisseries, le chewing-gum, les gelées, les puddings et diverses boissons.



*Le nom du genre *Lavandula* vient du mot latin *lavo*, qui signifie « je lave ». Les Romains se lavaient souvent à l'eau de lavande, sorte de parfum à l'huile de lavande.*

## USAGE ARTISANAL

- Les jolis épis de la lavande peuvent servir dans les bouquets de fleurs fraîches.
- Les épis séchés conservent leur arôme plusieurs années, ce qui en fait des ingrédients parfaits pour les sachets parfumés et les pots-pourris.

*Pour éloigner les mouches et les moustiques, on peut pendre des bouquets de lavande dans la maison. Pour éloigner les mites et donner une bonne odeur au linge et aux vêtements, on peut placer de la lavande dans les armoires.*

## USAGE MÉDICINAL

- La lavande était employée en médecine populaire contre de nombreux maux, dont les coliques, les névralgies, la nausée, la flatulence, l'acné, les palpitations nerveuses et les vers.
- Certains médicaments à base de lavande sont parfois prescrits comme sédatifs légers, mais la médecine moderne ne fait aucun autre usage de la lavande.
- La lavande est la principale plante employée en aromathérapie. On attribue à son arôme la propriété de calmer les nerfs et d'apaiser la tension.

*À partir du 12<sup>e</sup> siècle, la lavande a été couramment utilisée pour masquer les mauvaises odeurs domestiques et pour réduire les risques de maladies.*

## MISES EN GARDE

- L'huile de lavande peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.
- L'huile de lavande est très vendue pour l'aromathérapie, et on en utilise parfois quelques gouttes pour faire une tisane. Cependant, cette huile ne devrait jamais être consommée en grande quantité, car il s'agit d'un poison narcotique qui peut provoquer des convulsions et même la mort. Pour la consommation, nous recommandons d'utiliser uniquement la plante elle-même, et non son huile concentrée.
- Si on cueille des fleurs pour la maison, faire attention aux abeilles.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

En 1999, la lavande a été choisie comme « herbe de l'année » par l'International Herb Association. Les variétés anglaises sont les plus populaires. La rusticité des cultivars suivants ne devrait pas réserver de surprises.

- Le cultivar 'Lady' (*L. angustifolia* 'Lady') fleurit dès la première année, même si la plante est obtenue à partir d'une graine. Les fleurs bleu violacé sont très belles. La plante atteint 20 à 25 cm (8 à 10 po) de hauteur.
- Le cultivar 'Munstead' (*L. angustifolia* 'Munstead') produit de jolies fleurs à couleur typique de lavande, au bout de courtes tiges. La plante est parfaite pour les haies, car elle peut atteindre 45 cm (18 po) de hauteur. Cependant, elle pousse plus lentement que 'Lady.'
- Le cultivar 'Hidcote' (*L. angustifolia* 'Hidcote') a un port nain et compact. La plante est gris argenté et produit une abondance de fleurs violet foncé. Le cultivar est parfait pour les bordures et pousse jusqu'à une hauteur de 30 cm (12 po).



# LIVÈCHE *Levisticum officinale*

Ombellifères (Apiacées; famille de la carotte)

Autres noms : ache de montagne, céleri bâtard, lévistique officinale, livèche officinale, livèche.

Nom anglais : lovage.

Zone  
**4**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- La livèche est une plante robuste d'aspect impressionnant qui peut atteindre jusqu'à 2 m (6 pi) de hauteur et former une touffe aussi large. La livèche, dont la levée printanière est un des premiers signes de la fin de l'hiver, est indigène de l'est du bassin méditerranéen et d'Afghanistan.
- Lorsque la plante est semée, elle ne produit qu'une rosette de feuilles la première année et ne fleurit que les années suivantes.
- Les feuilles sont vert foncé luisant, composées, semblables à celles du céleri. Leur odeur et leur saveur sont fortes et rappellent à la fois le céleri et le persil, avec une pointe d'épice.
- Les tiges sont creuses et cannelées et se divisent en plusieurs branches près du sommet de la plante. Elles sont souvent violacées à la base. La racine, longue, charnue et brune, a un léger goût de noix.
- Les fleurs sont minuscules, jaune verdâtre, regroupées en ombelles. La plante fleurit vers le milieu de l'été puis produit des graines brunes ressemblant à celles du carvi.
- Toutes les parties de la plante sont comestibles.



## CULTURE

- La livèche tolère la plupart des types de sols, sauf les sols lourds et argileux. Elle préfère cependant les sols profonds et fertiles qui sont bien drainés mais retiennent bien l'humidité. On recommande d'ajouter une fois par an du fumier bien décomposé. La plante peut tolérer un pH de 5,0 à 7,6.
- La livèche préfère le plein soleil mais peut pousser à l'ombre. Il faut l'arroser durant les périodes sèches.
- La plante est facile à cultiver à partir de la graine. Utiliser des graines fraîches et semer vers la fin de l'été ou en automne. Comme les graines doivent être fraîches pour germer, il faut semer les graines dès qu'on les a obtenues.

- Semer à 6 mm (¼ po) de profondeur. Les plantules lèvent normalement au bout de 10 à 28 jours.
- Il faut un été complet pour obtenir à partir d'une graine une plante de taille satisfaisante.
- Par la suite, la livèche augmente de taille chaque année. Comme c'est la plus grande des herbes culinaires, il vaut mieux la cultiver du côté nord du jardin, afin qu'elle ne fasse pas d'ombre sur les autres plantes.
- S'il est impossible d'obtenir des graines, on peut utiliser des plants de pépinière. Planter juste avant la date de la dernière gelée de printemps. Deux ou trois plants suffiront amplement dans la plupart des cas. S'il y a déjà de la livèche poussant dans le voisinage, on peut prélever un morceau de racine en périphérie d'une grosse touffe, en s'assurant que le morceau comporte au moins un œil.
- Espacer les plants de 60 cm (2 pi).
- Comme la plante a tendance à se ressemer, enlever les ombelles avant que les graines n'arrivent à maturité et tombent. Sinon, une dense pelouse de jeunes semis risque de couvrir votre jardin le printemps suivant.
- La livèche peut vivre jusqu'à huit ans. Cependant, pour maintenir la vigueur de la plante, il vaut mieux en diviser les gros rhizomes tous les 3 ou 6 ans. Le meilleur moment pour faire ce travail est le début du printemps ou la fin de l'automne, pendant la dormance de la plante.
- La livèche est sujette aux infestations de pucerons et d'insectes broyeurs et sensible aux maladies à champignons. Il arrive que des galeries blanchâtres laissées par les mineuses soient visibles sur certaines feuilles. En pareil cas, il suffit d'enlever ces feuilles et de les détruire.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4, mais elle survit mieux si elle est protégée par un paillis ou une bonne couverture de neige.



*Le nom du genre *Levisticum* vient de l'ancien nom grec de la Ligurie, région d'Italie où la plante poussait en abondance.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles à utiliser fraîches peuvent être cueillies à tout moment de la saison, de préférence le matin une fois la rosée évaporée.
- Pour le séchage, récolter les tiges avec leurs feuilles, avant le début de la floraison. Suspendre dans un lieu sombre, chaud, sec et aéré. Une fois les feuilles sèches, séparer de la tige et entreposer dans un contenant hermétique.
- Pour la congélation, blanchir les feuilles, puis congeler dans des sacs de plastique pour congélateur.
- Récolter les graines avec les tiges, lorsque ces dernières sont en train de brunir, vers la fin de l'été. Suspendre à l'envers, en enveloppant les ombelles dans un sac de papier ou en plaçant au-dessous un linge, pour pouvoir récupérer les graines mûres. Entreposer les graines, une fois sèches, dans un contenant hermétique.

*Les fleurs de livèche constituent un moyen naturel de lutter contre les insectes nuisibles.*

*En effet, elles attirent de minuscules guêpes parasites dont les larves s'attaquent à certains ravageurs des jardins, comme les vers gris et les chenilles à tente.*

## USAGE CULINAIRE

- La livèche peut servir à assaisonner les soupes, notamment la soupe aux pommes de terre, aux pois, aux haricots ou aux lentilles, ainsi que les ragoûts, les chilis, les pâtés de poulet, les légumes sautés et les fruits de mer. La livèche complète bien les légumes qui ont peu de goût, comme les courges d'été.
- Pour donner à une salade bien croquante un goût de céleri frais, on peut frotter le bol avec de la livèche.
- Toujours hacher finement les feuilles, car elles sont souvent un peu coriaces.
- Les tiges sont plutôt fibreuses. Si elles sont employés pour la cuisson, enlever avant de servir.
- On peut blanchir les tiges, puis les manger comme du céleri.
- Les tiges blanchies et confites peuvent servir à décorer les gâteaux et les desserts.
- On peut ajouter des graines de livèche entières ou moulues aux bonbons, aux gâteaux, ainsi qu'aux pains, biscottes et biscuits salés. Les graines peuvent aussi être marinées à la manière des câpres.
- La racine fraîche peut être râpée et ajoutée à une salade, ou cuite comme légume. Peler d'abord, car la peau est amère.
- Pour obtenir une tisane réconfortante et énergisante, laisser infuser 5 mL (1 cu à thé) de racine fraîche ou séchée dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

*Un ancien remède pour faire crever les furoncles consistait à appliquer des feuilles de livèche émietées qui avaient été frites dans du gras de porc.*

## USAGE MÉDICINAL

- La livèche a déjà été employée en médecine populaire pour combattre la flatulence et faciliter la digestion. En Europe, elle est parfois utilisée en herboristerie contre les troubles rénaux. Cependant, elle est rarement employée en médecine moderne.
- La livèche augmente la production d'urine et est un des ingrédients de base de tisanes diurétiques, particulièrement en Europe.
- La livèche est riche en vitamine C.

## MISES EN GARDE

- La livèche peut provoquer chez certaines personnes une photodermatose, irritation cutanée apparaissant lorsque la consommation de la plante est suivie d'une exposition au soleil.
- Comme la livèche augmente le volume d'urine, elle est à déconseiller aux personnes souffrant de troubles rénaux.
- La livèche peut stimuler la menstruation et même provoquer une fausse-couche si elle est consommée à très forte dose à des fins médicinales. Les femmes enceintes ou souffrant de troubles menstruels devraient donc s'abstenir d'en consommer de grandes quantités.

# MARJOLAINE *Origanum majorana*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : amarique, faux origan, marjolaine à coquille, marjolaine commune, marjolaine des jardins, marjolaine vivace.

Nom anglais : sweet marjoram.

Annuelle

## DESCRIPTION

- La marjolaine a un goût plus délicat que l'origan, son proche parent. C'est une plante vivace mais peu rustique, qui est cultivée en annuelle dans les régions nordiques. On croit que la marjolaine est indigène d'Afrique du Nord, du Moyen Orient et de certaines parties de l'Inde. La plante a un port étalé mais plutôt buissonnant et atteint une hauteur de 25 à 60 cm (10 à 24 po). La marjolaine convient particulièrement aux corbeilles suspendues, aux bordures et aux rocailles.
- Les feuilles sont vert grisâtre, velues, petites, rondes, très nombreuses, disposées en paires opposées. Leur goût et leur arôme sont à la fois doux et épicés.
- La tige est violacée, quadrangulaire, et produit de nombreuses branches filiformes. La racine principale est mince et émet des racines latérales.
- Vers la fin de l'été et le début de l'automne, la marjolaine produit de jolies fleurs blanches ou roses, réunies par groupes en épis terminant les branches. Avant d'ouvrir, les fleurs ressemblent à de petites coquilles, d'où le nom « marjolaine à coquille ».
- La marjolaine peut aussi être cultivée en pots ou en bacs, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Les feuilles, les fleurs et les jeunes tiges sont comestibles.



## CULTURE

- La marjolaine préfère les sols riches, légers et bien drainés. Elle peut tolérer un pH de 4,9 à 8,7.
- La plante préfère le plein soleil mais peut tolérer un peu d'ombre.
- Semer à l'intérieur, environ 6 à 8 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po). Garder le sol toujours humide durant la germination, qui est lente. Les plantules lèvent normalement au bout de 8 à 15 jours. Placer alors les jeunes semis dans un lieu ensoleillé, puis repiquer au jardin lorsque tout risque de gel est passé.

- Espacer les plants de 15 à 20 cm (6 à 8 po).
- À l'extérieur, les plantes doivent être arrosées pendant leur période de croissance végétative.
- Pincer le sommet des tiges pour stimuler la production de branches et ainsi obtenir un port plus buissonnant.
- La marjolaine est sensible à diverses maladies à champignons, dont la pourriture des racines et, au début du printemps, la fonte des semis. Elle est également sujette aux infestations de tétranyques, de pucerons et de mineuses.
- La marjolaine passe bien l'hiver à l'intérieur. Empoter en automne, dans de la terre sableuse et sèche se drainant facilement. Bien arroser, mais laisser la terre sécher suffisamment entre les arrosages. Éviter cependant qu'elle ne s'assèche complètement. Éviter également de trop arroser. Placer les pots dans un lieu ensoleillé, car la marjolaine exige au moins 5 heures de soleil par jour. Pincer les boutons floraux, pour stimuler la production de feuillage.
- Remettre les plantes à l'extérieur après la dernière gelée printanière.

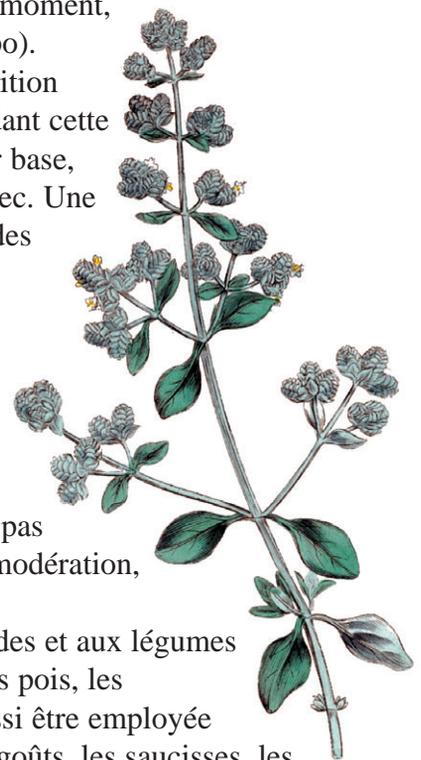
*Les Grecs de l'antiquité employaient la marjolaine comme antidote en cas de morsure de serpent. Même lorsque le patient mourait, les Grecs continuaient de faire confiance à ce remède et plantaient même de la marjolaine sur la tombe de la malheureuse victime, afin qu'elle puisse reposer en paix.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles à employer fraîches peuvent être cueillies à tout moment, dès que la plante a atteint une hauteur de 15 à 20 cm (6 à 8 po).
- Pour le séchage, récolter les feuilles et les tiges après l'apparition des boutons floraux mais avant leur ouverture, car c'est pendant cette période que la saveur est la meilleure. Couper les tiges à leur base, réunir en bottes et suspendre dans un lieu sombre, chaud et sec. Une fois les feuilles sèches, séparer de la tige et entreposer dans des contenants hermétiques, à l'obscurité. Contrairement à de nombreuses herbes, la marjolaine a une saveur plus intense lorsqu'elle est séchée.
- Congeler les feuilles dans du beurre ou de l'huile.

## USAGE CULINAIRE

- La marjolaine améliore la saveur de la plupart des mets et constitue une bonne solution de dépannage lorsqu'on ne sait pas trop quelle herbe utiliser. Il faut cependant l'employer avec modération, car la saveur obtenue est souvent plus forte que prévu.
- Les feuilles et les jeunes tiges peuvent être ajoutées aux salades et aux légumes tels que les carottes, les champignons, le chou-fleur, les petits pois, les épinards, les courges d'été et le chou. La marjolaine peut aussi être employée sur la pizza et dans les sauces aux tomates, les soupes, les ragoûts, les saucisses, les tourtières, les farces, les omelettes ainsi que les plats de volaille, de poisson, de fruits de mer, de bœuf ou de porc.



- Ajouter la marjolaine durant les 10 dernières minutes de cuisson.
- Les feuilles, les fleurs et les jeunes tiges sont employées commercialement pour aromatiser les sirops, les vinaigrettes, les liqueurs, les sauces et le vinaigre, tandis que les graines figurent parmi les ingrédients de bonbons, de boissons, de condiments et de charcuteries.

### **USAGE ARTISANAL**

- La marjolaine peut servir dans les pots-pourris et les sachets parfumés destinés aux penderies et aux armoires à vêtements.

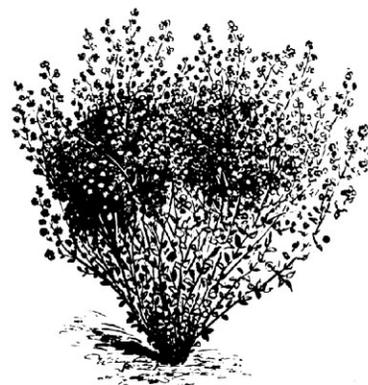
### **USAGE MÉDICINAL**

- La marjolaine était employée en médecine populaire contre l'asthme, les indigestions, la flatulence, l'épilepsie ainsi que les maux de tête, de dents ou d'oreilles. Elle servait aussi à diminuer les douleurs de l'accouchement. L'huile de marjolaine était utilisée comme liniment en cas d'entorse ou d'ecchymose et pour stimuler la transpiration chez les personnes atteintes de rougeole.
- La marjolaine est peu employée en médecine moderne. En Europe, elle est parfois utilisée pour traiter le rhume et le coryza chez les nourrissons.



### **MISES EN GARDE**

- En Europe, on trouve dans le commerce une pommade de marjolaine pour les ecchymoses. Il ne faut jamais utiliser cette pommade pour les nourrissons et les jeunes enfants. De toute manière, il est sans doute préférable de ne pas l'utiliser du tout, car elle renferme un composé cancérigène, l'hydroxyquinone, qui peut dépigmenter la peau.



*Selon une légende grecque, la déesse de l'amour Aphrodite aurait été la première à cultiver la marjolaine, et c'est au contact de cette déesse que la plante aurait acquis son délicieux parfum.*

*Selon la version romaine de cette légende, c'est Vénus, déesse de la beauté et de l'amour, qui aurait donné à la marjolaine son parfum, pour que les mortels se rappellent de sa beauté. Durant l'antiquité, la marjolaine était déjà un symbole de bonheur; c'est pourquoi les Grecs et les Romains plaçaient une couronne de cette herbe parfumée sur la tête des jeunes mariés.*

# MÉLISSE *Melissa officinalis*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : herbe à citron, mélisse citronnée, mélisse cultivée, mélisse des jardins, mélisse officinale, mélisse romaine, mélisse-citronnelle. Le nom « citronnelle » est parfois employé, mais il peut désigner des plantes entièrement différentes.

Nom anglais : lemon balm.



## DESCRIPTION

- La mélisse est une plante vivace buissonnante, assez rustique, à odeur très agréable, qui peut atteindre 20 à 75 cm (8 à 30 po) de hauteur. Elle est cultivée comme herbe culinaire depuis l'Antiquité; de plus, les Grecs et les Romains l'appréciaient grandement comme plante mellifère. La plante pousse à l'état indigène depuis l'est de la région Méditerranéenne, Israël et la Syrie jusqu'à la Crimée, le Caucase, le nord de l'Iran, le Tien Shan et le Pamir.
- Les feuilles sont vert clair, nervurées et dentées en scie. Les jeunes feuilles ont une odeur et une saveur rafraîchissantes de citron.
- La tige est dressée et ramifiée. Les racines et les rhizomes (tiges souterraines) sont minces, de couleur brun jaunâtre.
- La plante produit vers le milieu de l'été de petites fleurs blanches ou blanc jaunâtre, en groupes clairsemés à l'aisselle des feuilles.
- On peut cultiver la mélisse à l'intérieur, pour l'utiliser en hiver.
- C'est une excellente plante mellifère.

## CULTURE

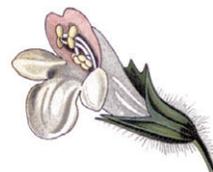
- La mélisse préfère les sols riches, humides et bien drainés, légèrement acides à légèrement alcalins. Elle peut tolérer un pH de 4,5 à 7,6.
- La plante préfère le plein soleil mais pousse bien à mi-ombre.
- Semer à l'intérieur, 8 à 10 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps. Comme les graines ont besoin de lumière pour germer, il ne faut pas les semer à plus de 6 mm (¼ po) de profondeur. Les plantules lèvent au bout de 8 à 10 jours. Repiquer à l'extérieur lorsque tout danger de gel est écarté.
- Espacer les plantes de 45 à 60 cm (18 à 24 po).
- On peut aussi semer directement à l'extérieur, vers la fin de l'automne. Les graines passent ainsi l'hiver à l'état dormant et germent vers le début du printemps.



- La plante peut aussi être multipliée par bouturage de tiges ou division des racines. Prélever les boutures parmi les pousses vigoureuses, durant l'été. Diviser les racines au printemps ou en automne, en s'assurant de conserver au moins 3 ou 4 yeux sur chaque morceau. Si la division a lieu en automne, planter les morceaux suffisamment tôt pour qu'ils aient le temps de s'établir. Protéger pour l'hiver au moyen d'un paillis.
- Pour favoriser la production de jeunes pousses, diviser la plante tous les 3 ou 4 ans, au printemps ou en automne.
- Pincer le sommet, pour stimuler la production de feuillage et empêcher la floraison.
- Désherber régulièrement, en prenant soin de ne pas endommager les racines, qui sont peu profondes.
- Une fois établie, la mélisse se ressème d'elle-même et peut même se répandre si on la laisse faire.
- La mélisse est généralement épargnée par les ravageurs, mais certains insectes broyeur ou suceurs peuvent s'y attaquer. Vers la fin de la saison de croissance, la plante devient sensible au blanc (oïdium).
- La mélisse peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4. Dans les régions très froides, il faut protéger les racines au moyen d'un paillis.
- Cultivée à l'intérieur, la mélisse exige au moins 5 heures de soleil par jour, ou 14 à 16 heures de lumière artificielle. Rabattre les plantes quand elles atteignent une hauteur d'environ 20 cm (8 po) et récolter à l'état jeune.



*Les Grecs de l'antiquité employaient la mélisse pour traiter les piqûres de scorpion et les morsures d'animaux venimeux.*



## RÉCOLTE

- Pour une utilisation immédiate, cueillir les jeunes feuilles à tout moment de la belle saison, tôt le matin, une fois la rosée évaporée. Manipuler les feuilles fraîches avec soin, car il est facile de les meurtrir et d'abîmer leur couleur.
- Les feuilles sont à leur meilleur vers le début de la saison. En vieillissant, elles prennent une odeur moins agréable et une saveur fade ou musquée. Il faut donc fréquemment rabattre la plante au niveau du sol, afin d'obtenir de jeunes pousses.
- Pour sécher, couper la plante au niveau du sol dès que les fleurs apparaissent. Suspendre dans un lieu sombre et aéré. Une fois les feuilles sèches et cassantes, entreposer dans des pots hermétiques.
- On peut aussi congeler les feuilles, dans des cubes de glace.



*L'alchimiste et médecin suisse Paracelse (1493–1541) considérait la mélisse comme un « élixir de vie », et on a dit pendant des siècles que la plante favorise la longévité.*

## USAGE CULINAIRE

- Les feuilles de mélisse fraîches ou séchées peuvent être ajoutées aux salades, aux sandwiches, aux marinades, aux sauces, aux soupes, aux ragoûts, aux farces pour le porc, le veau ou la volaille, aux œufs, aux légumes, aux confitures, aux gelées et aux vinaigres aromatisés, particulièrement le vinaigre à l'estragon. Comme la mélisse a une saveur plutôt délicate, il ne faut pas hésiter à en utiliser davantage que dans le cas d'herbes à saveur plus prononcée.
- Les feuilles fraîches doivent être d'abord émiettées, afin qu'elles libèrent leur arôme citronné.
- Pour obtenir une tisane rafraîchissante, verser de l'eau bouillante sur une poignée de feuilles fraîches, laisser infuser quelques minutes, puis ajouter du miel ou du sucre si on le désire.
- La mélisse peut aussi être ajoutée aux punches et autres boissons froides estivales.
- La mélisse entre dans la composition de diverses liqueurs, dont la chartreuse et la bénédictine.



*Le mot « mélisse » vient d'un mot grec signifiant « abeille ». Depuis l'antiquité, on conseille aux apiculteurs de frotter leurs ruches avec de la mélisse pour attirer de nouvelles colonies d'abeilles. L'essence de mélisse attire effectivement les abeilles, mais, curieusement, elle peut aussi servir de répulsif contre les insectes indésirables.*

## USAGE ARTISANAL

- On peut mettre des feuilles de mélisse dans les pots-pourris et les sachets parfumés.

## USAGE MÉDICINAL

- L'huile de mélisse est employée en aromathérapie, contre la dépression.
- Certaines études ont confirmé l'action sédative de la mélisse.
- En Europe, des extraits de mélisse entrent dans la composition de divers onguents pour la peau vendus sans ordonnance.

## MISES EN GARDE

- Les personnes souffrant d'une affection thyroïdienne doivent être prudentes en consommant de la mélisse, car cette plante peut interférer avec l'action de la thyrotropine, hormone stimulant les fonctions thyroïdiennes.
- Un contact prolongé avec la mélisse peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.
- Les abeilles domestiques aiment la mélisse. Il faut donc faire attention en cueillant les fleurs.



# MENTHES

*Mentha species*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

## MENTHE POIVRÉE ET MENTHE VERTE



## AUTRES MENTHES



### DESCRIPTION

- Certaines plantes à saveur ou arôme de menthe peuvent avoir le mot « menthe » dans leur nom, mais seules les espèces du genre *Mentha* sont des menthes véritables. Originaires de l'Europe et de l'Asie, les menthes sont très utilisées comme herbes culinaires ou médicinales depuis l'antiquité. La plupart sont des plantes très aromatiques, vivaces, rustiques et faciles à cultiver. Elles atteignent généralement 30 à 90 cm (12 à 36 po) de hauteur, mais certaines restent couchées sur le sol.
- Chez la plupart des espèces, les feuilles sont nombreuses, dentées, pointues et disposées en paires opposées. Selon les types de menthes, les feuilles peuvent avoir divers tons de vert et portent parfois de belles marbrures dorées. Les saveurs et les arômes sont tout aussi variés, allant de la saveur piquante et rafraîchissante de la menthe poivrée au goût sucré et fruité de la menthe ananas.
- Les tiges sont quadrangulaires, et la plupart des espèces possèdent des tiges souterraines (rhizomes) qui produisent par intervalles des touffes de fines racines.
- Chez la plupart des espèces, la plante produit des épis terminaux de jolies fleurs violettes, roses ou blanches, généralement du milieu à la fin de l'été.
- Les menthes peuvent être cultivées en pots ou en bacs, à l'intérieur ou à l'extérieur, mais les plantes cultivées à l'intérieur tendent à s'étioler. La menthe ananas, cependant, a un port compact et fait une belle plante d'intérieur.



*Menthe poivrée*

### CULTURE

- Les menthes préfèrent les sols sableux meubles, humides, profonds et riches en humus. On recommande un pH de 6,0 à 7,5 pour la menthe poivrée et de 5,5 à 7,0 pour la menthe verte.
- De nombreuses espèces de menthes, dont la menthe poivrée et la menthe verte, préfèrent le plein soleil mais peuvent très bien pousser à mi-ombre. Certaines, comme la menthe rouge,

peuvent tolérer une ombre assez dense. La menthe de Requien a carrément besoin d'ombre. Dans les régions nordiques, il faut cultiver les menthes en plein soleil pour que leur saveur et leur arôme soient à leur meilleur. Bien arroser.

- Les menthes peuvent se cultiver à partir de la graine, mais cette méthode n'est pas à conseiller, car la plupart des menthes ne conservent pas leurs caractéristiques lorsqu'elles sont multipliées de cette façon.
- Pour multiplier, prélever des boutures chez les plantes établies, avant la floraison, ou diviser les touffes, de préférence au début du printemps. On peut aussi acheter des plants en pépinière ou par catalogue.
- Espacer les plants de 45 cm (18 po).
- Une fois établies, la plupart des menthes se propagent très rapidement au moyen de leurs rhizomes ou de leurs stolons. Pour les empêcher d'envahir complètement le jardin, on peut creuser et arracher chaque printemps les rhizomes non désirés, ou limiter leur croissance en enfouissant autour des plantes des tuyaux de drainage ou des plaques de plastique, jusqu'à une profondeur d'au moins 30 cm (12 po). On peut aussi planter la menthe dans de grands pots ou bacs, percés au fond pour le drainage et enfoncés dans le sol.
- Pincer les fleurs, pour favoriser un port buissonnant.
- Rajeunir les plants tous les trois ans, en divisant les rhizomes au printemps ou en automne. La menthe poivrée, en particulier, cesse de donner de bons résultats au bout de quelques années au même endroit, et il est alors temps de la déplacer.
- Les menthes sont sujettes aux infestations de pucerons, de vers gris, de tétranyques et d'altise de la menthe. Elles sont également sensibles au flétrissement verticillien et à la rouille, si le sol est trop riche. Les plantes malades doivent être arrachées et brûlées sans tarder. Replanter l'année suivante à un endroit différent.
- La menthe poivrée et la menthe verte peuvent facilement passer l'hiver sans protection jusqu'à la zone 4 et peuvent aussi être cultivées dans la zone 3, si on les protège pour l'hiver. La plupart des autres espèces sont rustiques jusqu'à la zone 5, mais certaines doivent être cultivées à l'abri du vent ou être couvertes d'un paillis en hiver. Dans les régions où l'hiver est généralement rigoureux, il faut couvrir les plantes de paille (et non de terre), afin de protéger les rhizomes.
- Pour la culture à l'intérieur, empoter au printemps ou vers le début de l'automne, en employant de la terre à repoter commerciale. Le pot ou le bac doit être assez grand pour que les rhizomes puissent se développer.
- À l'intérieur, les plantes ont besoin d'au moins 5 heures de soleil fort. Garder la terre humide, mais non saturée d'eau. Appliquer un engrais liquide pour plantes de maison, dilué de moitié, toutes les 3 ou 4 semaines. Pour empêcher la floraison et obtenir des feuilles plus savoureuses, rabattre régulièrement les tiges à 13 cm (5 po). Si les plantes commencent à jaunir, repoter dans un contenant plus grand, ou diviser chaque plante entre plusieurs pots.



*Au moyen âge, on mettait de la menthe fraîche près du fromage et des grains, pour éloigner les rats et les souris.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles et pointes de tiges à employer fraîches peuvent être cueillies à tout moment de la saison, dès que les plantes atteignent environ 15 cm (6 po). Pour une saveur optimale, cueillir avant la floraison.
- Pour le séchage, couper les tiges juste au-dessus des feuilles les plus basses, avant la floraison, le matin, une fois la rosée évaporée. Réunir les tiges feuillées en petites bottes, et suspendre à l'envers dans un lieu sombre. Une fois les feuilles séchées, séparer des tiges et entreposer à l'obscurité dans des contenants hermétiques. Éviter de broyer les feuilles avant leur utilisation, car cela leur fait perdre de la saveur.
- Congeler les feuilles dans du beurre, de l'huile ou des cubes de glace.

*Le nom de la menthe viendrait de celui de Minthe, charmante nymphe de la mythologie classique dont s'était épris Pluton, dieu des enfers. Dans une crise de jalousie, Proserpine, femme de Pluton, aurait changé Minthe en une modeste plante. C'est par pitié pour la pauvre Minthe que Pluton aurait donné à la plante son délicieux parfum.*

## USAGE CULINAIRE

- En été, on peut placer quelques feuilles fraîches de menthe à la surface des punchs aux fruits et autres boissons froides. Dans le julep, la menthe est un ingrédient tout aussi important que le whisky. La menthe se marie également bien aux boissons à base de gin.
- La menthe fraîche peut servir à égayer les salades ainsi que les soupes chaudes ou froides.
- Pour faire ressortir la saveur des petits pois, des pommes de terre nouvelles et des carottes miniatures, ajouter quelques tiges de menthe fraîche à l'eau de cuisson.
- La menthe fraîche ou séchée peut servir à assaisonner les trempettes, les beurres, les sauces et les gelées, notamment la sauce à la menthe et la gelée de menthe servies traditionnellement avec le gigot d'agneau.
- La menthe donne également une touche spéciale au poisson, à la volaille, aux autres viandes ainsi qu'aux plats de haricots ou de lentilles.
- Si les feuilles de menthe ne doivent pas servir de garniture, il vaut mieux les broyer, car c'est ainsi qu'elles ont le plus de saveur.
- On peut ajouter des tiges de menthe fraîche au vinaigre.
- Pour obtenir une tisane réconfortante, placer 5 mL (1 cu à thé) de feuilles séchées, ou 15 mL (3 cu à thé) de feuilles fraîches émietées, dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser plus ou moins longtemps, selon le goût de chacun.
- Les diverses menthes sont employées commercialement pour aromatiser les confiseries, le chewing-gum, les boissons gazeuses, les pâtisseries, la crème glacée, les gelées, les sirops et les liqueurs.



Menthe verte

## USAGE ARTISANAL

- Les feuilles de menthes peuvent contribuer au parfum des sachets et des pots-pourris.

## USAGE MÉDICINAL

- L'huile de menthe poivrée était employée en médecine populaire comme antiseptique, désodorisant et stimulant ainsi que pour traiter les maux de tête, l'insomnie, l'anxiété, les nausées des femmes enceintes, les troubles digestifs, la bronchite, l'asthme, les maux de gorge, le cancer, les rhumatismes, les maux de dents et les névralgies. Cette huile, mêlée à du sel, était aussi appliquée aux morsures de chien enragé.
- En médecine moderne, l'huile de menthe poivrée est parfois utilisée pour soulager les crampes menstruelles, stimuler l'appétit et traiter les troubles digestifs, la diarrhée, la flatulence et le choléra.
- La menthe poivrée est très employée commercialement pour masquer le mauvais goût de certains médicaments et pour aromatiser les dentifrices et les rince-bouche.
- La menthe fraîche est une source de vitamine C et de provitamine A.

*Dans le film Forrest Gump, le personnage principal déclare que « la vie est comme une boîte de chocolats : on ne sait jamais sur quoi on va tomber ». En réalité, les dessins qui ornent le dessus des chocolats permettent souvent d'en connaître le contenu. Ainsi, les chocolats ronds ornés d'un cercle sont généralement remplis de crème à l'orange, ceux surmontés d'un « R » sont habituellement à la framboise, la présence d'une boucle descendant sur le côté peut indiquer que c'est un chocolat au citron, et un « U » signifie généralement « vanille ». Enfin, le plus souvent, les chocolats ornés d'une ligne droite sont à la menthe poivrée.*

## MISES EN GARDE

- Éviter de donner de la tisane de menthe poivrée aux bébés et aux jeunes enfants, car le menthol peut provoquer l'asphyxie.
- La consommation de très grandes quantités de menthe poivrée peut aggraver les calculs biliaires.
- Contrairement à de nombreuses tisanes, la tisane de menthe ne renferme pas de tannins.
- La menthe pouliot (*M. pulegium*) renferme une trop grande quantité d'un composé toxique, la pulégone, pour qu'on puisse la consommer en toute sécurité. Certains produits à base de menthe pouliot sont parfois vendus comme moyens de protéger les animaux contre les puces, mais il vaut mieux ne pas traiter votre chat ou votre chien avec des substances aussi dangereuses.

*Durant l'antiquité, l'arôme de la menthe était un symbole d'hospitalité. C'est pourquoi les hôtes grecs et romains s'assuraient que leur table avait été frottée avec des feuilles de menthe. À la fin du banquet, on offrait aux invités un rameau de menthe aux propriétés digestives, qui est peut être le précurseur des bonbons à la menthe qu'on offre aujourd'hui à la fin des repas.*

## ESPÈCES ET CULTIVARS

Il y a 19 espèces de menthes, plus 13 espèces hybrides et de très nombreuses variétés. Le choix est uniquement limité par les goûts personnels et par l'espace dont on dispose.

- La menthe poivrée (*M. × piperita*) possède un arôme et un goût épicés très caractéristiques. Elle fait une tisane excellente et est l'herbe culinaire la plus employée en médecine occidentale moderne. Les feuilles sont vert foncé et reliées à la tige par un pétiole; leur surface est rugueuse et très veinée.
- La menthe verte, ou menthe à épis (*M. spicata*), est l'espèce à utiliser pour la sauce à la menthe, le julep ainsi que toute boisson et tout mets pouvant profiter du goût unique de la menthe. Les feuilles sont légèrement crépues et sessiles, c'est-à-dire reliées directement à la tige, sans pétiole. Elles ont un arôme caractéristique de menthe et de citron ainsi qu'un goût pénétrant rappelant le camphre.
- La menthe ananas (*M. suaveolens*) a les feuilles rondes, gris grisâtre, à surface inférieure recouverte d'un duvet blanc. Son délicat arôme de pomme ou d'ananas en fait une herbe à tisane excellente.
- La menthe écossaise panachée (*M. × cardiaca* 'Variegata') a de très jolies feuilles panachées de doré. Son arôme de menthe se combine à un très léger arôme de gingembre et à un agréable parfum fruité. La plante peut donner une touche originale aux salades vertes.
- La menthe ananas à feuilles panachées (*M. suaveolens* 'Variegata') est souvent cultivée comme plante ornementale, en raison de ses belles feuilles arrondies, laineuses, vert pomme, mouchetées et bordées de blanc crème. L'arôme est à la fois parfumé et fruité. Les jeunes feuilles ont un goût et un parfum particuliers d'ananas, qui cède peu à peu la place à un parfum plus caractéristique de menthe.
- La menthe bergamote (*M. × piperita* 'Citrata') a de grandes feuilles bordées de jolies lignes rouges. Son parfum presque magique a une note d'agrumes et convient parfaitement au thé glacé et aux autres boissons estivales. C'est une menthe idéale pour les sachets parfumés et les pots-pourris.
- La menthe rouge, ou menthe aquatique (*M. aquatica*), requiert un sol toujours détrempé. Les feuilles, rondes et teintées de violet, ont un goût et un parfum typiques de menthol. Elle est souvent employée dans la cuisine du sud-est de l'Asie.
- La menthe de Requien (*M. requienii*) est une belle plante rampante dont les minuscules feuilles vert vif ont le plus délicat des parfums. Cette plante est peu rustique, mais elle survit parfois à l'hiver jusqu'à la zone 4 si on la protège avec un paillis de branches de conifères.

*C'est le naturaliste anglais John Ray (1627–1705) qui aurait donné son nom à la menthe poivrée (peppermint). On ne connaît toujours pas ce qui l'a poussé à choisir ce nom, puisque la plante ne goûte pas le poivre.*

# Quelques herbes ressemblant à la menthe

## **CALAMENT À GRANDES FLEURS** *Calamintha grandiflora*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Zone  
**5**  
et zones  
plus chaudes

Indigène du sud et du sud-est de l'Europe, d'Anatolie et du nord de l'Iran, cette vivace rustique et aromatique atteint 20 à 60 cm (8 à 24 po) de hauteur. La base de la plante est ligneuse, les tiges sont quadrangulaires et duveteuses, et les feuilles sont molles, vert clair, pétiolées et dentées en scie. Vers le milieu de l'été, la plante produit de magnifiques épis de fleurs tubuleuses roses qui attirent les abeilles. L'arôme de la plante est puissant, pénétrant et agréablement fruité, avec une note de thym. La plante préfère les sols bien drainés plutôt alcalins ainsi que le plein soleil, mais elle peut pousser à mi-ombre. Elle peut être multipliée par semis ou par division de touffes déjà établies. Les feuilles font une délicieuse tisane, à la fois douce et aromatique, et peuvent remplacer la menthe dans tous les cas. Le nom « calament » vient des mots grecs *kallis*, « belle », et *mintha*, « menthe », ce qui décrit très bien la plante.



## **CALAMENT À PETITES FLEURS** *Calamintha nepeta*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Zone  
**4**  
et zones  
plus chaudes



Le calament à petites fleurs, indigène du bassin méditerranéen et du sud de l'Europe, est une plante herbacée vivace (mais cultivée en annuelle dans les régions les plus froides), buissonnante et très aromatique, qui atteint une hauteur de 30 à 90 cm (1 à 3 pi). Son rhizome long et traçant produit de nombreuses tiges dressées. Les feuilles sont grisâtres et font un beau contraste avec les jolies fleurs blanches ou lilas, qui sont présentes depuis le milieu de l'été jusqu'aux premières gelées et attirent les abeilles et autres insectes en quête de nectar. La plante est très belle en bordure ou en massif, dans les endroits ensoleillés. Elle peut cependant tolérer un peu d'ombre et pousse bien dans la plupart des sols de jardin bien drainés. La plante se multiplie par semis, par bouturage de tiges ou par division de touffes déjà établies. Les feuilles ont un goût et un parfum de menthe verte, mais plus chauds. Elles peuvent servir à assaisonner les rôtis et les ragoûts ou à faire une tisane douce et odorante. La plante est très utilisée en cuisine toscane, particulièrement avec les champignons et les légumes verts.

## **A** GASTACHE RUGUEUSE

*Agastache rugosa*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Annuelle

Indigène d'Inde, d'Indochine, de l'est de la Chine, du Japon et d'autres régions d'Asie, l'agastache rugueuse est une plante herbacée buissonnante qui peut atteindre 120 cm (4 pi) de hauteur. Les feuilles sont vert vif, rugueuses, dentées en scie, en forme de cœurs. Leur goût et leur odeur rappellent ceux de l'anis. Vers la fin de l'été, la plante produit des fleurs violettes ou violet rosé qui attirent beaucoup les abeilles. L'agastache rugueuse se cultive à partir de la graine et préfère les sols fertiles et bien drainés qui renferment du compost ou du fumier bien décomposé. L'emplacement doit être ensoleillé. Les feuilles peuvent servir à assaisonner les viandes, les farces et tout mets où on emploierait normalement de la menthe. Elles font aussi une tisane excellente. La plante est très employée en herboristerie chinoise.



## **T** AGÈTE LUISANTE

*Tagetes lucida*

Composées (Astéracées; famille de la marguerite)

Annuelle

Indigène du Mexique et du Guatemala, la tagète luisante est une plante vivace cultivée en annuelle dans les régions les plus froides. Elle atteint une hauteur de 30 à 80 cm (12 à 30 po). La plante est peu ramifiée et plutôt ligneuse à la base. Elle produit des feuilles lancéolées luisantes et, vers la fin de l'été, un bouquet de capitules jaune doré. La tagète luisante se cultive en plein soleil, à partir de la graine, et exige un sol meuble et bien drainé. Les feuilles, à odeur d'anis, font une tisane agréablement douce et rafraîchissante et sont aussi souvent utilisées dans les punchs aux fruits, la sangria et le cidre. Elles peuvent servir à aromatiser les vinaigrettes, les sauces et le beurre, ou être ajoutées aux salades ainsi qu'aux mets à base d'œufs, de poisson ou de volaille. Les Aztèques mettaient de la poudre de tagète luisante dans le *chocolat*, boisson mousseuse à base de fèves de cacao.

## **P** YCNANTHÈME DES MONTAGNES

*Pycnanthemum pilosum*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Zone  
**4**  
et zones  
plus chaudes

Indigène d'Amérique du Nord, le pycnanthème des montagnes est une plante ramifiée atteignant une hauteur de 90 à 150 cm (3 à 5 pi). Certaines des branches produisent des bouquets de petites fleurs roses. Les feuilles sont vert foncé et dégagent un arôme pénétrant de menthe lorsqu'on les émiette. La plante préfère les composts riches, bien drainés, à texture équilibrée. Le sol doit être gardé humide. La plante préfère la mi-ombre, mais elle peut pousser en plein soleil. Elles se multiplie par semis ou par division. Fraîches ou séchées, les feuilles font une délicieuse tisane à goût de menthe. La plante était autrefois appréciée par certains autochtones d'Amérique du Nord, qui se servaient des boutons floraux pour attendrir la viande de bison.



# M ONARDE ÉCARLATE

*Monarda didyma*

Labiées

(Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : monarde d'Amérique, monarde pourpre, thé d'Oswégo, thé de Pennsylvanie.

Noms anglais : Bergamot, bee balm, Oswego tea.



## DESCRIPTION

- La monarde écarlate est une plante vivace très parfumée, d'allure saisissante, atteignant une hauteur de 60 à 120 cm (2 à 4 pi). Ses touffes vigoureuses peuvent atteindre 1 m (3 pi) de diamètre. Cette belle plante indigène d'Amérique du Nord convient parfaitement aux bordures, mais elle peut se révéler encombrante à maturité.
- Les feuilles sont vert foncé, rugueuses, grossièrement dentées, ovales, pointues, légèrement retombantes, disposées par paires. Elles ont un arôme et un goût piquants, rappelant le citron, avec une légère note de menthe. Les feuilles supérieures et les bractées sont souvent teintées de rouge ou de bronze.
- La tige est dure, cannelée et quadrangulaire. Les racines sont fragiles, traçantes et peu profondes.
- Les fleurs, en forme de trompettes, sont normalement d'une couleur frappante, pourpre ou écarlate. Chez certains cultivars, elles sont d'un rose, violet ou blanc moins spectaculaire, mais elles demeurent jolies. Le goût et parfum des fleurs est semblable à celui des feuilles, rappelant la menthe et les agrumes. La plante fleurit vers le milieu de l'été.
- Les oiseaux-mouches, les papillons et les bourdons sont particulièrement attirés par la monarde écarlate.
- Les fleurs et les feuilles de la monarde écarlate sont comestibles.

*Monarde écarlate*



## CULTURE

- La monarde écarlate préfère les sols riches, humides, légèrement acides, bien drainés, à teneur élevée en matière organique. On recommande d'ajouter chaque printemps 1 cm (½ po) de compost et de maintenir un pH de 5,5 à 6,5.

- La plante peut tolérer le plein soleil mais pousse mieux sous un peu d'ombre. Garder le sol humide pendant les périodes sèches.
- Semer à l'intérieur, ou à l'extérieur en couche froide, environ 8 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps. À l'intérieur, semer à une profondeur de 6 mm (¼ po); en couche froide, semer à 1 cm (½ po).
- Repiquer au jardin une semaine après la date de la dernière gelée de printemps. Il arrive que les plantes obtenues à partir de graines ne fleurissent pas la première année.



*Monarde écarlate*

- La monarde écarlate peut aussi être multipliée par division des touffes adultes, au printemps. Prélever les plants dans les parties périphériques de la touffe, qui sont les plus vigoureuses, et planter un peu plus profondément que la plante-mère.
- La monarde écarlate se propage en produisant chaque automne un grand nombre de tiges souterraines, qui rayonnent à partir du centre de la touffe et finissent par produire de nouvelles tiges aériennes, ce qui donne, au bout de 3 ou 4 ans, une touffe pouvant atteindre plus d'un mètre (3 pi) de diamètre. Pour empêcher la plante de devenir trop envahissante, on peut la cultiver dans un pot enfoui, ou l'entourer d'un collet de plastique ou de métal pénétrant à 2,5 cm (1 po) dans le sol.
- Au bout de 3 ou 4 ans, les tiges du centre de la touffe commencent à perdre leur vigueur. Pour redonner belle apparence à la touffe, on peut en extraire le centre à la pelle et le remplacer par des plants plus vigoureux prélevés en périphérie.
- Prévoir un espacement de 25 cm (10 po) entre les plants.
- Bien que les pucerons puissent être un problème, la monarde écarlate est généralement épargnée par les ravageurs. Elle est très sensible au blanc (oïdium), mais une bonne circulation d'air autour des plantes peut aider à prévenir cette maladie. Il faut utiliser comme paillis des aiguilles de pin plutôt que de l'herbe coupée, car les aiguilles permettent à l'air de circuler près du sol et retiennent moins l'humidité. Si une plante est atteinte de blanc, rabatte à 8 cm (3 po) après la floraison et brûler les feuilles et tiges infectées, pour détruire les stades hivernants du champignon causant la maladie.
- La monarde écarlate peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4. Poser un paillis, pour bien protéger les racines peu profondes. Éviter de compacter le sol durant l'hiver, car cela peut tuer les racines.

*La monarde écarlate est parfois appelée « thé d'Oswégo ». Les Oswégos vivaient sur le territoire actuel de l'État de New York et utilisaient beaucoup cette plante.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles à utiliser fraîches peuvent être cueillies à tout moment de la saison, de préférence le matin, une fois la rosée évaporée.
- Pour le séchage, cueillir les feuilles et les fleurs vers le milieu de l'été. Étaler les feuilles sur une grille de métal, dans un lieu sombre, chaud et aéré. Si le séchage n'est pas terminé au bout de 2 ou 3 jours, mettre les feuilles au four, à chaleur moyenne, sur une tôle à biscuits, car elles doivent sécher rapidement pour conserver leur couleur et leur saveur. Une fois les feuilles sèches, émietter et entreposer dans un contenant hermétique, à l'obscurité.
- Cueillir les fleurs lorsqu'elles sont presque complètement ouvertes, puis suspendre pour sécher.
- On peut aussi congeler les fleurs et les feuilles fraîchement hachées.
- Pour un bouquet de fleurs séchées, conserver au moins 30 cm (12 po) de tige avec les fleurs.

*Le nom « monarde » rappelle celui d'un médecin et botaniste espagnol, Nicolás de Monardes (1493–1588), qui a été le premier à décrire les propriétés médicinales de la monarde écarlate, dans son livre sur la flore médicinale d'Amérique du Nord, Historia Medicinal de las Cosas que se traen de nuestras Indias Occidentales que sirven en Medicina.*

## USAGE CULINAIRE

- Pour égayer les salades, on peut les garnir de quelques fleurs de monarde écarlate. Les feuilles fraîches ou séchées conviennent aux mets à base de tomates et peuvent remplacer la sauge dans les farces destinées à la volaille, au porc, au veau ou à d'autres viandes.
- Les feuilles de monarde écarlate, fraîches ou séchées, peuvent donner une tisane rafraîchissante rappelant le thé Earl Grey. Faire infuser 5 mL (1 cu à thé) de feuilles ou de fleurs, dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut sucrer au miel. En été, la tisane de monarde peut se consommer froide, à la manière du thé glacé, avec une tranche de citron.
- On peut aussi ajouter des feuilles fraîches ou de jeunes pousses de monarde écarlate aux boissons à base de vin, à la limonade, aux punches, aux gelées ainsi qu'aux glaces aux fruits.

## USAGE ARTISANAL

- Les fleurs fraîches ou séchées peuvent donner de l'éclat aux arrangements floraux.
- Comme elles sont colorées et parfumées, les fleurs séchées de monarde écarlate sont un élément intéressant pour les couronnes d'herbes et les pots-pourris.

*Aux premiers temps de la colonie, les Américains employaient l'essence de monarde écarlate pour parfumer certaines lotions capillaires à base de graisse d'ours.*

## USAGE MÉDICINAL

- Les autochtones d'Amérique du Nord employaient la monarde écarlate contre toutes sortes de maux, et les propriétés chimiques de la plante semblent confirmer ses vertus médicinales. Cependant, aucune étude clinique ne permet encore de recommander la plante, et il vaut mieux la cultiver uniquement comme plante culinaire ou ornementale.

- La monarde écarlate renferme du thymol, substance aujourd'hui utilisée comme antiseptique en médecine et en art dentaire.

*En Nouvelle-Angleterre, pendant le boycott du thé noir contre les taxes imposées à ce produit, les gens utilisaient la monarde écarlate comme substitut au thé importé. En peu de temps, la monarde est devenue le « thé de la liberté » le plus prisé à la veille de la révolution américaine.*

## MISES EN GARDE

- Comme certaines espèces de monardes peuvent stimuler les menstruations et les contractions utérines lorsqu'elles sont prises à forte dose, les femmes enceintes ou souffrant de troubles menstruels devraient éviter de consommer de grandes quantités de monarde écarlate.
- Le nom anglais de la plante, bergamot, fait sans doute allusion à l'odeur de la plante, qui rappelle celle de la bergamote, fruit d'un petit arbre du Vieux Continent, le bergamotier (*Citrus bergamia*). On extrait de ce fruit l'essence de bergamote, qui sert à aromatiser le thé Earl Grey. L'essence concentrée de bergamote se vend pour l'aromathérapie, mais elle peut être très toxique si elle est absorbée par voie interne ou externe. Il ne faut donc pas confondre la bergamote avec la monarde écarlate, qui est tout à fait comestible.
- Comme la monarde écarlate attire les bourdons, il faut être prudent en cueillant les fleurs.



*Hybride entre la monarde fistuleuse et la monarde écarlate*

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

Il existe 16 espèces de monarde. Toutes sont odorantes et constituent des plantes attrayantes pour un jardin d'herbes.

- La monarde fistuleuse (*M. fistulosa*) est une belle plante ornementale qui donne des fleurs lavande très parfumées, à saveur d'origan. C'est un assaisonnement parfait pour le fromage ricotta demi-mou, pour le gibier et pour les viandes en général. La plante pousse souvent sur le bord des chemins, dans les buissons secs et à l'orée des bois. Ses fleurs attirent les bourdons.
- La monarde citronnée (*M. citriodora*) est une belle annuelle ornementale à fleurs blanches ou violacées, parfois ponctuées de rose ou de violet, disposées en étages rappelant une pagode. Le feuillage, à odeur de citron avec des notes de thym, donne une tisane excellente. On peut aussi ajouter les jeunes feuilles aux salades et aux punches, ou les utiliser comme garniture.
- Le cultivar 'Marshall's Delight' est issu d'un croisement entre la monarde fistuleuse et la monarde écarlate. Il produit de jolies fleurs roses et est résistant au blanc.
- Le cultivar 'Petite Delight' du *M. fistulosa* a un port compact et atteint à peine 25 à 30 cm (10 à 12 po) de hauteur. Il convient parfaitement aux petits jardins de ville et donne des massifs de fleurs lavande. Il est également résistant au blanc.



*Monarde citronnée*

# MOUTARDES

Crucifères (Brassicacées; famille de la moutarde)

## MOUTARDE BLANCHE *Sinapis alba*

Autres noms : moutarde anglaise, moutarde jaune, sénevé.  
Noms anglais : white mustard, yellow mustard.

Annuelle

## MOUTARDE BRUNE *Brassica juncea*

Autres noms : moutarde d'Inde, moutarde jonnée.  
Nom anglais : brown mustard.

Annuelle

### DESCRIPTION

- Les moutardes sont cultivées pour leurs graines depuis plus de 5000 ans. La moutarde blanche est indigène du bassin méditerranéen, d'Afrique du Nord et d'Asie centrale, tandis que la moutarde brune est d'origine asiatique. Les moutardes sont des plantes annuelles atteignant une hauteur de 60 à 120 cm (2 à 4 pi). Les deux espèces poussent aussi à l'état sauvage et peuvent devenir des mauvaises herbes.
- Il est ici question de variétés cultivées pour leurs graines, mais il existe également des variétés de moutarde brune et d'autres moutardes qui sont cultivées comme légumes-feuilles. Les feuilles des variétés à graines sont également comestibles, mais celles des variétés légumières ont meilleur goût.
- La moutarde blanche et la moutarde brune ont des feuilles vert foncé, larges, profondément lobées, à saveur piquante. Les feuilles supérieures sont beaucoup moins découpées que les inférieures, particulièrement chez la moutarde brune.
- Les tiges et les branches sont généralement pubescentes chez la moutarde blanche. Elles sont également pubescentes, mais faiblement, chez la moutarde brune.
- Les deux espèces produisent des grappes lâches de fleurs jaunes, environ 5 ou 6 semaines après la levée des plantules. Les fleurs de la moutarde blanche sont un peu plus grandes que celles de la moutarde brune.
- Les siliques (capsules renfermant les graines) de la moutarde blanche sont orientées à angle droit par



*Moutarde blanche*

rapport à la tige et sont surmontées d'un long bec. Celles de la moutarde brune sont couchées contre la tige et ont à maturité la forme de gros cylindres.

- Les graines de la moutarde blanche sont blanches ou jaunes, inodores, à saveur plus douce que celles de la moutarde brune, qui sont brunes ou jaunes et dégagent une odeur irritante lorsqu'on les écrase.
- Les feuilles, les fleurs et les graines des deux espèces sont comestibles.

*On dit que le pape Clément VII (1478-1534) adorait la moutarde et en consommait à tous les repas. C'est pourquoi les personnes qui voulaient être dans ses bonnes grâces lui offraient des moutardes fines et en vinrent à être surnommées « les moutardiers du pape ». C'est de là que viendrait l'expression « Il se croit le premier moutardier du pape », qu'on applique parfois aux gens vaniteux. Cependant, certains font plutôt remonter l'expression à un pape d'Avignon, Jean XXII (1245-1334), qui était également amateur de moutarde et aurait créé pour son neveu la fonction de « grand moutardier ».*

## CULTURE

- Les moutardes préfèrent un sol bien aéré, ni trop sableux ni trop argileux, n'ayant pas tendance à durcir. On recommande un pH de 7,1 à 8,5 pour la moutarde blanche et d'environ 7,0, c'est-à-dire neutre, pour la moutarde brune.
- Les moutardes préfèrent le plein soleil. Garder les plantes humides pendant toute la saison de jardinage.
- Les deux espèces se cultivent à partir de la graine. Semer directement à l'extérieur, à une profondeur de 6 mm (¼ po), de préférence tôt au printemps, afin que les plantes aient le temps de produire des siliques mûres avant les premières gelées d'automne. Les plantules lèvent normalement au bout de 4 ou 5 jours.
- Espacer les plantes de 15 cm (6 po).
- Garder la terre exempte de mauvaises herbes, surtout au début de la croissance. Une fois la moutarde bien établie, elle pousse vite et surmonte facilement les mauvaises herbes.
- Les deux espèces sont sensibles à diverses maladies à champignons et sujettes aux infestations d'insectes, particulièrement d'altises. On peut atténuer ce problème en évitant de cultiver de la moutarde ou d'autres crucifères au même endroit plusieurs années de suite. De plus, il ne faut pas semer de moutarde à proximité de betteraves, car les moutardes peuvent servir d'hôte au nématode à kystes de la betterave à sucre.
- On peut faire germer des graines de moutarde et de cresson dans une même caissette, et récolter les germes ensemble pour les salades et les sandwiches. Si on sème la moutarde 3 ou 4 jours après le cresson, les germes des deux espèces seront prêts à récolter en même temps.



*La moutarde se cultive dans de nombreux pays. Le Canada est un des principaux pays producteurs de graines de moutarde et en est le principal fournisseur des États-Unis.*

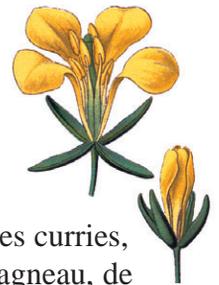
## RÉCOLTE

- Les feuilles à consommer fraîches doivent être cueillies jeunes, alors qu'elles sont encore tendres et que leur goût n'est pas trop piquant. Cueillir les fleurs au besoin.
- Récolter les siliques dès qu'elles commencent à perdre leurs graines.
- Récolter les tiges avec leurs siliques et étaler sur une toile de coton ou de plastique, de préférence au soleil. Une fois les tiges sèches, battre avec un balai ou un bâton de baseball. Pour vanner, faire passer doucement entre les doigts le mélange de graines, d'enveloppes brisées et de tiges, en tenant les mains le plus haut possible au-dessus d'un seau, de manière à ce que la brise (ou l'air poussé par un ventilateur) puisse emporter les tiges et les enveloppes. Répéter le vannage jusqu'à ce que les graines soient propres. Entreposer les graines dans un contenant hermétique.

*Le mot « moutarde » viendrait de l'expression latine *mustum ardens*, qui signifie « moût brûlant ». Les Romains de l'antiquité battaient les graines de moutarde dans du moût (jus de raisin non fermenté), afin de faire ressortir leur saveur chaude et piquante.*

## USAGE CULINAIRE

- Quelques feuilles fraîches de moutarde peuvent égayer les salades et les sautés.
- Les feuilles fraîches peuvent être bouillies 3 minutes dans de l'eau salée. Égoutter, laisser reposer quelques minutes, puis servir avec du beurre.
- Les fleurs fraîches font aussi une jolie garniture comestible.
- Les graines entières peuvent être utilisées dans les marinades, les relishes, les curries, les sauces ainsi que sur les rôtis et les autres plats de viande, notamment d'agneau, de porc ou de lapin. Les graines de moutarde sont également presque essentielles dans la choucroute et pour la cuisson des légumes à saveur prononcée, comme le chou.
- Les graines moulues sont l'ingrédient de base des moutardes préparées et de la pâte de moutarde. Moudre avec un robot culinaire ou avec un pilon et un mortier, ou placer les graines entre deux feuilles de papier et écraser avec une bouteille. Les graines moulues se conservent indéfiniment.
- Les graines sont employées commercialement dans les mélanges d'épices à marinade ainsi que dans les diverses moutardes préparées, comme la moutarde jaune vif des fast foods et les diverses moutardes au vin ou aux herbes qui font le délice des gourmets.



*La parabole du grain de moutarde, dans l'Évangile, a de quoi laisser perplexe. On y lit que cette semence, « quand elle a poussé, elle devient un arbrisseau, plus grand que toutes les plantes, si bien que les oiseaux viennent nicher dans ses branches ».*

## USAGE MÉDICINAL

- Les moutardes ont été utilisées en médecine populaire pour leurs vertus stimulantes, diurétiques et purgatives ainsi que pour traiter divers maux, dont la péritonite et les névralgies.
- Les cataplasmes de moutarde, ou « mouches de moutarde », sont encore employés de nos jours contre les rhumatismes, l'arthrite, la congestion pulmonaire, les maux de dos et les

douleurs musculaires. Pour faire un cataplasme de moutarde, faire un mélange à parts égales de moutarde en poudre et de farine, étendre la pâte ainsi obtenue sur deux épaisseurs de tissu souple, et appliquer le cataplasme sur la région atteinte pendant un maximum de 15 minutes.

- En herboristerie chinoise, on emploie une infusion de feuilles de moutarde pour traiter les inflammations de vessie et pour arrêter les hémorragies, tandis que les graines servent à traiter les abcès, la bronchite, le rhume, les rhumatismes, les maux de dents, les ulcères et les dérangements d'estomac.

*Au 13<sup>e</sup> siècle, le comte de Conway exécuta les Vikings qui avaient attaqué l'île de Man en les plongeant tête première dans un baril de moutarde.*

## **MISES EN GARDE**

- Comme un cataplasme de moutarde peut produire assez de chaleur pour brûler la peau et même endommager les nerfs, il est important de l'enlever au bout de 15 minutes. De plus, les vapeurs se dégageant du cataplasme peuvent provoquer des éternuements, de la toux, des crises d'asthme et de l'irritation aux yeux. Le remède ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans et aux personnes souffrant de maladies des reins.



*Moutarde brune*

*Il existe des moutardes pour tous les goûts et pour la plupart des mets. La célèbre moutarde de Dijon se compose de graines de moutarde brune, d'eau, de vin blanc, de sel et parfois d'épices; elle doit avoir une teinte pâle (l'enveloppe des graines a été enlevée) et un goût franc de moutarde, à la fois piquant et salé. La moutarde de Bordeaux est légèrement sucrée, plus foncée et moins piquante que la moutarde de Dijon, avec une délicate note d'estragon. La moutarde de Champsac est brun foncé, aromatique, onctueuse, parfumée aux graines de fenouil. La moutarde au champagne est pâle, onctueuse et douce et doit normalement renfermer un peu de champagne. La moutarde du Beaujolais est un mélange de graines de moutardes grossièrement moulues et de vin rouge. La moutarde rouge est épicée au chili. La moutarde anglaise à l'ancienne est une préparation piquante et croquante de graines entières. La moutarde au miel est un mélange de graines de moutarde, de miel, de sucre brut, de vinaigre et d'épices. La moutarde française aux herbes est généralement douce, onctueuse et légèrement parfumée avec un mélange d'herbes. La moutarde allemande est généralement un peu sucrée et souvent parfumée avec des herbes et des épices.*

# O **RIGAN** *Origanum vulgare*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

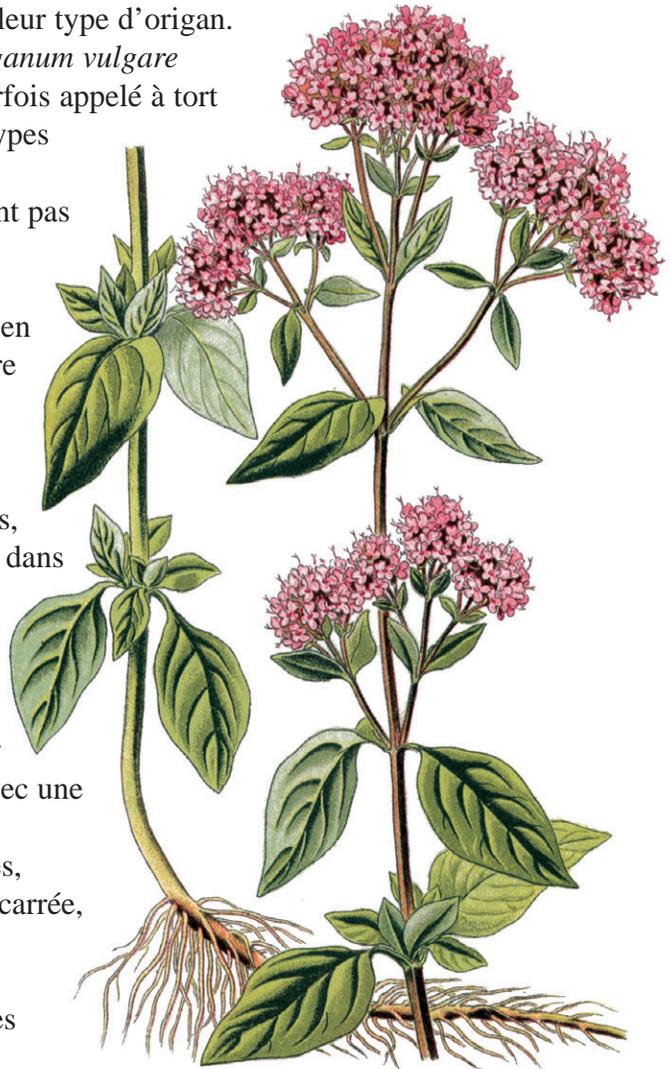
Autres noms : marjolaine bâtarde, marjolaine d'Angleterre, marjolaine vivace, origan commun.

Nom anglais : oregano.

Annuelle

## DESCRIPTION

- L'origan de Grèce est à notre avis le meilleur type d'origan. C'est en réalité une sous-espèce de l'*Origanum vulgare* (*O. vulgare* subsp. *hirtum*), mais il est parfois appelé à tort *O. heracleoticum*. La plupart des autres types d'*O. vulgare* ne possèdent pas la saveur caractéristique de l'origan et ne constituent pas de bonnes herbes culinaires.
- L'origan de Grèce est une vivace semi-rustique, mais il est généralement cultivé en annuelle dans nos régions. Il peut atteindre 0,6 m (2 pi) de hauteur. Cet ingrédient essentiel des cuisines italienne et méditerranéenne pousse à l'état sauvage dans certaines îles de l'Atlantique (Açores, Madère et Canaries), en Europe ainsi que dans l'ouest, le centre et l'est de l'Asie et à Taïwan.
- Les feuilles sont vert foncé, dépourvues de dents et disposées en paires opposées. Elles sont très aromatiques, et leur saveur est terreuse, pénétrante, épicée et vive, avec une très agréable note sucrée.
- Les tiges de l'origan de Grèce sont minces, ligneuses, ramifiées, à section à peu près carrée, réunies en touffe. La racine principale est ramifiée.
- Vers le début de l'été, la plante produit des épis de petites fleurs roses, blanches ou violacées, au-dessus des feuilles.
- On peut cultiver l'origan à l'intérieur, pour l'utiliser en hiver.



## CULTURE

- L'origan de Grèce préfère les sols légers, riches et bien drainés et tolère les pH de 4,5 à 8,7.

- La plante exige un emplacement chaud et protégé, en plein soleil. Laisser le sol sécher complètement jusqu'à une profondeur de 2,5 cm (1 po) entre les arrosages.
- Acheter les plants en pépinière et mettre en terre au printemps ou au début de l'été. L'origan peut aussi être semé, mais la saveur et l'arôme des plantes ainsi obtenues sont habituellement décevants.
- Espacer les plants de 30 cm (12 po). Enlever les mauvaises herbes régulièrement, car la croissance de l'origan est lente.
- L'origan peut aussi être multiplié par marcottage. Vers le début de l'été, coucher et fixer au sol quelques tiges d'une plante déjà établie, recouvrir de terre et garder la terre humide jusqu'à ce que ces tiges s'enracinent. Séparer et transplanter les marcottes vers le début de l'automne.
- Pincer les fleurs dès qu'elles se forment, afin que la plante produise continuellement de nouvelles feuilles.
- Éviter de trop fertiliser, car on obtient ainsi des plantes grandes mais peu savoureuses.
- L'origan est sensible à la pourriture des racines et à la tache foliaire. Il est sujet aux infestations de pucerons, de tétranyques et de mineuses.
- En automne, empoter pour l'hiver dans de la terre sableuse et sèche se drainant facilement. Bien arroser, mais donner le temps à la terre de sécher entre les arrosages. Éviter de trop arroser. Placer les pots sur un rebord de fenêtre ensoleillé, car l'origan exige au moins 5 heures de soleil par jour. Pincer les boutons floraux, afin de stimuler la production de feuilles.
- Remplacer les vieilles plantes, car la saveur diminue avec le temps.
- Replanter à l'extérieur au printemps, lorsque tout risque de gel est passé.

*Aux États-Unis, l'origan était peu en demande avant la Seconde Guerre mondiale. En effet, la première pizzeria du pays a ouvert ses portes à New York en 1895, mais la passion des Américains pour la pizza a commencé durant la Seconde Guerre mondiale, lorsque des soldats ont fait connaissance avec cette spécialité en Italie et ont ensuite voulu la retrouver en Amérique. Après la guerre, cette nouvelle mode a fait grimper la demande d'origan de 6000 % en 20 ans! Mentionnons qu'il suffit d'une once (28,4 g) d'origan pour bien assaisonner 432 pointes de pizza.*

## **RÉCOLTE**

- Cueillir de petites touffes de feuilles au besoin, à tout moment de la saison.
- Pour le séchage, cueillir les feuilles et les tiges durant la floraison, car c'est alors que la saveur de la plante est la meilleure. Couper les tiges à 2,5 cm (1 po) du sol, réunir en bottes et suspendre dans un lieu sombre, chaud et sec. Une fois les feuilles sèches, séparer de la tige et entreposer dans un contenant hermétique. Les feuilles séchées ont une saveur plus intense que les fraîches.

## **USAGE CULINAIRE**

- On dit que le meilleur origan est celui qui pousse à l'état sauvage en Grèce, où il est cueilli par les bergers. Cependant, vous ne serez pas déçu si vous utilisez votre propre origan dans

toute recette où figure cette herbe : pizzas, pâtes, omelettes, mets à base de tomates, sauces italiennes, salades, fruits de mer, tartinades de fromage, casseroles de légumes, soupes, ragoûts et plats de volaille, de porc, de bœuf, d'agneau ou de veau.

- Émietter les feuilles et ajouter durant les 10 dernières minutes de cuisson. Une petite quantité suffit généralement.
- On peut aromatiser l'huile d'olive en y ajoutant des brins d'origan.

*Le mot « origan » signifie « joie de la montagne » et vient des mots grecs oras, « montagne », et ganos, « joie ». Voilà une manière toute poétique de souligner la beauté et l'arôme de cette plante poussant dans les collines de sa Grèce natale.*

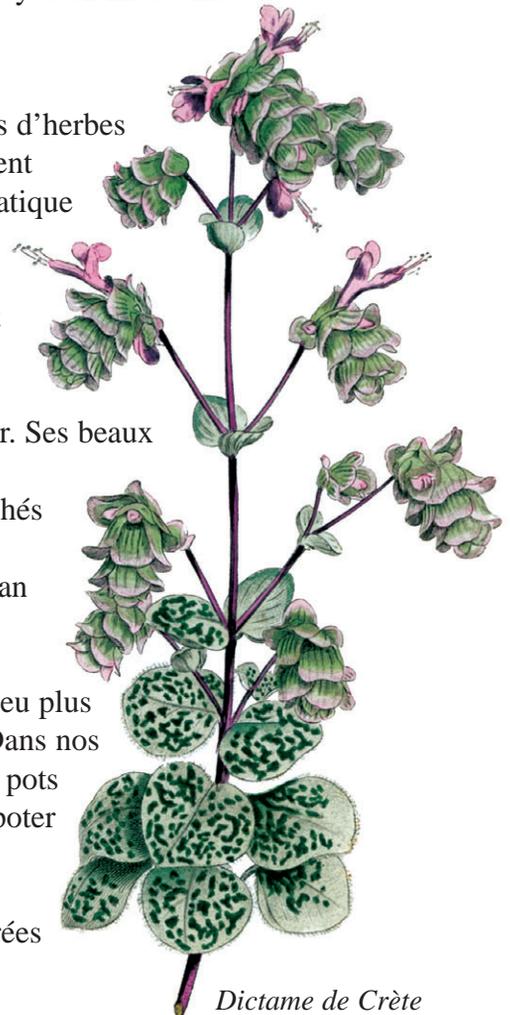
## USAGE MÉDICINAL

- L'origan était employé en herboristerie traditionnelle contre les maux de tête, la diarrhée, les piqûres d'insectes, les maux de dents, la toux et d'autres troubles. La plante est parfois encore utilisée en herboristerie, mais elle n'est pas employée en médecine moderne.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

Aucune plante ne crée autant de confusion chez les amateurs d'herbes culinaires que l'origan, car le nom anglais *oregano* est souvent utilisé pour décrire un certain type de saveur épicée et aromatique qui se retrouve chez de nombreuses plantes n'appartenant même pas au genre *Origanum*. En ce qui concerne les espèces de ce genre, leur saveur est variable, mais la plupart constituent de jolies plantes pour le jardin.

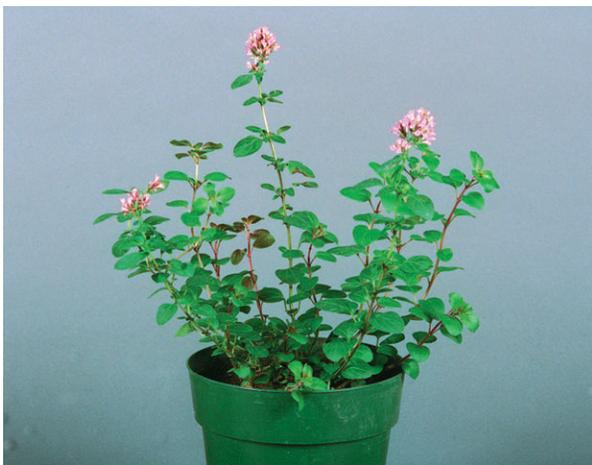
- L'origan vulgaire (*O. vulgare* subsp. *vulgare*) est une vivace rustique pouvant atteindre 0,6 m (2 pi) de hauteur. Ses beaux épis de fleurs violet rosâtre donnent un cachet aux arrangements de fleurs fraîches et peuvent aussi être séchés pour les couronnes et les bouquets secs.
- L'origan mexicain (*Lippia graveolens*) n'est pas un origan véritable, mais c'est la plante la plus utilisée comme origan au Mexique et dans le sud des États-Unis. Il peut atteindre une hauteur de 2,5 m (8 pi). Sa saveur est un peu plus vive et plus pénétrante que celle de l'origan de Grèce. Dans nos régions, il doit être cultivé en pots à l'intérieur, mais les pots peuvent être sortis durant l'été. Utiliser de la terre à empoter de texture et fertilité moyennes, se drainant facilement.
- L'origan doré (*O. vulgare* 'Aureum') a une saveur très discrète, mais son port compact et ses belles feuilles dorées en font une plante de rocaille parfaite.



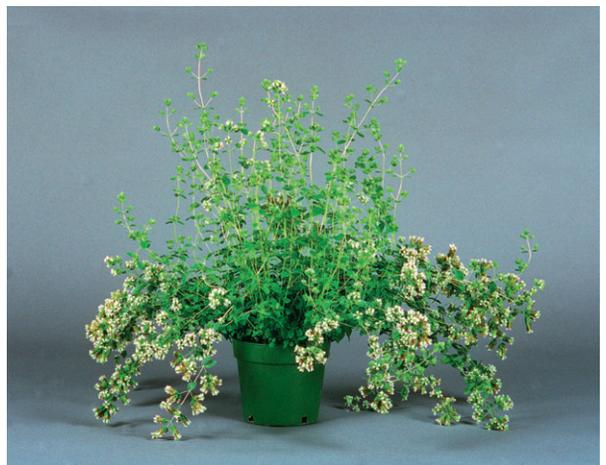
Dictame de Crète

## Herbes culinaires pour nos jardins de pays froid

- L'origan du Turkestan (*O. vulgare* subsp. *gracile*, appelé à tort « *O. tyttanticum* » dans les catalogues) a des feuilles foncées, un port buissonnant ainsi qu'une saveur particulière à la fois forte et pénétrante. C'est une excellente plante d'intérieur.
- La marjolaine d'Italie (*O. × majoricum*) allie la saveur de la marjolaine à la rusticité de l'origan. Sa saveur est même particulièrement forte. Cultiver dans des pots pouvant être sortis pendant les mois les plus chauds.
- L'origan de Chypre (*O. onites*) est indigène du sud de la Grèce, de Crète et de Sicile. Dans son habitat naturel, la plante produit de petites feuilles durant les fréquentes sécheresses estivales et de plus grandes feuilles durant les mois humides de l'hiver. L'origan de Chypre possède une délicieuse saveur poivrée et un arôme rappelant le thym. Il est trop fragile pour être cultivé à l'extérieur dans nos régions, mais il peut constituer une bonne plante d'intérieur.
- Le dictame de Crète (*O. dictamnus*) est un arbuste bas à feuilles rondes, épaisses, grises et laineuses et à jolies fleurs rose et chartreuse. Il est indigène de Crète et du sud de la Grèce, où il est en danger de disparition à cause d'une cueillette et d'un broutage excessifs. Son feuillage aromatique est excellent en salade. Cette plante comestible se cultive à l'intérieur, mais on peut la sortir en été.
- L'origan d'Égypte (*O. syriacum*) est l'ancien « hysope » de la bible et jouait chez les Hébreux un rôle important dans les rites de purification. Les feuilles et les sommités fleuries peuvent servir d'assaisonnement. Leur saveur fait penser à un mélange de thym, de marjolaine et d'origan de Grèce, mais avec un goût vif particulier. La plante est trop sensible au gel pour nos régions, mais elle fait une excellente plante d'intérieur.



*Origan du Turkestan*



*Marjolaine d'Italie*

*Avant que des parfums étrangers ne soient importés en Angleterre, les poudres et les eaux de toilette à base d'origan constituaient dans ce pays des produits de consommation courante.*

# OSEILLES

Polygonacées (famille du sarrasin)

## GRANDE OSEILLE *Rumex acetosa*

Autres noms : oseille, oseille commune, oseille cultivée, oseille des jardins, oseille ordinaire, patience acide, patience grande-oseille, rumex oseille.

Nom anglais : garden sorrel.



## OSEILLE RONDE *Rumex scutatus*

Autres noms : oseille à feuilles rondes, oseille en bouclier, rumex à écusson.  
Nom anglais : French sorrel. Le nom « petite oseille » est parfois appliqué à l'oseille ronde, mais il devrait être réservé à une mauvaise herbe, le *Rumex acetosella*.



### DESCRIPTION

- La grande oseille était une herbe culinaire courante durant l'antiquité et est utilisée depuis le 14<sup>e</sup> siècle, en Occident, comme légume et plante à salade. Cette plante vivace buissonnante atteint 30 à 150 cm (1 à 5 pi) de hauteur. L'oseille ronde, employée dans les cuisines de France depuis que ce pays existe, est une plante vivace basse, qui mesure normalement environ 45 cm (18 po) de hauteur mais peut atteindre 60 cm (2 pi). La grande oseille est indigène d'Europe; l'oseille ronde est indigène des montagnes du sud et du centre de l'Europe ainsi que du sud-ouest de l'Asie.
- Chez la grande oseille, les feuilles sont grandes, étroites, lancéolées, teintées de rouge à l'état jeune et réunies en une touffe dense à la base de la plante. Elles ont une saveur caractéristique, vive et un peu amère, rappelant l'épinard, mais avec une acidité d'agrumes due à leur forte teneur en acide oxalique. L'oseille ronde a les feuilles vertes, en forme de boucliers, plus épaisses et encore plus acides que celles de la grande oseille, avec une saveur prononcée de citron.
- Chez la grande oseille, la tige est dressée et très ramifiée, et les racines sont profondes. Chez l'oseille ronde, les tiges sont couchées ou ascendantes et forment de grosses touffes; la plante produit un rhizome ramifié et coriace.
- La grande oseille produit de petites fleurs vert rougeâtre, tandis que l'oseille ronde produit de petites fleurs vertes au début mais devenant



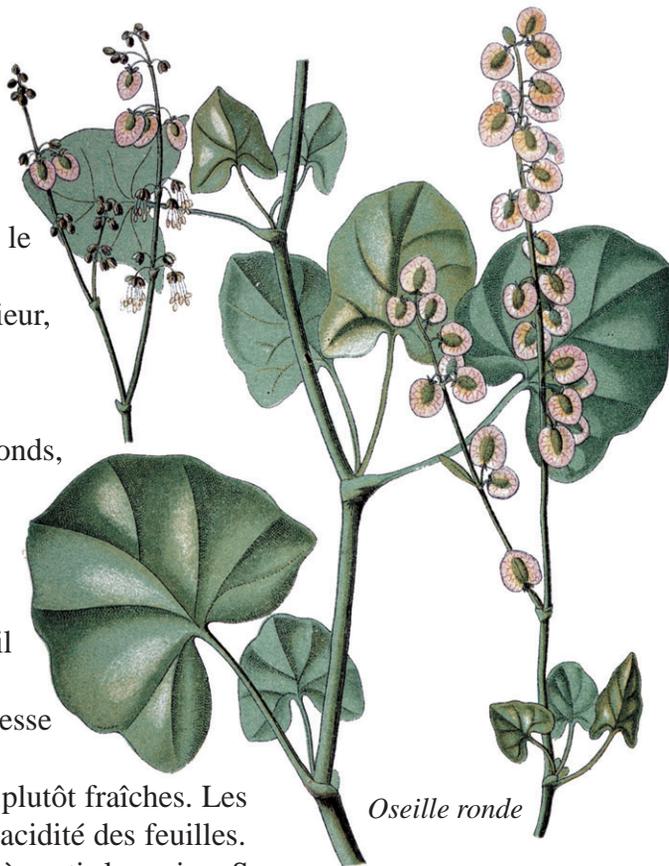
Grande oseille

ensuite brun rougeâtre. Chez la grande oseille, chaque plante produit soit des fleurs mâles, soit des fleurs femelles. Chez l'oseille ronde, chaque plante produit normalement les deux types de fleurs. Les deux espèces fleurissent vers le milieu de l'été.

- On peut cultiver l'oseille ronde à l'intérieur, pour l'utiliser en hiver.

## CULTURE

- Les deux espèces préfèrent les sols profonds, riches, humides mais bien drainés. Elles sont assez tolérantes quant au pH, mais la grande oseille pousse mieux en sol acide.
- Les deux espèces préfèrent le plein soleil mais peuvent tolérer un peu d'ombre. L'oseille ronde résiste mieux à la sécheresse que la grande oseille.
- La grande oseille aime les températures plutôt fraîches. Les températures très chaudes augmentent l'acidité des feuilles.
- Les deux espèces peuvent être cultivées à partir la graine. Semer directement au jardin, en automne ou début du printemps, à une profondeur de 6 mm (¼ po).
- Espacer les semis de 30 cm (12 po).
- La grande oseille peut aussi être multipliée par division des racines, et l'oseille ronde, par division de grosses touffes, tous les 3 ou 4 ans.
- Une fois établie, la grande oseille tend à se ressemer. Comme deux ou trois plantes suffisent généralement aux besoins d'une famille, éliminer les plantes excédentaires.
- Chez les deux espèces, enlever les hampes florales, pour éviter que la plante ne monte en graines et pour favoriser la production de jeunes feuilles.
- Dans le cas de la grande oseille, remplacer les plantes tous les 3 ou 4 ans, car elles tendent à devenir ligneuses.
- Les oseilles sont généralement exemptes de maladies, mais elles sont sujettes aux infestations de limaces.
- Les deux espèces peuvent passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3.
- À l'intérieur, l'oseille ronde a besoin d'au moins 5 heures de soleil fort par jour. Comme les racines sont longues, il faut un contenant profond. Utiliser de la terre à rempoter commerciale, et fertiliser toutes les deux semaines avec un engrais liquide dilué de moitié.



*Oseille ronde*



*Oseille ronde*

*Les cuisiniers français se servent souvent de purée d'oseille pour farcir les aloses. Cette préparation améliore bien sûr le goût du poisson, mais l'acide oxalique a aussi pour effet d'attendrir la chair et de dissoudre partiellement les nombreuses arêtes.*

## RÉCOLTE

- Les feuilles fraîches de la grande oseille peuvent être cueillies pendant toute la saison de jardinage. Pour obtenir un goût plus vif et plus acide, attendre que la saison soit avancée avant de cueillir, car il faut du temps pour que la saveur se développe complètement.
- Commencer à cueillir les feuilles fraîches d'oseille ronde environ deux mois après le semis. Dans le cas de ces jeunes plantes, les tiges peuvent être récoltées entières. Si la plante est plus vieille, il est préférable de cueillir seulement les feuilles.
- Pour conserver l'oseille, laver et assécher les feuilles, envelopper dans une serviette de papier et mettre au réfrigérateur dans un sac de plastique. Les feuilles fanent rapidement après la cueillette, mais elles conservent en grande partie leur goût caractéristique.
- Pour le séchage, étendre les feuilles à plat dans un lieu obscur, frais, sec et bien aéré. Lorsqu'elles sont sèches, écraser et entreposer dans un contenant hermétique.
- Les jeunes feuilles des deux espèces peuvent être congelées. Commencer par laver et assécher les feuilles, envelopper dans du papier d'aluminium, puis mettre au congélateur. On peut aussi réduire les feuilles en purée, puis congeler dans un tiroir à glace.
- Dans le cas de la grande oseille, on peut récolter les hampes de fleurs qui commencent à rougir et s'en servir dans les arrangements de fleurs fraîches.



Grande oseille

*Le nom anglais sorrel vient de l'ancien français surele. D'ailleurs, la plante est encore parfois appelée en français « surelle » ou « surette », pour des raisons évidentes.*

## USAGE CULINAIRE

- L'oseille est très employée en cuisine française, et c'est l'ingrédient principal de certaines recettes classiques, comme la soupe à l'oseille et la soupe aux herbes. (Pour certains puristes, seule l'oseille ronde convient à la soupe à l'oseille. Cependant, les néophytes peuvent se permettre d'utiliser la grande oseille, dont le goût est moins fort.)
- Ajouter de l'oseille aux plats d'épinard ou de bette à carde, aux omelettes, aux soufflés ainsi qu'à diverses sauces, notamment celles accompagnant l'agneau, le veau, le porc, le canard, l'oie, le poisson ou les fruits de mer. L'acidité de l'oseille peut donner une touche agréable aux salades printanières et aux salades vertes mélangées. Dans tous les cas, il faut

ajouter l'oseille progressivement, en goûtant au fur et à mesure, car il faut un certain temps pour s'habituer à son acidité.

### **USAGE ARTISANAL**

- Les hampes florales séchées de grande oseille sont employées dans les bouquets et les autres arrangements floraux.

### **USAGE MÉDICINAL**

- La grande oseille était employée en médecine populaire comme antiseptique. Étant donné sa forte teneur en vitamine C, c'est avec raison qu'on l'utilisait pour traiter le scorbut. Les racines et les graines étaient prescrites comme tonique général et employées contre la diarrhée, avec raison encore une fois, puisqu'elles renferment beaucoup de tannins. L'oseille ronde était aussi employée pour combattre le scorbut, ainsi que pour nettoyer le sang et favoriser le flux urinaire. Les oseilles étaient enfin utilisées par voie externe pour traiter les maladies de peau et éclaircir le teint.
- Les oseilles ne sont pas employées en médecine moderne.
- En plus d'être riches en vitamine C, les deux espèces ont une teneur élevée en vitamine A et constituent une bonne source de fer. L'oseille ronde est aussi une excellente source de fibres.

### **MISES EN GARDE**

- Les deux espèces doivent être consommées avec modération, en raison de leur forte teneur en acide oxalique, qui peut provoquer des calculs rénaux chez certaines personnes. De plus, comme l'acidité élevée de l'oseille peut causer des dérangements d'estomac, les personnes sujettes à l'hyperacidité devraient sans doute éviter d'en consommer. Les personnes qui sont atteintes de goutte ou de calculs rénaux ou qui ont déjà souffert de maladies des reins ne devraient pas manger d'oseille. Certains spécialistes recommandent enfin aux personnes souffrant d'arthrite ou de rhumatismes d'éviter l'oseille elles aussi.
- Il ne faut pas faire cuire l'oseille dans une casserole de fonte, car l'acide oxalique réagit avec le fer, ce qui donne un mauvais goût aux feuilles. Il faut aussi éviter l'aluminium, car l'acide oxalique peut libérer des quantités toxiques d'ions de ce métal. Utiliser plutôt des ustensiles et des casseroles en acier inoxydable.
- Éviter la tisane d'oseille, à cause de l'acide oxalique et parce que l'oseille a un pouvoir diurétique.



*Grande oseille*

# P AVOT D'ORIENT

*Papaver orientale*

Papavéracées (famille du pavot)

Nom anglais : Oriental poppy



## DESCRIPTION

- Le pavot d'Orient est une plante vivace rustique dont la longue tige peut atteindre 1,5 m (5 pi) de hauteur. Cette plante originaire des montagnes de Turquie est sans doute l'herbe culinaire dont l'aspect est le plus saisissant dans un jardin, et elle est facile à cultiver.
- Les feuilles sont grandes, oblongues, opposées, pubescentes, vert vif, longues d'environ 8 cm (3 po), à lobes dentés en scie. Elles jaunissent et meurent après la floraison.
- Les tiges sont hautes, raides et pubescentes et produisent de nombreuses branches striées. La racine principale est longue et fragile.
- Les boutons floraux sont gros et couverts de poils raides et s'ouvrent vers la fin du printemps, donnant de magnifiques fleurs en forme de coupes pouvant mesurer 15 cm (6 po) de diamètre, ou même davantage. Les fleurs comportent 6 pétales soyeux et gaufrés, de couleur écarlate, rose, orange, blanche ou corail, marqués de noir à la base. Chez certaines variétés, les étamines sont également de couleur vive. Les fleurs sont de courte durée.
- Après la floraison, la plante produit de belles capsules vert grisâtre, en forme d'urnes. Chacune de ces capsules renferme des milliers de graines brun foncé, en forme de reins minuscules. Ces graines comestibles ont une saveur huileuse, légèrement épicée, avec une agréable note de noix.

*Pavot d'Orient*



## CULTURE

- Le pavot d'Orient préfère les sols légers et chauds, à drainage rapide, sans acidité excessive. Éviter de trop fertiliser.
- La plante préfère le plein soleil mais peut pousser sous un peu d'ombre. Arroser uniquement si la

saison est particulièrement sèche. Les sols saturés d'eau peuvent tuer la plante, surtout en hiver.

- Le pavot d'Orient est facile à cultiver à partir de la graine. Semer à l'extérieur, au printemps, dès que la terre peut être travaillée. Semer à la volée sur la surface du sol, puis bien arroser jusqu'à ce que les plantules apparaissent, au bout de 10 à 15 jours. Les journées fraîches et humides sont les plus favorables pendant la germination, mais la plante préfère des conditions sèches et très chaudes une fois que ses racines sont bien formées.
- Comme le repiquage est difficile, semer directement à l'endroit où la plante doit pousser. Comme la plante flétrit rapidement après la floraison, choisir l'emplacement de manière à ce que les ouvertures laissées par le pavot puissent être comblées par d'autres herbes vivaces ou par des plantes à fleurs. Le nouveau feuillage commence à se former en automne et persiste tout l'hiver.
- La plante peut aussi être multipliée au moyen de boutures de racine, prélevées après l'affaissement du feuillage. Extraire la plante du sol et couper la racine en tronçons de 5 à 8 cm (2 à 3 po) de longueur. Planter les boutures à l'endroit ou horizontalement, dans du sol sableux, en les espaçant de 45 à 60 cm (18 à 24 po).
- L'espèce n'exige pratiquement aucun soin, outre la recherche des variétés les plus intéressantes et la division des plantes environ tous les 5 ans. Diviser vers la fin de l'été ou au début de l'automne, au moment où la croissance reprend. Après une division, il arrive que les plantes ne fleurissent qu'au bout de deux années.
- Les touffes de pavot d'Orient peuvent prendre beaucoup de place, mais elles ne sont pas envahissantes.
- Le pavot d'Orient est sensible au mildiou, si la terre est trop humide. Il est également sujet aux infestations de capsides ou de puceron noir des fèves.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3. Les plantes doivent être protégées au moyen d'un paillis durant le premier hiver. Poser le paillis autour du feuillage, et non dessus.

## **RÉCOLTE**

- Récolter les graines lorsque les capsules deviennent brun grisâtre.
- Casser la tige sèche juste sous la capsule, et laisser immédiatement tomber la capsule dans un sac de papier. Laisser le sac ouvert, dans un lieu bien ventilé, jusqu'à ce que les graines aient fini de sécher, puis refermer le sac et secouer vigoureusement. Ouvrir le sac et tamiser le contenu au-dessus d'un bol, pour séparer les graines des restes de capsule. Entreposer les graines dans un contenant hermétique.

*Les graines de pavot sont si petites qu'il en faut environ 20 millions pour faire un kilo (2,2 lb).*

## **USAGE CULINAIRE**

- Pour que les graines soient à leur meilleur, il faut les faire cuire au four ou à la vapeur, puis les écraser avant de le utiliser. Ce procédé fait ressortir leur belle saveur de noix et les rend plus croustillantes. Une fois cuites, les graines peuvent être enveloppées dans un linge et

écrasées au rouleau à pâte ou au maillet. Si on utilise souvent des graines de pavot, il peut valoir la peine d'acheter un moulin manuel spécialement conçu à cette fin.

- Saupoudrer abondamment les graines sur les pains, les bagels et les biscuits. Les graines moulues sont également utilisées, seules ou combinées à des raisins secs ou à d'autres ingrédients, pour fourrer certaines pâtisseries, comme les strudels aux pommes et les *hamantaschen*, délicieux petits triangles sucrés servis chez les Juifs le jour du Pourim. Le gâteau aux graines de pavot et les muffins au citron et graines de pavot sont toujours populaires lorsqu'on veut une pâtisserie qui ne soit pas trop sucrée pour accompagner le thé ou le café.
- Les graines de pavot peuvent donner une touche originale aux pâtes, aux casseroles et aux légumes tels que les pommes de terre et les navets. Les graines peuvent aussi servir à assaisonner les vinaigrettes, les trempettes, le beurre, le fromage à la crème et la crème sure.
- En Inde et en Iran, les germes de pavot sont ajoutés aux soupes ou cuits comme légumes verts.

*Les graines de pavot sont employées en cuisine depuis l'époque néolithique, il y a au moins 4000 ans. Les Égyptiens du deuxième millénaire av. J.-C. cultivaient le pavot pour extraire une huile comestible de ses graines, tandis que les Grecs et les Romains utilisaient ces graines pour assaisonner le pain et les gâteaux. L'emploi des graines en pâtisserie était également répandu au moyen âge.*

## USAGE MÉDICINAL

- Le pavot d'Orient n'est pas employé à des fins médicinales.
- Les graines de pavot sont riches en glucides et en calcium et constituent une bonne source d'énergie.
- L'huile de graine de pavot est très riche en acides gras insaturés et notamment en acide linoléique, composé très important sur le plan nutritif.

## USAGE ARTISANAL

- Les fleurs de pavot d'Orient peuvent servir à faire de magnifiques bouquets de fleurs fraîches. Pour prolonger la durée des fleurs, cueillir tôt le matin, avant l'ouverture des boutons, et sceller l'extrémité coupée de la tige avec la flamme d'une allumette ou d'une bougie. On peut aussi tremper cette extrémité dans l'eau bouillante quelques minutes, en prenant soin de protéger les fleurs de la vapeur chaude.
- Les belles capsules peuvent être utilisées dans les arrangements de fleurs séchées. Traiter la base des tiges comme au paragraphe précédent.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- Le pavot à opium (*P. somniferum*) est la plante dont on extrait l'opium ainsi que la morphine et la codéine, alcaloïdes aux propriétés narcotiques. C'est pour cette raison qu'il

est illégal de cultiver la plante en Amérique du Nord. Malgré tout, le pavot à opium est souvent cultivé comme plante ornementale, et les semences figurent au catalogue de maisons réputées. La plupart des gens ne réalisent tout simplement pas que les graines de pavot employées en pâtisserie ainsi que les variétés ornementales de *P. somniferum* appartiennent à la même espèce que le pavot servant à la production illégale d'opium et d'héroïne ainsi qu'à la préparation de médicaments contre la douleur. Les lois interdisant la culture du pavot à opium prévoient de lourdes peines de prison pour les contrevenants et s'appliquent aussi aux variétés ornementales de l'espèce. Il est vraiment surprenant que ces variétés, dont les graines sont par ailleurs excellentes en cuisine, soient toujours cultivées dans les jardins et même offertes dans les catalogues de semence. L'amateur doit cependant se rappeler qu'il risque fort de perdre ses plantes, si jamais il est découvert. Les variétés ornementales de pavot à opium sont de belles plantes culinaires qui ne méritent pas un tel sort, et il faut espérer que le bon sens continuera de guider les gardiens de la loi.

- Le coquelicot (*P. rhoeas*) est une jolie plante annuelle pouvant atteindre une hauteur de 60 cm (2 pi). Les fleurs peuvent être rouges, roses, violettes ou blanches. Les graines ont une délicate saveur de noix.

*L'huile d'œillette, extraite des graines de pavot, est très appréciée des artistes comme huile siccatrice haut de gamme pour les peintures et les vernis.*



*Pavot à opium*

# PERSIL *Petroselinum crispum*

Ombellifères (Apiacées; famille de la carotte)

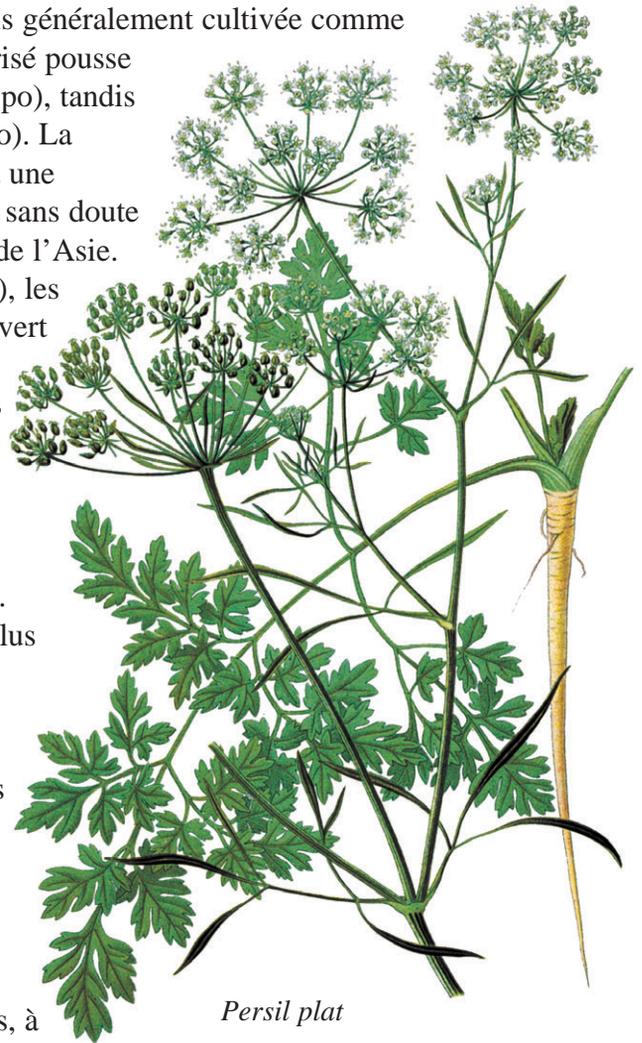
Autres noms : persil commun, persil cultivé, persil des jardins, persil odorant, persil vulgaire.

Nom anglais : parsley.

Zone  
**3**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- Le persil, garniture favorite des grands chefs, est une belle plante rustique bisannuelle, ou vivace quelques années, mais généralement cultivée comme une annuelle. La première année, le persil frisé pousse jusqu'à une hauteur de 24 à 30 cm (10 à 12 po), tandis que le persil plat peut atteindre 45 cm (18 po). La deuxième année, les tiges à fleurs atteignent une hauteur d'environ 0,6 m (2 pi). L'espèce est sans doute originaire du sud de l'Europe ou de l'ouest de l'Asie.
- Chez le persil frisé (*P. crispum* var. *crispum*), les feuilles sont finement découpées, luisantes, vert intense, gaufrées et réunies en touffes aux extrémités. La saveur et l'arôme des feuilles sont à la fois épicés et frais, avec une note sucrée.
- Chez le persil plat (*P. crispum* var. *neapolitanum*), les feuilles sont petites, vert foncé, de forme semblable à celles du céleri. Elles ont un goût et un arôme plus forts et plus complexes que celles du persil frisé.
- La tige est cannelée et très ramifiée. Les racines sont minces et fibreuses, mais la racine principale pénètre profondément dans le sol.
- Vers le début du deuxième été, la plante produit des ombelles de petites fleurs blanches ou jaunâtres, qui se transforment ensuite en graines ovales brun grisâtre.
- Le persil peut être cultivé en bacs ou en pots, à l'intérieur ou à l'extérieur. (Les pots doivent être assez profonds pour la longue racine principale.)



*Persil plat*

## CULTURE

- Le persil préfère les sols très fertiles et bien drainés. Il peut tolérer un pH de 4,9 à 8,2. Il faut arroser les plantes régulièrement durant les périodes sèches.

- La plante prospère en plein soleil, mais peut pousser sous un peu d'ombre.
- Le persil se multiplie par la graine, mais la germination est lente et donne des résultats variables. Pour accélérer le processus, faire tremper les graines pendant une nuit dans de l'eau tiède. (Malheureusement, les graines mouillées ont tendance à devenir collantes et à adhérer aux doigts au moment du semis. Porter des gants.) On peut également faire geler brièvement les graines, pour briser leur dormance.
- Semer à l'intérieur, 4 à 6 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur de 6 mm (¼ po). Les plantules lèvent normalement au bout de 15 à 21 jours. On peut repiquer au jardin environ une semaine avant la date de la dernière gelée, car les gelées légères ne font aucun tort à la plante. Durant le repiquage, prendre soin de ne pas endommager la racine.
- On peut aussi semer directement à l'extérieur, au printemps, dès que la terre peut être travaillée facilement. Ne pas semer trop tôt à l'extérieur, car les plantes risquent de monter en graines prématurément. Incorporer quelques graines de radis, à germination rapide, qui aideront à repérer les rangs avant la levée du persil.
- Garder la terre humide durant la germination et le début de la croissance.
- Espacer les plantes de 30 cm (12 po).
- Le persil est sensible à la pourriture du collet et sujet aux infestations occasionnelles de chenilles du papillon du céleri, de mouches de la carotte et de pucerons.
- La première année, la plante ne produit qu'une rosette de feuilles. Pour obtenir une récolte de graines, il faut laisser la plante au jardin jusqu'à la floraison et la mise à graine, qui surviennent la deuxième année.
- Le persil, plante de saison fraîche, se resème de lui-même. Une fois établie, une colonie peut se maintenir d'elle-même jusqu'à la zone 3. (Le persil plat est plus rustique que le persil frisé.) Pour récolter les graines, produites la deuxième année, poser un paillis léger comme protection pour l'hiver. Pour obtenir une récolte régulière, on conseille de semer chaque année.
- Les plantes poussant à l'extérieur peuvent être empotées vers la fin de l'été et rentrées. Pour permettre une récolte constante de feuilles durant l'hiver, les plantes doivent recevoir au moins 5 heures de soleil par jour, ou 12 heures de lumière artificielle. Le meilleur emplacement est un rebord de fenêtre frais et ensoleillé. Arroser régulièrement et fertiliser toutes les 4 à 6 semaines.



*Persil plat*



*Les Grecs et les Romains de l'antiquité utilisaient le persil à des fins médicinales, pour renforcer le sang, calmer l'estomac et prévenir la gueule de bois. C'est d'ailleurs pour éviter les conséquences d'un excès d'alcool que les guerriers portaient une couronne de persil lors des banquets d'honneur. Une coutume semblable fut adoptée par les citoyens de Rome.*

## RÉCOLTE

- Pour l'utilisation à l'état frais, le séchage et la congélation, cueillir les feuilles situées en périphérie de chaque plante, pendant toute la saison. Si elles ne sont pas cueillies, ces feuilles ont tendance à devenir coriaces et à perdre leur saveur. Cueillir tôt le matin, pendant qu'il fait encore frais.
- Pour le séchage, étaler les feuilles sur un grillage, dans un lieu sombre et bien aéré. Une fois le séchage terminé, émietter les feuilles et entreposer dans un contenant hermétique.
- La congélation est préférable au séchage, car elle préserve mieux la couleur et la saveur des feuilles. Congeler les feuilles sur une tôle à biscuits, puis entreposer dans des contenants pour congélateur.

*Au moyen âge, on attribuait au persil un pouvoir maléfique, parce que la plante était considérée comme une des favorites de Satan. La seule manière de contourner le problème était de semer le persil le Vendredi Saint, durant le lever de la lune. On attribuait également au diable la remarquable lenteur de germination du persil.*

## USAGE CULINAIRE

- Les usages culinaires du persil sont innombrables, et il ne faut surtout pas l'employer uniquement comme garniture. On peut l'ajouter aux soupes, aux ragoûts, aux farces, aux sauces, aux œufs, aux légumes, aux casseroles et aux *savoury pies*, ces petits pâtés à l'anglaise. Le persil est également utilisé dans la préparation des viandes, des poissons et des fruits de mer.
- Le persil frais peut se manger en salade. C'est d'ailleurs un ingrédient essentiel du taboulé, cette délicieuse salade du Moyen Orient. On peut également utiliser le persil dans les mousses, les trempettes et les biscuits servis en entremets.
- Le persil est un des piliers de la grande cuisine française. Il fait partie de plusieurs mélanges classiques, comme le bouquet garni (persil, laurier et thym), les fines herbes (persil, estragon, ciboulette et cerfeuil) et la persillade (persil et échalote finement hachés, traditionnellement ajoutés juste avant la fin de la cuisson).
- Les chefs italiens préfèrent le goût plus prononcé du persil plat et se servent abondamment de cette herbe.
- L'huile extraite des feuilles et des graines est employée commercialement pour aromatiser les viandes salées, fumées ou en conserve ainsi que les condiments, les sauces, les marinades, les pâtisseries et les soupes.



*Selon une ancienne coutume, le fait de mâcher du persil après le repas aurait pour effet de rafraîchir l'haleine, surtout si le repas comprenait beaucoup d'ail ou d'oignon. Malheureusement, rien ne semble indiquer que cette méthode fonctionne.*

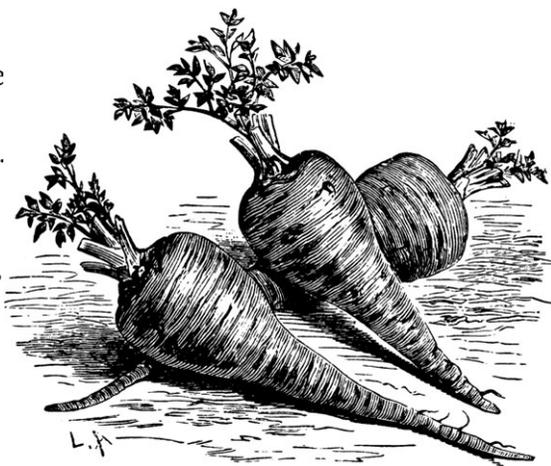
## USAGE MÉDICINAL

- La médecine populaire attribuait au persil de nombreuses vertus. Les feuilles pilonnées étaient utilisées en cataplasme sur les yeux endoloris et les piqûres d'insectes, tandis que les graines moulues étaient appliquées au cuir chevelu dans l'espoir de vaincre la calvitie. On conseillait aux femmes qui voulaient faire cesser la lactation d'appliquer régulièrement des feuilles de persil sur leurs seins. Le jus de persil était un tonique populaire, qu'on disait excellent pour les reins. Enfin, une infusion de persil était employée contre l'asthme, les tumeurs, les verrues, la dysenterie, l'hydropisie, la fièvre, la jaunisse ainsi que les troubles menstruels et urinaires.
- L'huile des feuilles renferme de l'apiol, et on étudie en ce moment l'efficacité de cette substance contre certaines affections des systèmes digestif et urinaire. Cependant, jusqu'à présent, cette huile semble avoir peu d'utilité en médecine moderne.
- L'huile de persil est employée commercialement dans certains produits de toilette, dont des conditionneurs pour cheveux secs, des parfums, des savons et des crèmes.
- Le persil est riche en vitamines A et C, en riboflavine, en thiamine, en niacine, en fer, en iode, en calcium et en fibres.

*Pour les Grecs de l'époque classique, le persil était associé à la mort. On le disait issu du sang d'Archémore, précurseur de la mort, et on ne mangeait jamais la plante. Le persil était plutôt utilisé dans les rites funéraires, sous forme de couronnes déposées sur le tombeau.*

## MISES EN GARDE

- L'huile de persil peut provoquer une dermatite chez certaines personnes. Cette huile est très toxique et être manipulée uniquement par des professionnels.
- Le persil est parfois employé à fortes doses à des fins médicinales. Or, les femmes enceintes doivent éviter d'en consommer de telles quantités, car le persil stimule les fonctions utérines. Les personnes souffrant de maladie rénale inflammatoire devraient également éviter de consommer beaucoup de persil.



*Persil à grosse racine*

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- Le persil à grosse racine (*P. crispum* var. *tuberosum*) est cultivé pour sa racine comestible ressemblant à une carotte blanchâtre. Ce légume est cuit et servi à la manière du panais, ou râpé en salade comme le céleri-rave. La saveur rappelle à la fois la carotte et le céleri, avec une légère pointe de noix. Les feuilles peuvent s'employer comme garniture ou dans toute recette où on utiliserait du persil.
- Le persil 'Dark Moss Curled' est un cultivar classique de persil frisé à feuilles vert vif profondément divisées, qui donne toujours de bons résultats.
- Le persil 'Forest Green' a des feuilles moins profondément divisées et moins frisées que la variété précédente, mais sa saveur est excellente.

# **R**AIFORT *Armoracia rusticana*

Crucifères (Brassicacées; famille de la moutarde)

Autres noms : armoracie raifort, cranson de Bretagne, grand raifort, moutarde d'Allemagne, moutarde des moines, radis de cheval, raifort des jardins.

Nom anglais : horseradish.



## DESCRIPTION

- Le raifort est une plante vivace rustique, dressée mais trapue, atteignant 60 à 125 cm (2 à 4 pi) de hauteur. On le croit originaire du sud de la Russie. La plante est belle mais un peu envahissante : il vaut mieux lui réserver un coin du jardin où elle ne fera pas d'ombre sur les espèces moins résistantes et n'étouffera pas ces plantes.
- Les feuilles sont assez grandes, vert foncé, généralement à bords gaufrés, mais à bords entiers chez certains cultivars. Leur saveur est agréable et légèrement épicée.
- La racine principale est vivace, dure, courte et épaisse. Elle peut atteindre environ 30 cm (12 po) de longueur et 1 cm (1/2 po) d'épaisseur et produit de petites branches latérales. L'extérieur de la racine est liégeux, de couleur havane, tandis que l'intérieur est blanc. Les racines peuvent s'enfoncer jusqu'à une profondeur de 5 m (16 pi). Lorsqu'elles sont meurtries, les racines dégagent une odeur plus forte que celle des oignons fraîchement coupés. Elles ont un goût vif, piquant et pénétrant.
- La plante produit pendant tout l'été des hampes de petites fleurs blanches aromatiques.
- Les racines et les jeunes feuilles du printemps sont comestibles.



## CULTURE

- Le raifort peut se cultiver dans n'importe quel type de sol, mais il préfère les sols travaillés en profondeur, humides mais bien drainés, riches en matière organique. On recommande un pH de 6,0 à 7,5. Arroser régulièrement pendant les périodes sèches, sinon les racines deviennent moins bonnes.
- La plante préfère le plein soleil, mais tolère un peu d'ombre. Elle est la plus productive vers la fin de l'été et le début de l'automne et est bien adaptée aux températures fraîches.

- Comme le raifort ne se multiplie pas par la graine, il faut acheter des plants en pépinière. Si on dispose déjà de plantes établies, il est facile de multiplier le raifort par bouturage de racines. En automne, prélever des boutures d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre et 8 cm (3 po) de longueur, sur les racines latérales, de préférence chez des plantes de deux ans. Marquer les boutures de manière à pouvoir en reconnaître l'extrémité supérieure (par exemple, en coupant cette extrémité à angle droit, et l'extrémité inférieure, en diagonale) : le printemps suivant, il faudra planter la bouture à l'endroit. Réunir les boutures en bottes, et entreposer les bottes pour l'hiver dans du sable, dans un lieu frais et humide. Vers le début du printemps, planter les boutures à l'endroit mais inclinées par rapport verticale, avec leur extrémité supérieure à environ 8 cm (3 po) sous la surface.
- Pour un jardin privé moyen, 4 à 6 plants devraient suffire amplement.
- Le raifort est sensible à la pourriture des racines et sujet aux infestations d'altise du raifort.
- Le raifort est une plante vivace, mais on le cultive souvent en annuelle ou bisannuelle, parce qu'à la longue la saveur diminue et les plantes deviennent envahissantes. Pour conserver la qualité et la vigueur des plantes au-delà de quelques années, il faut diviser les racines tous les 2 ou 3 ans.
- Le raifort peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 3.



## **RÉCOLTE**

- Récolter les racines vers la fin de l'automne, alors qu'elles sont le plus savoureuses, conserver ces racines dans du sable frais et humide, et utiliser à l'état frais. On peut aussi conserver les racines au réfrigérateur, dans des sacs de plastique perforés.
- Si la plante est cultivée comme vivace, enlever la terre autour de la racine principale et récolter les petites racines latérales. Conserver comme indiqué au paragraphe précédent.
- Au printemps, cueillir le plus tôt possible les jeunes feuilles produites par les plantes ayant passé l'hiver. À mesure que les feuilles deviennent vert foncé, elles cessent rapidement d'être comestibles.
- Pour blanchir les feuilles par forçage, à la manière des endives, placer quelques racines, avec leur collet, dans de la terre humide, dans un lieu sombre et chaud. On obtient ainsi des feuilles tendres, douces et blanches, à récolter lorsqu'elles ont une longueur de 10 à 15 cm (4 à 6 po), soit généralement au bout de 2 ou 3 semaines.

*Le nom allemand du raifort est Meerrettich, ce qui signifie « radis de mer », allusion au fait que la plante pousse souvent au bord de la mer. Le nom anglais horseradish est une altération de l'ancien nom mareradish, qui vient de l'allemand Meerrettich.*

*Le mot Armoracia vient sans doute de Armorique, nom ancien de la Bretagne, où le raifort pousse à l'état sauvage. D'ailleurs, la plante est parfois appelée « cranson de Bretagne ».*

## USAGE CULINAIRE

- Les racines de raifort s'emploient à l'état frais, car elles perdent durant la cuisson leur goût vif et pénétrant. Commencer par laver, nettoyer et peler les racines, puis râper ou trancher en lamelles minces (attention : l'arôme piquant et pénétrant des racines fait pleurer les yeux). Le raifort râpé doit être utilisé immédiatement ou mêlé à du vinaigre, car il finit par noircir, perdre son piquant et devenir amer lorsqu'il est exposé à l'air et la chaleur.
- Pour obtenir une sauce au raifort, mélanger du raifort râpé à du vinaigre de vin blanc, du sucre, des épices et de la crème fouettée. Le vinaigre de cidre ne convient pas, car il altère la couleur du raifort. Conserver au réfrigérateur. Cette sauce est un complément classique du rôti de bœuf, mais elle est également excellente avec le jambon, la langue et certains légumes, comme le brocoli.
- Le raifort râpé peut servir à assaisonner une sauce aux tomates servie avec les crevettes ou le poisson, particulièrement s'il s'agit d'un poisson huileux, genre maquereau.
- Quelques gouttes de jus provenant du raifort râpé suffisent à épicer agréablement la salade de chou, la compote de pommes, la moutarde, le fromage cottage, les trempettes, les hors-d'œuvre et les relishes.
- Les racines tranchées peuvent être cuites à la manière du panais.
- On peut égayer les salades de quelques jeunes feuilles cueillies au printemps, ou de feuilles blanches obtenues par forçage.

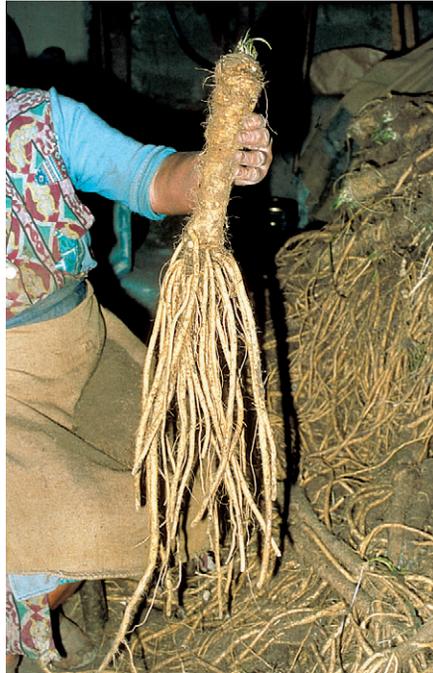
*Deux remèdes traditionnels contre les taches de rousseur sont l'application d'un mélange de jus de raifort et de vinaigre blanc et le lavage du visage avec une mixture nauséabonde de raifort râpé et de lait très sur.*

## USAGE MÉDICINAL

- Le raifort était employé en médecine populaire contre divers maux, dont l'asthme, la toux, les coliques, les maux de dents, les ulcères, les maladies vénériennes, le cancer, les vers, les engelures, les névralgies et le rhumatisme. Une infusion de racine dans du vin était utilisée pour stimuler le système nerveux et faire transpirer. Les racines râpées étaient employées en cataplasme, à la place de la moutarde.
- En médecine moderne, on emploie une peroxydase extraite du raifort pour diagnostiquer le virus du SIDA.
- Le raifort est riche en vitamine C et renferme également beaucoup de vitamine K, de calcium, de fibres, de fer, de potassium, de protéines et d'amidon.

## **MISES EN GARDE**

- L'application de raifort directement sur la peau peut provoquer des cloques chez certaines personnes.
- Le raifort renferme des composés qui peuvent entraver la production d'hormones thyroïdiennes, ce qui peut provoquer une hypertrophie de la thyroïde. Cette situation ne présente pas de danger pour les gens en santé, mais les personnes souffrant d'affections thyroïdiennes ne devraient pas manger de raifort.
- La consommation de grandes quantités de raifort peut provoquer des vomissements et de la diarrhée. Comme le raifort irrite les muqueuses, les jeunes enfants et les personnes souffrant de troubles rénaux, gastriques ou intestinaux ne devraient consommer la plante qu'en petite quantité.
- Il faut éviter de donner les feuilles ou les racines à manger aux animaux, car le raifort est mortel pour certaines espèces.
- L'huile de raifort commerciale est parfois employée à des fins culinaires ou médicinales, mais il s'agit d'un produit trop puissant pour qu'on en conserve à la maison.



*Pour que le raifort ait une saveur optimale, il doit être cultivé sous climat frais. Il n'est donc pas étonnant qu'un des raiforts les plus forts au monde vient de la région des lacs Juli, en Californie, où tous les mois de l'année connaissent des gelées.*

# ROMARIN *Rosmarinus officinalis*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

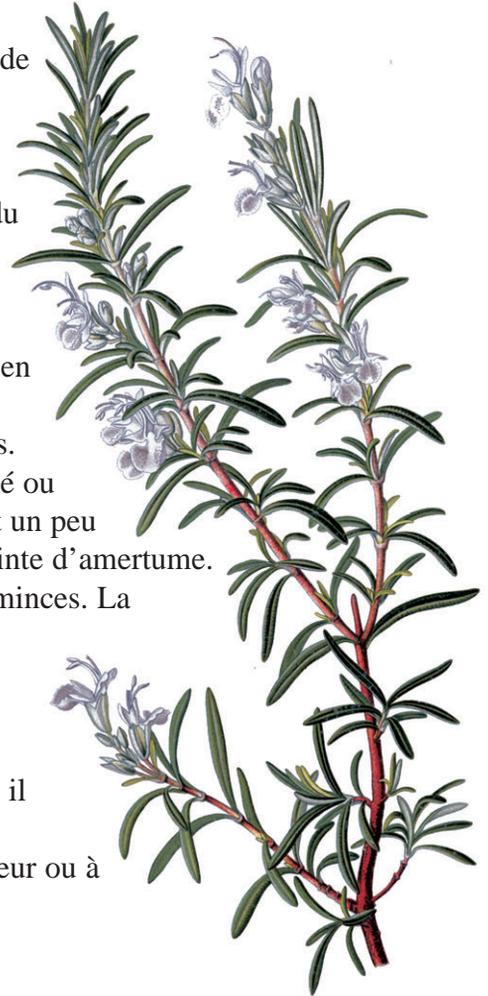
Autres noms : encensier, herbe des troubadours, romarin officinal, rosmarin.

Nom anglais : rosemary.

Annuelle

## DESCRIPTION

- Le romarin, considéré traditionnellement comme l'herbe de l'amitié et du souvenir, est une plante buissonnante à feuilles parfumées et persistantes. Il est vivace mais généralement cultivé dans nos régions comme une annuelle. L'espèce est indigène du Maroc, de Tunisie et du sud de l'Europe. La plante peut vivre plus d'une trentaine d'années et atteint ainsi une hauteur de 1 à 2 m (3 à 6 pi).
- Les feuilles sont étroites, en forme d'aiguilles, disposées en paires opposées, sans pétiole, légèrement luisantes sur le dessus, duveteuses sur le dessous, avec les bords enroulés. Elles dégagent une odeur pénétrante rappelant celle du thé ou d'une combinaison de pin et de muscade. Leur saveur est un peu poivrée, chaude, épicée et résineuse, avec à peine une pointe d'amertume.
- La tige est un peu tordue, avec de nombreuses branches minces. La racine est pivotante (comme une carotte).
- La plante produit vers la fin de l'hiver ou le début du printemps de jolies fleurs bleu pâle ou lilas bleuâtre, parfois blanches ou roses, disposées par groupes sur les branches. Évidemment, dans les régions les plus au nord, il arrive souvent que le romarin ne fleurisse pas.
- Le romarin peut être cultivé en bacs ou en pots, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Les fleurs sont très attirantes pour les abeilles.
- Les feuilles, les tiges et les fleurs sont comestibles.



## CULTURE

- Le romarin préfère les sols légers, bien drainés et plutôt secs. On recommande un pH de 6,0 à 7,5. Si la terre a un pH inférieur à 6,0, il faut y ajouter de la chaux ou des coquilles d'œufs moulues. Éviter de trop arroser, car les sols saturés d'eau inhibent la croissance de la plante.
- Le romarin préfère le plein soleil, mais peut tolérer la mi-ombre.
- Comme la germination des graines et la croissance des semis sont très lentes, il vaut mieux acheter des plants.

- Le romarin peut être multiplié par bouturage. Prélever une jeune pousse d'environ 15 cm (6 po) dans la partie supérieure d'une plante déjà établie. Enlever les feuilles sur 4 cm (1½ po) à la base de la bouture, et piquer cette dernière dans du sable humide. La bouture met normalement environ 6 semaines pour produire des racines. (L'ajout d'une hormone d'enracinement peut accélérer le processus.)
- On peut aussi multiplier le romarin par marcottage : coucher une branche un peu longue de la plante, fixer l'extrémité au sol et attendre que des racines se forment et qu'une nouvelle plante commence à pousser.
- Au jardin, espacer les plantes de 0,3 à 0,6 m (1 à 2 pi).
- Le romarin est sujet aux infestations de tétranyques et de divers types de cochenilles. Il est également sensible à la pourriture des racines, si le sol reste détrempé.
- Même si le cultivar le plus rustique, 'Arp', peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 6, il vaut mieux cultiver le romarin en pots et le rentrer pour l'hiver. Utiliser des pots juste assez grands pour les racines, car la plante semble préférer avoir les racines un peu à l'étroit.
- À l'intérieur, il convient de choisir un emplacement ensoleillé et frais. La plante exige au moins 4 heures de soleil par jour, ou 12 heures de lumière artificielle intense. Attendre que la terre soit relativement sèche avant d'arroser à nouveau. Projeter un brouillard d'eau sur les feuilles toutes les deux semaines.
- Utiliser un engrais équilibré, genre 20–20–20, mais éviter de trop fertiliser la plante, car cela peut inhiber la floraison et diminuer le parfum et la saveur.
- Tailler les plantes au printemps, avant de remettre les pots à l'extérieur, lorsque tout risque de gel est écarté.
- Remplacer les plantes tous les 3 ou 4 ans, car elles finissent par s'étaler de façon désordonnée.

*Au moyen âge, on disait que le romarin ne pousse que dans le jardin des justes, et on l'utilisait comme charme pour se protéger du mauvais œil. De plus, un rameau de romarin placé sous l'oreiller était censé éloigner les mauvais esprits et les cauchemars.*

## **RÉCOLTE**

- Les feuilles, tiges et fleurs fraîches peuvent être cueillies à tout moment.
- Pour le séchage, récolter les feuilles et les tiges juste avant la floraison, car la saveur est alors à son meilleur. Placer les tiges et les feuilles sur un grillage, dans un lieu sombre et bien ventilé. Entreposer les feuilles sèches dans un contenant hermétique.
- Les rameaux peuvent être congelés avec leurs feuilles, sur une tôle à biscuits, puis entreposés dans un sac pour congélateur.

*En Grèce ancienne, les étudiants tressaient des couronnes de romarin dans leurs cheveux à la veille des examens, car la plante avait la réputation de fortifier le cerveau et de rafraîchir la mémoire.*

## USAGE CULINAIRE



- Le parfum du romarin convient à tous les mets, salés ou sucrés. L'herbe est très utilisée comme assaisonnement pour l'agneau, le porc, le lapin, le veau, les saucisses, les ragoûts, les marinades, les œufs, le poulet, le canard, les poissons et les fruits de mer. On ajoute aussi parfois du romarin aux gelées, aux confitures, aux gâteaux et aux biscuits.
- On peut ajouter du romarin aux salades ainsi qu'aux mets à base d'asperges, de brocoli, de chou-fleur, d'aubergines, de haricots verts, de petits pois, de pommes de terre ou de courgettes.
- Le romarin est un ingrédient classique des pains et biscuits aux herbes et notamment de la *focaccia*, sorte de galette traditionnelle des Italiens.
- Utiliser le romarin en petite quantité, car sa saveur est forte. Faire tremper le romarin séché dans de l'eau chaude avant de l'ajouter aux aliments crus.
- Les fleurs ont une saveur plus douce et peuvent être confites ou ajoutées aux gelées, au miel, au vinaigre ou au vin.
- Pour aromatiser l'huile d'olive, on peut y mettre quelques rameaux de romarin.

*Le romarin est originaire des côtes rocheuses bordant la Méditerranée et peut résister aux brouillards et aux embruns salés. Son nom vient d'ailleurs des mots latins ros, « rosée » et marinus, « de la mer ».*

## USAGE ARTISANAL

- Le romarin convient aux pots-pourris et aux sachets parfumés.
- Le romarin est souvent utilisé en art topiaire, cet art ancien qui consiste à donner diverses formes décoratives aux arbustes vivants.

## USAGE MÉDICINAL

- La tisane de romarin était employée en médecine populaire pour stimuler le cœur, soulager les maux de tête, faciliter le sommeil et traiter toute une gamme de maux, dont l'asthme, la calvitie, la bronchite, les ecchymoses, le cancer, les frissons, le rhume, la toux, les pellicules, la fièvre, l'enrouement, l'hystérie, la tension nerveuse, les névralgies, les rhumatismes et les entorses.
- Le romarin est peu utilisé en médecine moderne, mais son huile possède des propriétés antibactériennes réelles. Des chercheurs étudient en ce moment l'efficacité du romarin contre les indigestions, les troubles rhumatismaux et les problèmes circulatoires, et on peut entrevoir de nouveaux usages médicaux pour cette plante.
- L'huile de romarin est employée commercialement dans divers produits de toilette, et notamment dans les shampooings pour cheveux gras et les conditionneurs servant à faire ressortir les reflets des chevelures foncées.

*Depuis des siècles, le romarin symbolise le bonheur, la fidélité et l'amour. Selon une ancienne croyance, les hommes insensibles au parfum du romarin seraient incapables d'aimer une femme d'amour véritable.*

## MISES EN GARDE

- Les produits de toilette renfermant de l'huile de romarin peuvent provoquer une dermatite chez certaines personnes.
- Le romarin a déjà été utilisé pour provoquer l'avortement et stimuler les contractions utérines. Il peut également stimuler le flux menstruel et a déjà été employé en médecine pour régulariser le cycle. Par conséquent, bien que la consommation des quantités normalement utilisées en cuisine soit généralement considérée comme inoffensive, les femmes enceintes ou souffrant de troubles menstruels devraient consulter leur médecin pour savoir quelle quantité de romarin elles peuvent consommer sans danger.
- L'huile de romarin est parfois vendue pour l'aromathérapie. Cette huile ne doit jamais être prise par voie orale, car elle renferme du camphre et d'autres composés toxiques qui risquent de provoquer des crises d'épilepsie, des troubles digestifs, des dommages aux reins et même la mort en cas de fortes doses.
- Comme le romarin consommé en grande quantité peut déclencher une crise d'épilepsie, les personnes atteintes de cette maladie doivent limiter leur consommation de cette herbe.



*Un soir, pendant que la Sainte Famille se rendait en Égypte pour fuir les soldats du roi Hérode, la Vierge Marie aurait accroché son bleu manteau dans un buisson de romarin à fleurs blanches. Le matin suivant, les fleurs étaient devenues bleues comme le manteau de la Vierge. Cette légende est à associer au nom anglais rose of Mary.*

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

Le romarin possède toujours à peu près la même saveur, mais il en existe des cultivars à port dressé et d'autres à port rampant. Les cultivars rampants sont généralement moins rustiques que les types dressés.

- Le romarin 'Arp' est le plus rustique des cultivars à port dressé et peut passer l'hiver à l'extérieur, sans protection, jusqu'à la zone 6. Il est tout de même généralement cultivé en annuelle dans nos régions.
- Le 'Majorca' a de superbes fleurs bleu foncé et un port à la fois dressé et rampant qui en font une plante intéressante pour tout jardin d'herbes.
- Le 'Beneden Blue' est plus dressé que le 'Majorca', son feuillage est plus fin, et ses fleurs sont bleu moyen vif.
- Le 'Blue Boy' est un cultivar nain qui ne dépasse pas 0,6 m (2 pi) de hauteur, Il convient parfaitement à la culture à l'intérieur.
- Le 'Joyce Debaggio', également appelé 'Golden Rain', a une saveur excellente et une très belle apparence. Les nouvelles pousses sont marquées de jolies stries dorées.
- Le 'Pink' a un port dressé très décoratif et de jolies fleurs rose vif parfumées.
- Le 'Pink Majorca' est aussi beau que le 'Majorca', mais il donne de belles fleurs roses.



# ROSIERS

Rosacées (famille du rosier)

## **ROSIER DES CHIENS** *Rosa canina*

Autres noms : églantier commun, rosier églantier.

Nom anglais : dog rose.

## **ROSIER RUGUEUX** *R. rugosa*

Autres noms : rosier du Japon, rosier rugosa.

Nom anglais : Turkestan rose.



### DESCRIPTION

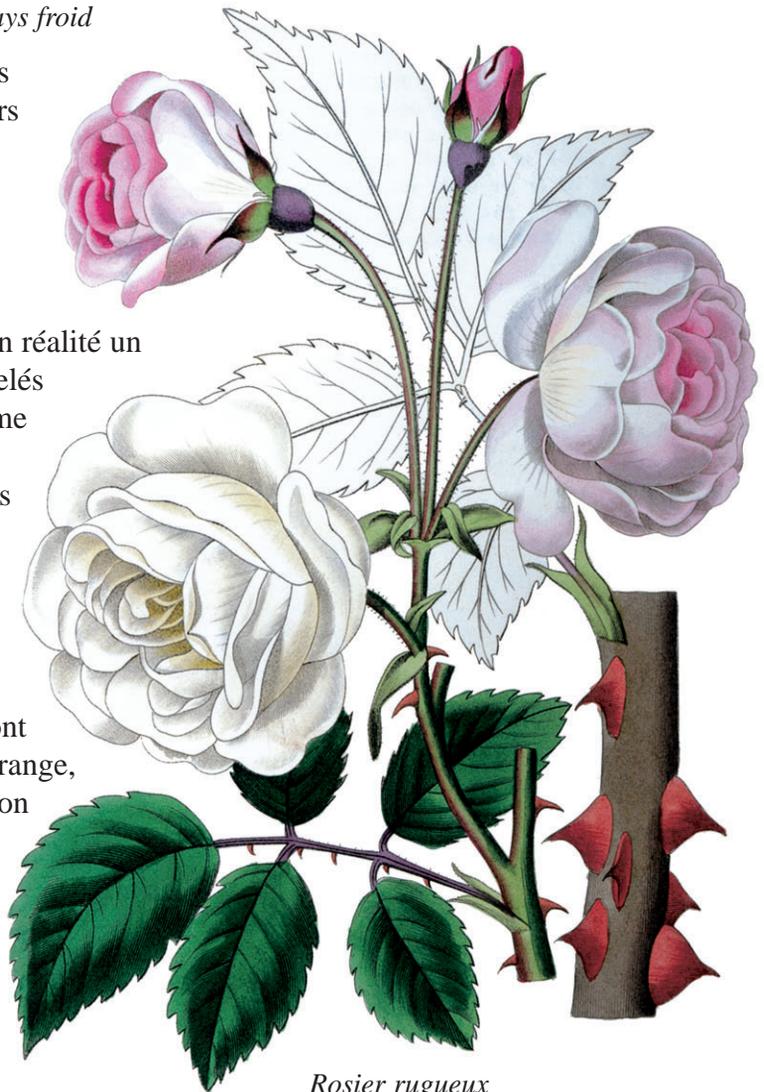
- Les rosiers, ces magnifiques arbustes épineux aux fleurs parfumées, sont cultivés depuis l'antiquité et utilisés à des fins culinaires depuis plus longtemps encore. En effet, des fouilles archéologiques révèlent que vers 5000 ans av. J.-C. les humains récoltaient déjà les fruits du rosier pour les manger. Le rosier des chiens, indigène d'Europe, de l'ouest de l'Asie et d'Afrique du Nord, peut atteindre 3 m (10 pi) de hauteur. Le rosier rugueux, indigène de l'est de la Russie, de Corée, du Japon et du nord de la Chine, est probablement le rosier le plus employé à des fins ornementales. Il peut atteindre une hauteur d'environ 2 m (6½ pi).
- Chez le rosier des chiens, les feuilles sont vert luisant, ovales, pointues et dentées en scie. Chez le rosier rugueux, elles sont vert vif, dentées et disposées de façon alterne le long de la tiges; elles sont très veinées et ont une surface gaufrée caractéristique qui donne son nom à l'espèce.
- Chez le rosier des chiens, les tiges sont arquées et recouvertes d'aiguillons, tandis que chez le rosier rugueux elles sont dressées et recouvertes à la fois d'aiguillons et de poils raides.
- Le rosier des chiens produit des fleurs parfumées roses ou blanches, en juin et juillet. Le rosier rugueux fleurit tout l'été, et ses fleurs sont tout aussi parfumées, de couleur violet rosé ou blanches, mesurant jusqu'à 8 cm (3 po) de diamètre. Les roses des deux espèces sont isolées ou en petits



*Rosier des chiens rose*

groupes sur l'arbuste. Il existe des variétés de rosiers rugueux à fleurs doubles. Les pétales ont un goût exotique et délicat.

- Les fruits, généralement appelés « baies d'églantier », sont des « faux-fruits » du point de vue botanique, car chacun renferme en réalité un certain nombre de fruits secs appelés « akènes ». Chaque akène renferme une seule graine et possède une enveloppe dure et pubescente. Les baies d'églantier produites par le rosier des chiens sont ovales, rouge orangé ou écarlates et mesurent environ 1 cm ( $\frac{1}{2}$  po) de longueur, tandis que celles produites par le rosier rugueux sont rouge brique luisant, ou parfois orange, très frappantes, et mesurent environ 2,5 cm (1 po) de diamètre. Les baies d'églantier ont une saveur sucrée et acidulée. Ce sont les fleurs simples, à 5 pétales, qui tendent à donner les meilleures baies d'églantier.
- Les pétales de rose et les baies d'églantier sont comestibles.



*Rosier rugueux*

*Durant la Seconde Guerre mondiale, lorsqu'il était impossible d'importer des agrumes, les Britanniques assaillis durent satisfaire leurs besoins en vitamine C au moyen d'un sirop à base de baies d'églantier distribué par le ministère de la Santé. Pendant ce temps, la marine allemande était aux prises avec un problème similaire et dut fournir elle aussi un sirop de baie d'églantier à l'équipage de ses vaisseaux et de ses sous-marins.*

## **CULTURE**

- Les rosiers préfèrent les sols riches et profonds, à belle texture, bien drainés mais retenant l'humidité. (Le rosier rugueux est plutôt adaptable et s'accommode bien d'un sol composé entièrement de sable ou d'argile.) La plupart des rosiers préfèrent un sol légèrement acide, et on recommande un pH de 6,0 à 6,5.

- Les deux espèces préfèrent le plein soleil, mais peuvent tolérer un peu d'ombre. Arroser régulièrement.
- Les rosiers peuvent être multipliés par semis, bouturage, marcottage, division ou greffage, mais la plupart de ces méthodes exigent habituellement des mains expertes. (Le rosier rugueux fait exception à cet égard, car ses drageons sont faciles à séparer. Diviser au moment de la taille, avant l'apparition des nouvelles feuilles.) On conseille aux jardiniers d'acheter leurs rosiers au printemps, chez des pépiniéristes réputés, soit en magasin ou par catalogue.
- Au moment de la plantation, creuser un trou suffisamment grand et profond pour accueillir les racines. (Les racines des rosiers comportent généralement plusieurs ramifications principales.) Mettre dans le trou du compost ou du fumier bien décomposé ainsi que quelques poignées de poudre d'os. Planter les rosiers greffés de manière que le point de greffe soit situé juste sous la surface. (Il arrive souvent que les rosiers rustiques ne soient pas greffés et poussent sur leur propre souche, mais certains rosiers arbustifs, surtout hybrides, sont toujours greffés sur une souche de rosier rustique.) Fouler la terre et bien arroser. Continuer l'arrosage jusqu'aux premiers signes de croissance. Poser un paillis autour du rosier jusqu'à une distance d'environ 30 cm (12 po), pour faire obstacle aux mauvaises herbes et à toute autre plante concurrente et pour mieux retenir l'humidité durant les périodes sèches.
- Espacer les rosiers de 0,6 à 1 m (2 à 3 pi).
- Fertiliser les rosiers après chaque floraison et lorsque de nouveaux boutons se forment.
- Chaque printemps, tailler le bois mort et les vieilles tiges, puis engraisser la terre au compost ou au fumier bien décomposé.
- Les rosiers sont très sensibles à deux maladies à champignons, la rouille et la tache noire, dont la seconde nuit beaucoup à la beauté de l'arbuste. Ils peuvent aussi être infestés par les pucerons, les tétranyques et les thrips. Comme premier moyen de prévention contre les maladies, éviter d'arroser en fin de journée; s'il faut absolument arroser en fin de journée, éviter au moins de mouiller le feuillage.
- Contrairement à la plupart des autres rosiers, les deux espèces arbustives ici traitées ne requièrent généralement pas de protection en hiver, ou en exigent peu. Cependant, de nombreux autres rosiers arbustifs sont des hybrides et ne sont pas aussi rustiques; il faut les protéger avec de la paille, surtout dans les régions très froides. Le rosier rugueux, sans doute le plus rustique des rosiers, peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 2, tandis que le rosier des chiens est rustique seulement jusqu'à la zone 3.

*Selon le Bundehesh, ancien texte zoroastrien, le rosier des chiens n'aurait commencé à porter des aiguillons qu'au moment de l'apparition du mal sur la terre. De même, selon la tradition chrétienne, les rosiers du Paradis terrestre ne portaient pas d'épines, mais commencèrent à en porter après la chute d'Adam et Ève, pour nous rappeler notre péché originel.*

## **RÉCOLTE**

- Récolter les pétales avant que les fleurs ne soient complètement ouvertes (les pétales plus foncés sont les plus savoureux). Cueillir d'abord les fleurs, par temps sec, avant que le soleil soit trop fort. Prélever les pétales doucement, en éliminant la partie verte ou blanche de la base. Laver, sécher entre des serviettes de papier et utiliser immédiatement.
- Les pétales destinés aux pots-pourris doivent être récoltés par temps ensoleillé, une fois la rosée évaporée. Étaler les pétales sur un grillage, dans un lieu sombre et aéré, ou laisser sécher toute une nuit sur une tôle à biscuits, dans un four à peine tiède. Lorsque les pétales deviennent cassants, c'est qu'ils sont assez secs pour être entreposés.
- Cueillir les baies d'églantier après la première gelée légère, quand elles sont rouges, gonflées et à peine un peu tendres au toucher.
- Les baies d'églantier doivent être séchées immédiatement pour ne pas perdre leur vitamine C. Couper et jeter le pédoncule et le sommet de la baie, puis couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever les graines et les fibres avec une petite cuiller, puis placer les moitiés sur un grillage, dans un lieu sombre et aéré. On peut aussi sécher à l'air chaud, au moyen d'une chaufferette électrique, mais il faut prendre soin de ne pas trop chauffer les baies, pour qu'elles ne perdent pas leur couleur. Ensuite, bien secouer les baies dans un tamis, pour enlever les poils. Entreposer dans un endroit frais. Ne pas conserver plus d'une année, car la teneur en vitamine C diminue avec le temps.

*Les roses sont des fleurs riches en symboles. La rose parfaite peut représenter l'amour, la beauté, la jeunesse, la perfection et l'immortalité, tandis que le flétrissement de la rose symbolise le caractère éphémère de la jeunesse et de la beauté. Les épines sont associées à la douleur d'aimer et à la culpabilité. Les roses blanches, souvent associées à la Vierge Marie, sont un symbole de pureté et d'innocence; les roses rouges représentent le désir, la passion et la honte, ou encore le sang et le sacrifice; les roses jaunes symbolisent pour certains la réussite, et pour d'autres, la jalousie.*

## **USAGE CULINAIRE**

- Les pétales frais peuvent servir à décorer les salades et les plateaux de fruits. On peut aussi les ajouter au fromage à la crème, pour les bagels et les sandwiches, ou les utiliser pour assaisonner le beurre ou les œufs brouillés. Les pétales de rose sont souvent transformés en confitures, en gelées et en sirops et peuvent aussi être cristallisés comme décorations pour les gâteaux et autres desserts.
- On peut faire infuser les pétales frais dans du vinaigre blanc.
- Pour obtenir une tisane de pétales de rose, laisser infuser 5 mL (1 cu à thé) de pétales séchés dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante, plus ou moins longtemps selon le goût recherché. On peut aussi utiliser cette tisane en guise de thé glacé.
- Les baies d'églantier font des confitures, des gelées, des purées, des sirops et des vins excellents. Si elles ne sont pas cuites trop longtemps, elles conservent leur teneur élevée en vitamine C; la purée et le sirop de baies d'églantier constituent donc un supplément nutritif intéressant pour les desserts.

- Essayer les baies d'églantier dans les soupes et les sauces, ou encore avec le poulet ou les pâtes.
- La tisane de baies d'églantier est vraiment délicieuse. Cependant, comme les baies séchées sont aussi dures que des grains de café, il faut d'abord les moulin. On peut les attendrir en les faisant tremper dans de l'eau bouillante. Pour faire la tisane, laisser infuser 5 mL (1 cu à thé) de baies d'églantier en poudre, dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante, pendant environ 5 minutes. On peut sucrer au miel. La tisane est aussi bonne froide que chaude.
- Des extraits de rose sont employés commercialement pour parfumer les boissons, les bonbons, la crème glacée, les pâtisseries, les gelées et les desserts à la gélatine.

*Selon certains, le mot « rosaire » viendrait du fait que les premiers chapelets étaient fabriqués à partir de pétales de roses émiettés, roulés en billes, puis enfilés. Au moyen âge, le rosarium était une guirlande de roses dont on couronnait la Vierge Marie.*

### USAGE ARTISANAL

- En été, les roses font évidemment de beaux bouquets de fleurs fraîches.
- Les pétales de rose séchés peuvent être inclus dans les pots-pourris et les sachets parfumés.

### USAGE MÉDICINAL

- Les baies d'églantier produites par le rosier des chiens étaient employées en herboristerie traditionnelle contre les maux de gorge, les troubles bronchiques, les saignements de gencive, la diarrhée, les hémorragies, la fièvre et les inflammations. Elles ont déjà été considérées comme un remède miraculeux et ont même déjà été utilisées contre l'épilepsie, la tuberculose, le goitre et la goutte.
- Les baies d'églantier ne sont pas employées en médecine moderne.
- Les baies d'églantier, surtout celles produites par le rosier des chiens, sont beaucoup plus riches en vitamine C que les oranges et les citrons. En effet, trois baies d'églantier peuvent renfermer autant de cette vitamine qu'une orange entière. De plus, ce sont les rosiers cultivés le plus au nord qui produisent les baies d'églantier les plus riches en vitamine C. Ces fruits renferment également beaucoup de provitamine A (carotène) ainsi qu'une certaine quantité de riboflavine, d'acide folique et de vitamines P, K et E.

*On dit que les ours adorent manger des baies d'églantier pour se préparer à l'hibernation.*

### MISES EN GARDE

- À cause de la teneur élevée des baies en acide ascorbique (vitamine C), il ne faut pas utiliser de casseroles ou ustensiles de cuivre, d'aluminium ou de fer pour préparer les aliments qui renferment des baies d'églantier. Toujours utiliser des casseroles et ustensiles d'acier inoxydable, de bois, de plastique ou de verre.
- Avant de cueillir les baies à des fins culinaires, toujours s'assurer que les rosiers n'ont pas été traités aux pesticides.

- Le contact avec les rosiers peut provoquer une dermatite chez certaines personnes. De plus, le pollen de rose est allergène pour certaines personnes.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

Le genre *Rosa* comprend plus de 100 espèces et au moins 13 000 cultivars distincts. Toutes ces espèces et ces cultivars pourraient sans doute être utilisés à des fins culinaires, mais seulement quelques-uns l'ont été. Les suivants ont fait leurs preuves.

- Le *R. gallica* var. *officinalis*, ou rose des apothicaires, est un des rosiers dont la culture est la plus ancienne. Il a peut-être été introduit en Europe dès le 12<sup>e</sup> siècle. Cet arbuste bas et étalé peut atteindre environ 90 cm (3 pi) de hauteur. Les fleurs sont semi-doubles, d'un rouge cramoisi intense, et apparaissent en juin. Les baies sont petites, rondes et rouges. Les pétales ont déjà été très utilisés en médecine et en parfumerie. C'est la meilleure variété pour les pots-pourris.
- Le *R. virginiana*, ou rosier de Virginie, est indigène de l'Amérique du Nord et peut atteindre une hauteur de 180 cm (6 pi). Les pétales sont parfumés et présentent diverses teintes de rose dans la même fleur. Les baies sont petites, rouge foncé, réunies en grappes.
- Le *R. rugosa* 'Jens Munk' peut atteindre une hauteur de 180 cm (6 pi) et produit une abondance de jolies roses parfumées, semi-doubles, de couleur rose pur, puis de baies cramoisies de la grosseur de billes.
- Le *R. rugosa* 'Scabrosa' est un bel arbuste pouvant atteindre 120 cm (4 pi) de hauteur. Les fleurs sont simples, jolies, parfumées, rose pourpré avec des étamines crème. Le rosier produit une abondance de grosses baies rouge orangé.
- Le *R. × damascena* var. *trigintipetala* 'Kazanlik' et la principale variété dont on extrait l'huile de rose bulgare, cette huile qui monte à la surface de l'eau de rose et sert en parfumerie. Les fleurs sont très parfumées, semi-doubles, rose vif, tandis que les baies sont rouges et mesurent environ 2,5 cm (1 po) de diamètre.
- Le *R. rugosa* 'Rubra Plena' peut atteindre une hauteur de 180 cm (6 pi). Les roses sont semi-doubles, et les pétales sont rose foncé, à forte odeur de girofle. Les baies sont grosses, rondes, orange rougeâtre.
- Le *R. × alba* 'Semiplena' est un autre rosier dont la culture est populaire depuis au moins le 13<sup>e</sup> siècle. Il produit des fleurs blanches semi-doubles au parfum exquis. Les baies sont rouges et mesurent environ 2,5 cm (1 po) de diamètre. Ce rosier peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4.



*Rosier des apothicaires*

# SARRIETTE ANNUELLE

*Satureja hortensis*

Labiées

(Lamiacées; famille de la menthe)

Annuelle

Autres noms : herbe de saint Julien, sarriette commune, sarriette des jardins, savourée.

Nom anglais : summer savory.

## DESCRIPTION

- La sarriette annuelle est une jolie plante annuelle buissonnante et aromatique qui atteint une hauteur de 10 à 35 cm (4 à 14 po). En raison de sa beauté, elle est souvent plantée dans les jardins de fleurs et les rocailles. Elle pousse à l'état indigène depuis l'est du bassin méditerranéen jusqu'au Caucase et à l'ouest de l'Iran. Elle aurait été introduite en Amérique du Nord par les « Pères pèlerins ».
- Les feuilles sont petites, étroites, vert grisâtre, disposées en paires opposées. Elles sont recouvertes de poils courts duveteux. Leur saveur est vive, poivrée, à la fois sucrée et résineuse, et leur arôme rappelle un peu celui du thym.
- Les tiges sont minces et pubescentes. La racine est fuselée et fibreuse.
- Depuis le milieu de l'été jusqu'aux premières gelées, la plante produit de jolies fleurs parfumées, de couleur blanche ou rose, réunies en petits groupes.
- La plante peut se cultiver en pots, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Les fleurs attirent beaucoup les abeilles domestiques.

## CULTURE

- La sarriette annuelle préfère les sols légers et bien drainés. La croissance est améliorée par un ajout périodique de fumier bien décomposé. La plante peut tolérer un pH de 5,6 à 8,2.
- La plante exige le plein soleil.
- La sarriette annuelle se cultive à partir de la graine. On peut semer directement au jardin, à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po), environ une semaine avant la date de la dernière gelée de printemps. Comme la germination est plutôt lente, on peut aussi semer à l'intérieur, environ 6 semaines avant cette date, ce qui permet de hâter la récolte. Repiquer à l'extérieur quand tout danger de gel est écarté.



- Espacer les plantes de 30 cm (12 po).
- La sarriette annuelle est généralement exempte de ravageurs, mais elle est sensible à la tache foliaire et à d'autres maladies à champignons, durant les périodes très humides.
- Pour la culture hivernale à l'intérieur, semer vers la fin août. Une fois à l'intérieur, les plantes ont besoin d'au moins 5 heures de soleil par jour. Laisser la terre devenir assez sèche entre les arrosages. Fertiliser toutes les 3 ou 4 semaines, au moyen d'un engrais tout usage dilué de moitié.

*Le nom du genre, *Satureja*, vient du mot latin *satyrus*, qui signifie « satyre ». Les satyres étaient des créatures mythiques mi-hommes mi-chèvres que la consommation de sarriette rendait capables de grandes prouesses sexuelles. C'est pour cette raison qu'on attribue à la plante, depuis l'antiquité, des vertus aphrodisiaques. D'ailleurs, dans les anciens manuels d'herboristerie, on recommandait de ne pas trop utiliser de sarriette, surtout avec les viandes, de peur que l'herbe ne déchaîne chez les hommes des pulsions irrépressibles.*

## **RÉCOLTE**

- Cueillir les feuilles fraîches à tout moment, dès que les plantes ont atteint une hauteur d'environ 15 cm (6 po).
- Pour le séchage, récolter les tiges entières juste avant la floraison. Couper à 5 à 8 cm (2 à 3 po) du sol.
- Suspendre les tiges en bottes, dans un lieu chaud et sombre. Lorsque les feuilles sont sèches, séparer de la tige et entreposer dans un contenant hermétique.
- On peut aussi congeler les feuilles : laver et sécher les feuilles fraîches, puis congeler dans les sacs de plastique.

## **USAGE CULINAIRE**

- La sarriette annuelle est très employée comme assaisonnement pour les plats de haricots, parce qu'elle a une saveur qui fait ressortir celle de ces légumes et parce qu'elle en facilite la digestion. (Les deux plantes vont si bien ensemble qu'elles sont souvent semées côte à côte dans les jardins, pour pouvoir être récoltées en même temps.)
- Les feuilles fraîches, séchées ou congelées peuvent servir à parfumer les soupes et les sauces (surtout à base de tomates), les ragoûts, les farces, les sauces brunes, les œufs, la volaille et le chili. La sarriette annuelle améliore le goût des légumes à saveur forte, comme le chou, le navet et les choux de Bruxelles, tout en diminuant l'odeur que ces légumes dégagent pendant la cuisson. Il faut ajouter la sarriette annuelle vers la fin de la cuisson, afin qu'elle ne perde pas sa saveur. Si on utilise des feuilles congelées, doubler la quantité spécifiée dans la recette pour les feuilles fraîches ou séchées.
- On peut ajouter des feuilles fraîches ou séchées de sarriette aux marinades, ou frotter les viandes avec les feuilles fraîches, avant la cuisson.
- Les feuilles fraîches peuvent être ajoutées aux salades ainsi qu'aux mets à base de fromage.
- La sarriette annuelle fait souvent partie des mélanges appelés « bouquet garni » ou « fines herbes ». Elle constitue aussi un substitut savoureux au persil.

## USAGE ARTISANAL

- De jolies brindilles de sarriette annuelle peuvent être ajoutées aux bouquets de fleurs fraîches.
- Les feuilles séchées conviennent aux pots-pourris.

## USAGE MÉDICINAL

- La sarriette annuelle était employée en médecine populaire contre la flatulence, les maux de foie et les troubles pulmonaires. Les feuilles émiettées étaient appliquées aux piqûres d'abeille ou de guêpe, pour apaiser la douleur. La plante a longtemps été utilisée comme antiseptique léger.
- Certains des composés que renferme l'huile essentielle ont une action réelle contre les bactéries présentes dans les aliments. La tisane de sarriette annuelle est donc un remède traditionnel utile contre la diarrhée légère. Cependant, elle est rarement utilisée en médecine moderne.
- La sarriette annuelle est riche en calcium et en vitamine A.



*En Allemagne et aux Pays-Bas, la sarriette annuelle est tellement employée pour assaisonner les haricots que ses noms allemand (Bohnenkraut) et néerlandais (bonenkruid) signifient littéralement « herbe aux haricots ».*

# SARRIETTE VIVACE *Satureja montana*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : sarriette des montagnes, sarriette sauvage.

Nom anglais : winter savory.

Zone  
**4**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- La sarriette vivace a davantage tendance à s'étendre que la sarriette annuelle. C'est un arbuste rustique qui atteint à peine 15 à 40 cm (6 à 15 po) de hauteur. L'espèce est indigène du sud de l'Europe, d'Afrique du Nord, de Turquie et d'Ukraine.
- Les feuilles sont vert foncé, oblongues, lisses et luisantes. La sarriette vivace et la sarriette annuelle ont un goût et un arôme semblables, mais bien des gens préfèrent le goût de la sarriette annuelle. Les feuilles de la sarriette vivace ont un goût plus fort et plus piquant, avec une chaleur rappelant la sauge ou le thym.
- Les tiges sont dressées et ligneuses. La racine est ramifiée et relativement peu profonde.
- La plante produit vers le début de l'été des épis de petites fleurs lavande ou blanches.
- La sarriette vivace peut être cultivée en bacs ou en pots, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Les feuilles et les sommités fleuries sont comestibles.



## CULTURE

- La sarriette vivace préfère les sols légers, sableux et bien drainés. Ajouter du compost pas plus d'une fois par deux ans. La plante tolère bien la sécheresse. On recommande un pH de 6,5 à 7,3.
- La plante préfère le plein soleil mais peut pousser sous un peu d'ombre.
- La sarriette vivace peut être cultivée à partir de la graine, mais la germination est lente et incertaine. Semer à l'intérieur environ 10 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po). Fournir aux graines beaucoup de lumière, car cela stimule la germination. Il est sans doute préférable d'acheter des plants en pépinière et de les planter au printemps ou au début de l'été.
- La sarriette vivace peut aussi être multipliée par division de plantes au printemps, par bouturage de jeunes pousses en été, ou par marcottage à la fin du printemps ou au début de l'été. (Pour marcotter, coucher au sol quelques branches du bas de la plante et couvrir ces branches de terre. Une fois que la marcotte a produit des racines, séparer de la plante-mère.)
- Espacer les plants de 30 cm (12 po).
- Pour maintenir une bonne croissance, enlever le bois mort et diviser la plante tous les 2 ou 3 ans. En automne, rabattre à environ 15 cm (6 po) du sol.
- La sarriette vivace est généralement exempte de ravageurs, mais elle est sensible à la pourriture des racines et à la gelure hivernale, si le sol est trop riche ou trop humide.

- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4. Bien protéger la plante avec un paillis de paille ou de feuilles.
- Pour cultiver la plante à l'intérieur, empoter vers la fin de l'été des plantes poussant à l'extérieur. Rabattre les plantes adultes de moitié, et attendre 2 ou 3 semaines avant de les rentrer, pour qu'elles aient le temps de récupérer. Une fois à l'intérieur, les plantes exigent au moins 5 heures de soleil par jour. Laisser le sol devenir assez sec entre les arrosages. Fertiliser toutes les 3 ou 4 semaines, avec un engrais tout-usage dilué de moitié.

## RÉCOLTE

- Pour l'utilisation à l'état frais, cueillir la partie tendre des branches au besoin, avant la floraison.
- Pour le séchage, couper les tiges à 20 cm (8 po) du sol et suspendre à l'envers dans un lieu frais et sombre. Lorsque le séchage est terminé, émietter les feuilles et entreposer dans un récipient hermétique. La récolte doit se faire avant la floraison, de préférence le matin, une fois la rosée évaporée.
- Récolter raisonnablement, car la sarriette vivace se rétablit plus lentement de ce traitement que la sarriette annuelle.
- Les brindilles de sarriette vivace peuvent être congelées.

*En Provence, la sarriette vivace est appelée « poiore d'âne », sans doute en raison de son goût un peu poiuré.*

## USAGE CULINAIRE

- Les feuilles et les sommités fleuries peuvent servir à assaisonner les casseroles, les soupes, les ragoûts ainsi que les plats de haricots ou de lentilles. On juge généralement la sarriette vivace trop forte pour la volaille, mais elle convient tout à fait aux viandes rouges, aux tourtières, aux pains de viande, aux hamburgers, aux saucisses, aux farces, aux pâtés ainsi qu'aux cornichons et autres marinades.
- La sarriette vivace peut aussi servir à assaisonner le poisson et les fruits de mer, notamment la truite, l'espadon et le crabe, ainsi que certains mets à base d'œufs. Utiliser avec modération, car une petite quantité suffit généralement.
- L'huile extraite de la sarriette vivace est employée commercialement pour parfumer les condiments, les soupes, les sauces, les saucisses et d'autres charcuteries. Les feuilles séchées sont employées pour la préparation de vermouths et d'amers.

*On ne s'entend toujours pas sur l'efficacité de la sarriette vivace comme aphrodisiaque. Certains herboristes d'Europe recommandent depuis longtemps l'emploi d'une crème de massage à base de cette plante pour stimuler les libidos chancelantes, notamment chez les femmes, mais d'autres prétendent que la sarriette vivace risque au contraire de provoquer une perte d'appétit sexuel.*

## USAGE MÉDICINAL

- La sarriette vivace est employée en herboristerie traditionnelle comme laxatif, sédatif, stimulant, tonique, vermifuge et remède contre la flatulence.
- Elle n'est pas utilisée en médecine moderne.

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

- Il existe une variété naine de sarriette vivace, le *S. montana* 'Pygmaea', qui convient particulièrement aux rocailles et aux bordures. Elle ne dépasse pas 10 cm (4 po) de hauteur.

# S AUGE *Salvia officinalis*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : grande sauge, herbe sacrée, serve, petite sauge, sauge commune, sauge cultivée, sauge officinale.

Nom anglais : garden sage.

Zone  
4  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- La sauge, peut-être la plus populaire des plantes aromatiques ou condimentaires dans le monde entier, est indigène du bassin méditerranéen et plus précisément de la région des Balkans et des secteurs voisins bordant l'Adriatique. Cette belle plante vivace est un petit arbuste à port rampant, atteignant 15 à 75 cm (6 à 30 po) de hauteur. Elle convient parfaitement aux rocailles.
- Les feuilles sont oblongues, vert grisâtre, laineuses, bosselées, longues d'environ 5 cm (2 po). Chez certains cultivars, elles sont panachées de rouge, de jaune ou de blanc. Elles ont une saveur plutôt amère et légèrement astringente et un arôme chaud et pénétrant.
- Les tiges sont quadrangulaires, ligneuses, pubescentes et ramifiées. Les racines sont très ramifiées.
- La plante produit entre la fin du printemps et le milieu de l'été des épis de fleurs parfumées bleues ou violettes, parfois roses ou blanches, selon les cultivars.
- Les fleurs sont riches en nectar et attirent beaucoup les abeilles domestiques.



## CULTURE

- La sauge préfère les sols bien drainés, riches en azote, à texture équilibrée mais plutôt argileux. La proximité d'un mur aide la plante à traverser les hivers rigoureux. La plante peut tolérer un pH de 4,9 à 8,2.
- La plante a besoin du plein soleil pour atteindre sa taille maximale, mais elle peut s'accommoder d'une ombre légère. Éviter de trop arroser, car cela peut inhiber la croissance ou même tuer la plante.
- La sauge peut se multiplier par semis, bouturage ou marcottage.
- Semer au jardin 2 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur ne dépassant pas 1 cm (1/2 po). Les plantules émergent normalement au bout de 14 à 21 jours. Éclaircir de manière à obtenir un espacement de 0,6 m (2 pi).
- Le bouturage est préférable si on veut obtenir un cultivar en particulier ou si les graines ne donnent pas les résultats escomptés. Prélever vers le début de l'été une jeune pousse, à

environ 5 cm (2 po) du sommet de la plante. Enlever les feuilles de la partie inférieure de la bouture, et piquer dans du sable humide. La formation des racines prend habituellement 4 à 8 semaines.

- Pour marcotter la plante, coucher quelques branches et enfoncer une partie de celles-ci dans le sol, pour favoriser la production de racines. Une nouvelle pousse devrait apparaître au bout d'environ un mois.
- Rabattre les plantes après la floraison. Remplacer les plantes tous les 3 ou 4 ans, car elles finissent par devenir trop ligneuses et à produire des feuilles de moins bonne qualité.
- La sauge est sensible à la pourriture des racines et à d'autres maladies à champignons. Elle est aussi sujette aux infestations de limaces et de tétranyques.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4. Pour la protéger, poser un bon paillis de paille ou de feuilles. Dans les régions situées au nord de la zone 4, cultiver comme une annuelle. (La sauge ne pousse pas bien à l'intérieur.)

## RÉCOLTE

- Cueillir les feuilles fraîches au besoin.
- Pour le séchage, récolter de jeunes pousses situées près du sommet de la plante, avant la floraison complète. Réunir en bottes et suspendre dans un lieu sec. Les feuilles sont assez épaisses et sèchent lentement. Une fois sèches, on peut les émietter et les entreposer dans un contenant hermétique.
- Les pousses feuillées peuvent être congelées sur une tôle à biscuits puis entreposées dans des sacs hermétiques pour congélateur. On peut aussi congeler les feuilles dans des cubes de glace. La congélation préserve mieux la saveur que le séchage.
- Cesser la récolte vers le début de l'automne, pour permettre aux plantes de se faire des réserves pour l'hiver.

*Les Chinois de l'époque coloniale estimaient tellement la sauge qu'ils pouvaient offrir aux marchands hollandais 4 kilos de thé noir pour un kilo de sauge. En Angleterre, avant que le thé noir ne devienne populaire, les gens buaient couramment de la tisane de sauge.*

## USAGE CULINAIRE

- La sauge peut servir à assaisonner les volailles, les farces, les marinades, les sauces, les soupes et les ragoûts. Comme elle facilite la digestion, c'est une bonne idée d'en ajouter aux viandes grasses, comme le canard, le porc et les saucisses. La sauge peut également donner une touche originale aux plats de légumes, notamment d'aubergines, de haricots de Lima et d'oignons, ainsi qu'aux omelettes, aux fromages, au tofu, aux mets à base de tomates et au fromage à la crème. Il faut cependant faire attention de ne pas forcer la dose, car l'arôme et le goût de la sauge risquent de masquer ceux des autres ingrédients.
- La sauge moulue peut servir à parfumer les biscuits salés, le pain de maïs et les muffins servis avec le poulet, le poisson, la soupe de haricots ou le minestrone.
- On peut parfumer les huiles de cuisson en y mettant des feuilles de sauge.

- La sauge est employée commercialement pour assaisonner les soupes, les sauces, les saucisses, les conserves, les viandes, le poulet frit, les marinades, les fromages, les bonbons, la crème glacée, le chewing-gum, les pâtisseries et le vermouth.

*La sauge est cultivée en Europe centrale depuis le moyen âge, comme plante culinaire et médicinale. On lui attribuait autrefois la propriété de donner de la sagesse et d'améliorer la mémoire : les mots « sauge » et « sage » auraient d'ailleurs la même origine.*

## **USAGE ARTISANAL**

- Des rameaux de sauge séchés peuvent être entremêlés aux couronnes et guirlandes d'herbes.

## **USAGE MÉDICINAL**

- La sauge était employée en médecine populaire comme désinfectant, comme astringent et comme tonique pour stimuler la digestion et purifier le sang. On s'en servait également contre les saignements de gencive, le rhume, le cancer, la diarrhée, les dérangements d'estomac, la transpiration excessive, les maux de tête, la rougeole, les ulcères buccaux, la tension nerveuse, les rhumatismes, les morsures de serpent, les maux de gorge ou de dents, l'amygdalite et les maladies vénériennes. Comme la sauge renferme des composés œstrogènes, l'usage de son huile était très répandu en herboristerie contre les « maladies de femme ».
- L'essence de sauge est employée commercialement dans divers produits de toilette, notamment dans des dentifrices, des rince-bouche et des désodorisants.

*Le nom du genre Salvia vient du verbe latin salvere, qui signifie « guérir », ou « sauver ». Il fait référence à l'usage médicinal de la plante durant l'antiquité. Les Grecs et les Romains employaient la sauge comme tonique et comme remède pour les morsures de serpent. On disait que le jus de sauge favorise la conception, mais cette idée est manifestement sans fondement.*

## **MISES EN GARDE**

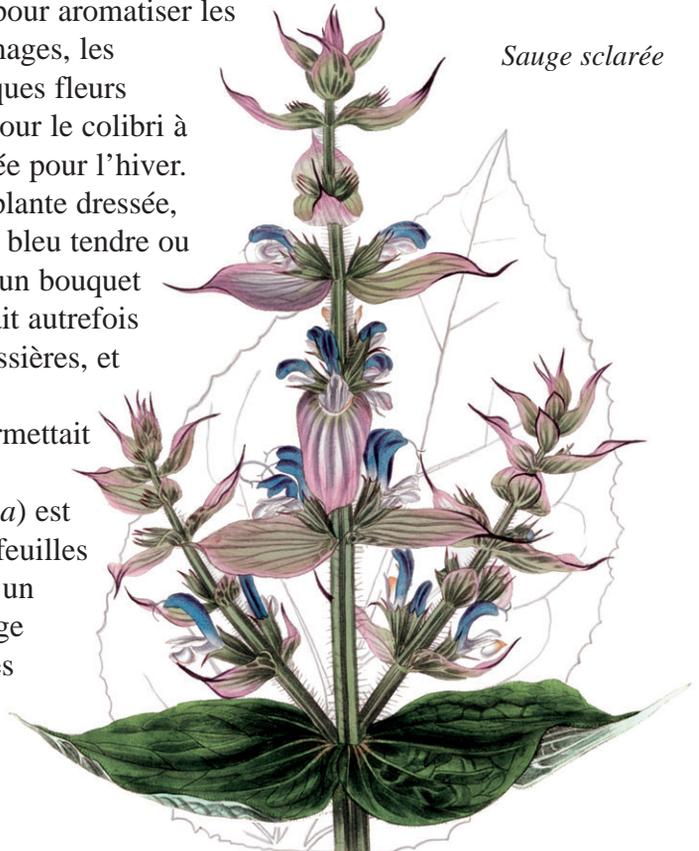
- La sauge renferme de la thujone, qui est un composé toxique. La cuisson suffit à rendre la sauge inoffensive lorsqu'elle est employée en cuisine, mais l'usage médicinal de la plante n'est pas recommandé. L'essence de sauge, en particulier, renferme une grande quantité de thujone et ne devrait être prise que sous la surveillance d'un médecin. L'usage prolongé de cette huile à des fins médicinales a déjà provoqué des bouffées de chaleur, des étourdissements et même des crises d'épilepsie.
- La consommation de tisane de sauge pour soulager les dérangements d'estomac n'est pas recommandée, même si on sait que pendant l'infusion seulement une partie de la thujone est transférée à l'eau.
- L'essence de sauge est employée en aromathérapie, mais cet usage est déconseillé par certains experts.

- Les femmes enceintes ou allaitantes ne devraient pas prendre de sauge à des fins médicinales, car la tradition attribue à la plante la propriété de provoquer l'avortement et de faire cesser la lactation.
- La manipulation de la sauge peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.

### CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

Le genre *Salvia* comprend au moins 900 espèces, annuelles, bisannuelles ou arbustives. Toutes les espèces suivantes sont des herbes culinaires savoureuses. Plusieurs sont presque aussi rustiques que la sauge commune et peuvent normalement passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4, si elles sont protégées au moyen d'un paillis. Contrairement à la sauge commune, ces espèces peuvent aussi être cultivées en pots et rentrées pour l'hiver. À l'intérieur, ces plantes ont besoin d'une lumière vive et de températures fraîches. Garder le sol légèrement sec, mais éviter qu'il ne s'assèche complètement.

- La sauge pourpre (*S. officinalis* 'Purpurascens') a des feuilles pourpres très parfumées et de jolies fleurs bleues.
- La sauge dorée (*S. officinalis* 'Aurea') produit de belles feuilles panachées de jaune doré et de vert clair. Elle a une saveur plus douce que la sauge commune.
- La sauge tricolore (*S. officinalis* 'Tricolor') produit des feuilles parfumées, vertes mais striées de rose et de blanc.
- La sauge ananas (*S. elegans*) a un arôme d'ananas caractéristique et une saveur fruitée, avec une pointe d'épice. Elle est parfaite pour aromatiser les boissons estivales, le poulet, les fromages, les confitures et les gelées. Ses magnifiques fleurs rouges sont extrêmement attirantes pour le colibri à gorge rubis. La plante doit être rentrée pour l'hiver.
- La sauge sclarée (*S. sclarea*) est une plante dressée, gracieuse et très aromatique, à fleurs bleu tendre ou lilas. Elle est employée pour donner un bouquet musqué à certains vins. La plante était autrefois utilisée pour retirer des yeux les poussières, et certains voient un lien entre le mot « sclarée » et le fait que la plante permettait de voir « clair ».
- La sauge d'Espagne (*S. lavandulifolia*) est la préférée des chefs espagnols. Ses feuilles sont plus petites et ont une saveur et un arôme plus forts que celles de la sauge commune. Elle est excellente dans les farces pour la volaille.



Sauge sclarée

# SOUCI DES JARDINS

## *Calendula officinalis*

Composées

(Astéracées; famille de la marguerite)

Autres noms : gauche-fer, grand souci, passe-velours jaune, souci, souci officinal, souci commun, souci cultivé, tous-les-mois.

Nom anglais : pot marigold.

Annuelle

### DESCRIPTION

- Le souci des jardins, considéré depuis l'antiquité comme le « safran des pauvres », est une annuelle buissonnante et colorée qui atteint une hauteur 30 à 60 cm (1 à 2 pi). Il pousse à l'état indigène aux Canaries, en Afrique du Nord, dans tout le sud et le centre de l'Europe et jusqu'en l'Iran. Il ne faut confondre le souci des jardins avec les nombreuses espèces du genre *Tagetes*, comme la tagète luisante, la rose d'Inde et l'œillet d'Inde, qui sont parfois appelées « soucis » et sont souvent cultivées en plates-bandes ou comme répulsifs naturels contre les insectes. De plus, plusieurs espèces de tagètes, principalement tropicales, produisent des fleurs savoureuses et parfois des feuilles également comestibles.
- Les feuilles du souci des jardins sont charnues, vert pâle, ovales, étroites, recouvertes de poils très mous. Elles ont une saveur salée et plutôt amère.
- La tige est dressée, très ramifiée, parfois ligneuse à la base. La racine principale est fuselée et atteint environ 20 cm (8 po) de longueur.
- La plante produit tout l'été des fleurs semblables à celles des marguerites, mais ayant divers tons de jaune, d'orange et de rouge orangé. Comme le souci des jardins appartient à la famille des Composées, ce qu'on appelle couramment la « fleur » est en fait un capitule, c'est-à-dire un groupe très serré de fleurs minuscules. Chacune des fleurs périphériques du capitule produit un rayon, sorte de grand pétale en forme de ruban, tandis que les fleurs du centre ont normalement des pétales indistincts, sauf chez certains cultivars à « fleurs doubles » obtenus par sélection. Les rayons périphériques sont les plus recherchés en cuisine, et les soucis typiques, à fleurs simples, sont préférés à ceux qui ont des fleurs doubles. Les rayons ont un parfum délicat et une saveur salée et légèrement amère, avec des notes sucrées.



- Le souci des jardins peut aussi être cultivé en bacs ou en pots, à intérieur ou à l'extérieur.
- Les fleurs et les jeunes feuilles sont comestibles.

*Le nom du genre Calendula vient du mot latin calendae, qui signifie « les calendes », comme on appelait le premier jour du mois dans l'ancien calendrier romain. On dit que le souci fleurissait le premier jour de chaque mois.*

## CULTURE

- Le souci des jardins préfère les sols légers, sableux, moyennement riches, bien drainés mais demeurant assez humides. La plante tolère un pH de 4,5 à 8,3.
- La plante préfère le plein soleil mais peut pousser sous un peu d'ombre.
- Le souci des jardins est facile à cultiver à partir de la graine. Semer directement au jardin, après la date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur de 6 mm (¼ po). Les plantules lèvent normalement au bout de 8 à 12 jours.
- Éviter de repiquer les semis, car cela fait souvent faner les grandes feuilles charnues de la plante.
- Éclaircir de manière à obtenir un espacement de 40 à 50 cm (16 à 20 po).
- À mesure que pousse la plante, éliminer les branches latérales, afin d'obtenir une plante haute et de gros capitules. Éliminer également les capitules morts, afin que la plante continue de fleurir pendant tout l'été.
- Laissez à lui-même, le souci se ressème.
- La plante est généralement exempte de ravageurs et de maladies.
- Pour la culture hivernale à l'intérieur, empoter vers le milieu de l'été et rentrer plusieurs jours avant la date de la première gelée d'automne. Une fois à l'intérieur, les plantes exigent au moins 5 heures de soleil par jour, ou 12 heures de lumière artificielle intense. Garder le sol à peine humide, car un arrosage excessif peut provoquer la pourriture des racines.

*Le nom « gauche-fer » viendrait d'une ressemblance entre le capitule jaune vif de la plante et un bouclier poli que les guerriers portaient autrefois avec leur bras gauche.*

## RÉCOLTE

- Pour utiliser les feuilles à l'état frais, ne cueillir que les plus jeunes.
- Cueillir les rayons (pétales) dès l'ouverture des capitules. Si les rayons doivent être consommés à l'état frais, enlever leur base blanche ou vert pâle (qui est souvent trop amère), laver délicatement, puis bien égoutter. On peut aussi laver les capitules entiers, puis prélever les rayons et assécher ceux-ci avec des serviettes de papier. Entreposer dans des sacs de plastique, au réfrigérateur, et utiliser au besoin.
- Pour le séchage, étaler les capitules en couche mince sur un grillage, dans un lieu sombre, chaud et bien ventilé. (Les rayons perdent leur couleur et leur saveur si la ventilation est mauvaise.) Retourner souvent les capitules, jusqu'à ce qu'ils deviennent cassants. Une fois les rayons bien secs, détacher du capitule, puis entreposer dans un contenant hermétique.

(Comme les rayons peuvent absorber l'humidité de l'air, il est important qu'ils soient bien secs avant d'être entreposés.) Les rayons séchés peuvent aussi être réduits en poudre.

*Les capitules du souci des jardins ont tendance à s'ouvrir au lever du soleil et à se fermer l'après-midi. William Shakespeare faisait déjà dire à Perdita, dans Le Conte d'hiver : « Le souci, qui se couche avec le soleil, puis se lève avec lui en pleurant. » En Allemagne, on dit que si les soucis ne sont pas ouverts dès sept heures, il pleura certainement durant la journée.*

## USAGE CULINAIRE

- Les jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux salades. Les rayons frais peuvent être hachés et saupoudrés sur les salades vertes.
- Les rayons, qu'ils soient frais, séchés ou en poudre, peuvent donner de la couleur et une belle saveur douce-amère aux fruits de mer, aux poissons, aux soupes, aux ragoûts, au riz, aux rôtis ainsi qu'aux plats de légumes ou de volaille.
- Pour obtenir un condiment liquide, hacher et émietter les rayons, puis laisser tremper dans du lait ou de l'eau. Tamiser le liquide doré ainsi obtenu et utiliser au besoin.
- On peut employer les rayons de souci à la place du safran, qui est beaucoup plus cher. La couleur obtenue est pratiquement aussi vive, mais la saveur est différente.
- Les capitules de souci sont employés commercialement pour colorer les produits de volaille, le beurre et le fromage ainsi que pour parfumer la crème glacée, les boissons gazeuses, les pâtisseries et les bonbons.



*In Inde, les Bouddhistes considéraient autrefois le souci comme une plante consacrée à la déesse Mahadevi, qui portait un trident décoré de fleurs de souci. Les adorateurs se couronnaient donc de ces fleurs pour la fête de la déesse.*

## USAGE ARTISANAL

- Les jolis capitules du souci des jardins peuvent être cueillis tout l'été pour les bouquets et autres arrangements de fleurs fraîches.
- Les capitules et les rayons peuvent être utilisés dans les pots-pourris.

## USAGE MÉDICINAL

- Le souci des jardins était employé en médecine populaire contre les verrues, les troubles menstruels, la fièvre, la variole, la rougeole, les entorses, le cancer, les varices, les furoncles et les inflammations des yeux. On frottait des capitules frais sur les piqûres d'abeille ou de guêpe, pour apaiser la douleur et réduire l'enflure.

- En Europe, certaines préparations à base de souci sont vendues couramment contre les inflammations cutanées, les blessures longues à cicatriser, les brûlures légères et les coups de soleil.
- Le souci des jardins est employé commercialement pour la fabrication de savons, de lotions pour la peau, de parfums, de shampooings, de cosmétiques et d'autres produits de toilette.

### MISES EN GARDE

- Le souci des jardins est une des plantes culinaires les moins dangereuses. Les personnes allergiques au pollen de l'herbe à poux ou d'autres espèces de composées risquent d'être également allergiques au pollen du souci des jardins, mais ce type de réaction semble rare.
- Le souci des jardins entre souvent dans la composition de préparations domestiques pour la peau, et on considère qu'il est réellement sans danger et même légèrement médicinal. Certaines personnes finissent par avoir une réaction allergique à force d'être souvent en contact avec la plante, mais ce type de réaction est également peu fréquent.
- Une tradition attribue au souci des jardins un effet sur le cycle menstruel. Même si aucune donnée ne confirme cet effet, certains spécialistes recommandent aux femmes enceintes ou allaitantes d'éviter de consommer la plante.



*Le souci des jardins est mentionné dans la mythologie. Quatre nymphes des bois étaient éprises du dieu soleil Apollon, le plus beau de tous les dieux de l'Olympe. Diane, sœur d'Apollon, changea les quatre nymphes en soucis, parce qu'elle était lasse de leurs querelles au sujet de son frère. Peut-être était-elle aussi un peu jalouse (on sait que le jaune est la couleur de la jalousie).*

# **T**HYM *Thymus vulgaris*

Labiées (Lamiacées; famille de la menthe)

Autres noms : farigoule (Provence), thym commun, thym cultivé, thym des jardins, thym vrai, thym vulgaire.

Nom anglais : garden thyme.

Zone  
**4**  
et zones  
plus chaudes

## DESCRIPTION

- Le thym commun, une des espèces du genre *Thymus* qui en compte plus de 350, est une plante vivace buissonnante et aromatique qui atteint une hauteur de 15 à 50 cm (6 à 20 po). On croit que l'espèce était déjà cultivée par les Sumériens vers l'an 3000 av. J.-C., et c'est toujours une des plus populaires en cuisine. Elle est indigène du bassin méditerranéen et plus particulièrement du sud-ouest de l'Europe.
- Les feuilles sont petites, étroites, ovales, de couleur vert foncé. Leur surface inférieure est velue. Les deux surfaces, surtout celle du dessus, sont parsemées de points luisants correspondant à des glandes oléifères. Les feuilles sont très parfumées, et leur saveur est chaude, vive et douce-amère.
- Les tiges sont longues, ligneuses et ramifiées. Les racines sont robustes.
- La plante produit vers le milieu de l'été des fleurs lavandes, dispersées le long de petits rameaux ou réunies en groupes arrondis.
- Le thym peut être cultivé en bacs ou en pots, à l'extérieur ou à l'intérieur.
- Les fleurs sont très riches en nectar et attirent beaucoup les abeilles domestiques.
- Les feuilles, les tiges et les fleurs sont comestibles.

## CULTURE

- Le thym préfère les sols légers, bien drainés et de préférence légèrement alcalins. La plante ne survit pas longtemps dans un sol lourd et détrempé. Elle peut tolérer un pH de 4,5 à 8.0.
- Le thym préfère un emplacement ensoleillé où aucune autre plante n'exerce de compétition pour la lumière et l'espace.
- Le thym peut être multiplié par semis, par bouturage de tige ou par marcottage.
- Semer à l'intérieur, 8 à 10 semaines avant la date de la dernière gelée de printemps, à une profondeur ne dépassant pas 6 mm (¼ po). Les graines prennent environ 2 semaines pour germer. Repiquer les semis à l'extérieur lorsque tout risque de gel est écarté.
- Espacer les plantes de 15 à 20 cm (6 à 8 po).



- Le bouturage se fait au printemps. Prélever une nouvelle pousse située près du sommet de la plante, enlever les feuilles de la base de la bouture, et piquer dans du sable humide jusqu'à ce que des racines apparaissent.
- Le marcottage se pratique vers la fin du printemps. Coucher et fixer au sol quelques branches inférieures d'une plante déjà établie. Couvrir ces branches de terre, en ne laissant que leur sommet exposé. Une fois la marcotte enracinée, séparer de la plante-mère. Comme le thym est une plante rampante, il arrive souvent que des branches couchées sur le sol produisent des racines. Il s'agit de marcottage naturel. Lorsque que cela se produit, il suffit de séparer et de planter ailleurs ces nouvelles plantes.
- La division des racines se fait aussi au printemps.
- Les plantes parvenues à maturité doivent être divisées tous les 2 ou 3 ans, car elles finissent pas devenir ligneuses et à avoir une croissance désordonnée.
- Le thym est généralement exempt de ravageurs mais sensible à la pourriture des racines et à la tache foliaire.
- La plante peut passer l'hiver à l'extérieur jusqu'à la zone 4. Bien protéger au moyen d'un paillis de paille ou de feuilles. Dans les régions situées au nord de la zone 4, cultiver le thym comme une annuelle.
- Pour cultiver à l'intérieur, empoter en automne des plantes poussant à l'extérieur. Une fois à l'intérieur, la plante exige au moins 5 heures de soleil par jour. Afin de reproduire le type de sol que préfère le thym lorsqu'elle pousse à l'extérieur, ajouter à la terre de rempotage un peu de pierre à chaux ou de gros sable. Pincer régulièrement le sommet des tiges, pour favoriser un port buissonnant, et attendre que la terre sèche entre les arrosages.



*Le mot « thym » vient du grec thymos, qui signifie « courage », ou « force ». Pour les Grecs de l'antiquité, il n'existait pas de plus beau compliment que de dire à quelqu'un qu'il sentait le thym, car cela ne laissait place à aucun doute quant à son courage. Les Grecs croyaient également que le thym pouvait aider à surmonter la timidité. Cette association entre thym et courage semble s'être perpétuée jusqu'au moyen âge, car les dames avaient alors coutume de broder un rameau de thym dans l'écharpe de leur chevalier.*

## RÉCOLTE

- Les fleurs, les feuilles et les extrémités de tige à consommer fraîches peuvent être cueillies au fur et à mesure.
- Pour le séchage, récolter les tiges et les feuilles vers le début de la floraison, en coupant toutes les tiges de la plante à environ 5 cm (2 po) du sol. Pendant le reste de la saison, ne récolter que le bout des tiges, afin que les plantes soient assez fortes pour survivre aux températures automnales et hivernales.
- Pour le séchage, étendre les tiges à plat, ou suspendre en bottes dans un lieu sombre et sec. Une fois les feuilles sèches, détacher de la tige et entreposer dans un contenant hermétique.
- Congeler les rameaux de thym sur une tôle à biscuits, puis entreposer dans des sacs allant au congélateur.

*Le thymus, glande faisant partie du système immunitaire humain, a été ainsi nommée par les premiers anatomistes parce qu'ils lui trouvaient une ressemblance avec la fleur du thym.*

## **USAGE CULINAIRE**

- Le thym a de nombreux usages en cuisine, qui en font une herbe indispensable. On peut l'ajouter frais à divers mets, mais la plupart des cuisiniers préfèrent le thym séché, dont la saveur est plus vive et plus pénétrante. Contrairement à la plupart des herbes, le thym ne perd pas sa saveur s'il est ajouté en début de cuisson. C'est un des ingrédients du « bouquet garni », ce mélange d'herbes classique employé en cuisine française.
- Le thym peut servir à assaisonner les sauces aux tomates, les fruits de mer (notamment les moules et les palourdes) ainsi que divers légumes tels que carottes, aubergines, oignons, pommes de terre, poivrons et courgettes. Il se marie bien aux soupes de poisson ou de palourdes ainsi qu'aux oignons, à l'ail, au vin et au brandy employés dans diverses recettes de saucisses, de rôtis, de gibier et de volaille, surtout si la cuisson doit être longue et lente.
- Les feuilles et fleurs fraîches peuvent être ajoutées aux salades vertes. Les feuilles, fraîches ou séchées, peuvent servir à parfumer le beurre et l'huile de cuisson.
- Pour obtenir une tisane rafraîchissante, mettre 15 mL (3 cu à thé) de feuilles fraîches émietées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante, laisser infuser pendant 10 minutes, puis tamiser. Sucrez au goût, avec du miel.
- Le thym est employé commercialement pour assaisonner les olives, les croûtons, le poulet frit, les mélanges à farce pour volaille et le pâté de foie. L'huile essentielle est utilisée pour la conservation des charcuteries et du beurre et pour la fabrication de chewing-gum, de crème glacée et de bonbons. C'est également un des ingrédients de la bénedictine.

## **USAGE ARTISANAL**

- Le thym peut être employé dans les pots-pourris et les sachets parfumés.

## **USAGE MÉDICINAL**

- Le thym a été employé en médecine populaire contre l'anémie, l'asthme, la mauvaise haleine, la bronchite, les ecchymoses, le cancer, la toux, le rhume, les coliques, les crampes, le diabète, la diarrhée, la fièvre, la flatulence, la gingivite, la goutte, les maux de tête, les indigestions, la laryngite, la tension nerveuse, les rhumatismes, la scarlatine, les morsures de serpent, les entorses, les verrues, la coqueluche et les vers.
- Les propriétés antiseptiques et désinfectantes de l'huile de thym sont connues depuis longtemps. Ainsi, les Grecs de l'antiquité se servaient du thym pour aider les fruits et le vin à se conserver. L'huile de thym est encore employée de nos jours par l'industrie pharmaceutique, dans des crèmes antiseptiques, des pastilles et sirops contre la toux et des dentifrices.

## **MISES EN GARDE**

- L'huile de thym peut provoquer une dermatite chez certaines personnes.
- Comme l'huile de thym est toxique, il ne faut pas l'utiliser pour se soigner soi-même.
- Le thymol que renferme l'huile peut provoquer de la diarrhée, des étourdissements, des maux de tête, des nausées, des vomissements ou de la faiblesse musculaire. Il peut même faire ralentir les fonctions cardiaques et respiratoires et baisser la température corporelle.

- Comme le thym a la réputation d'affecter le cycle menstruel, on déconseille aux femmes enceintes ou allaitantes de s'en servir à des fins médicinales. La consommation de la plante comme herbe culinaire semble sans danger pour les femmes enceintes, car la quantité ainsi ingérée est normalement inférieure aux doses médicinales.

*Le grand botaniste suédois Carl von Linné (1707–1778), créateur du système actuel de nomenclature des être vivants, recommandait une infusion de thym pour se remettre des excès d'alcool.*

## CULTIVARS ET PLANTES APPARENTÉES

La plupart des espèces de thym ou de serpolet peuvent se cultiver à partir de graines, mais dans le cas nombreux cultivars la saveur et l'arôme des plantes ainsi obtenues est difficile à prévoir. Pour éviter les déceptions, il vaut mieux acheter les plants dans une pépinière réputée, ou prélever des boutures sur des plantes déjà établies.

De nombreuses variétés à port dressé conviennent à la cuisine. Il existe également plusieurs variétés rampantes qui font des couvre-sol à la fois aromatiques et colorés, même si leur valeur culinaire demeure limitée.

- Le thym citron (*T. × citriodorus*) a des feuilles vertes et rondes et des fleurs violet pâle ou mauve rosé. Il donne une plante compacte, en coussin, atteignant 10 à 35 cm (4 à 14 po) de hauteur. Le délicat arôme de citron est à son meilleur si les feuilles sont employées fraîches. Le thym citron est moins rustique que le thym commun.
- Le thym de Corse (*T. herba-barona*) est un petit arbuste semi-couché à branches arquées, à petites feuilles foncées et luisantes et à fleurs rose foncé. Il a une forte saveur de thym et de carvi, en plus résineux. Les feuilles s'utilisent fraîches ou séchées. La plante peut être cultivée en pots.
- Le serpolet couché (*T. praecox*) est une plante basse qui forme un tapis ne dépassant généralement pas 5 cm (2 po) de hauteur. Les fleurs sont rose franc. Il en existe une forme à odeur de muscade qui peut servir à assaisonner les viandes ou à faire une tisane agréable.
- Le thym lavande (*T. thracicus*) forme de très jolis tapis épais et drus. Les fleurs sont violettes et ont une forte odeur de lavande.
- Le thym laineux (*T. pseudolanuginosus*) forme de beaux tapis de feuilles grises et laineuses et produit de jolies fleurs rose pâle. Il est sans goût et sans odeur, mais il fait un très beau contraste avec les plantes plus vertes.



*Serpolet couché (T. praecox), forme à odeur de muscade*

# Herbes des pays chauds à cultiver en pots et à rentrer pour l'hiver

---

## L LAURIER COMMUN

*Laurus nobilis*  
Lauracées (famille du laurier)

---

Le laurier est originaire de l'ouest de l'Asie mineure et peut-être de certains secteurs méditerranéens d'Europe. Cet arbre ou arbuste à feuillage persistant peut atteindre une hauteur de 20 m (65 pi). Les feuilles sont luisantes, veinées, rigides, épicées, vert foncé sur le dessus et vert jaunâtre en dessous. Elles ont une odeur parfumée de citron, avec une pointe de girofle. Au printemps, l'arbre produit des cymes de petites fleurs blanc jaunâtre ou blanc verdâtre, qui se transforment ensuite en baies noires ou violet foncé. Acheter les plants en pépinière ou par l'entremise d'un catalogue. Cultiver dans un bac rempli à parts égales de sable, de bonne terre et de tourbe. La plante exige un bon drainage. Durant l'hiver, placer le bac sous une fenêtre ensoleillée. Arroser chaque semaine à l'eau tiède, mais éviter de trop arroser. En novembre, appliquer un engrais à libération lente. Tourner le bac tous les 3 ou 4 jours, afin que la lumière atteigne uniformément tous les côtés. Éliminer les pousses latérales et les gourmands, et utiliser un tuteur pour que le tronc reste droit. Tailler le sommet de la plante de manière à obtenir un port arrondi, et repoter dès que les racines sont à l'étroit. Au printemps, une fois que tout danger de gel est écarté, mettre le bac à l'extérieur dans un lieu ensoleillé et abrité du vent. Pendant la période de croissance active, éviter que la terre ne s'assèche. Les feuilles peuvent être utilisées fraîches ou séchées. Comme le goût s'intensifie durant la cuisson, ajouter au début de la cuisson. Enlever les feuilles avant de servir. Le laurier est la saveur dominante du « bouquet garni » des Français.

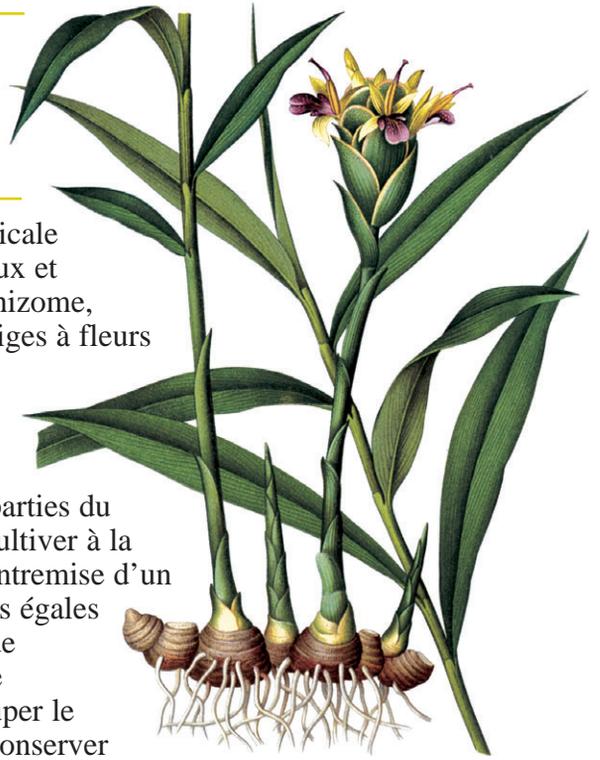


# GINGEMBRE

## *Zingiber officinale*

Zingibéracées (famille du gingembre)

Le gingembre est sans doute indigène d'Asie tropicale ou d'Indonésie. Les tiges ressemblent à des roseaux et atteignent 30 à 150 cm (1 à 5 pi) de hauteur. Le rhizome, horizontal, épais et articulé, produit à la fois des tiges à fleurs et des tiges à feuilles. Le gingembre ne fleurit généralement pas en culture (si des fleurs apparaissent au début du printemps, elles sont petites, violettes et réunies en groupes). Le gingembre utilisé en cuisine provient des jeunes parties du rhizome, qui sont tendres et peu fibreuses. Pour cultiver à la maison, acheter un rhizome en épicerie ou par l'entremise d'un catalogue, planter dans un grand pot rempli à parts égales de bonne terre, de sable, de mousse de tourbe et de compost. Placer le rhizome horizontalement à une profondeur de 1 ou 2 cm ( $\frac{1}{2}$  à  $\frac{3}{4}$  po). On peut couper le rhizome en morceaux plus petits, à condition de conserver au moins un œil sur chacun. (Faire la division au printemps, car le rhizome est dormant en hiver.) Garder le sol humide jusqu'à l'apparition de nouvelles pousses, ce qui peut prendre plus d'un mois. Fertiliser de temps en temps pendant la période de croissance. En hiver, le mieux est de placer le pot devant une fenêtre ensoleillée, mais la plante peut survivre de nombreuses années devant une fenêtre orientée à l'est ou à l'ouest. Au printemps, lorsque tout risque de gel est passé, placer le pot à l'extérieur dans un lieu ombragé à l'abri du vent. Laisser la plante pousser environ 6 mois avant de commencer à récolter de petites parties du rhizome. Laver la récolte et utiliser immédiatement, ou laisser sécher quelques jours à l'air puis entreposer dans un contenant hermétique. Le gingembre a une saveur épicée caractéristique, à la fois chaude et aromatique, qui adoucit le goût de certains mets, fait ressortir celui d'autres mets, et confère dans les deux cas une fraîcheur particulière.



# LEMON-GRASS

## *Cymbopogon citratus*

Graminées (Poacées; famille du blé)

Le lemon-grass, également appelé « citronnelle » comme de nombreuses autres plantes, est sans doute originaire d'Inde, de Ceylan et d'Indonésie. La plante forme des touffes denses atteignant une hauteur de 60 à 150 cm (2 à 5 pi). La base de la plante, bulbeuse, juteuse et légèrement renflée, est la partie la plus recherchée. Le lemon-grass produit normalement de petites

fleurs verdâtres au sommet des tiges, mais elle fleurit rarement en culture. Acheter les plants en pépinière ou par l'entremise d'un catalogue. La plante peut aussi être multipliée par division de touffes existantes, au printemps ou au début de l'été; il suffit d'arracher des morceaux à la base d'une plante parvenue à maturité. Avant de planter, rabattre les feuilles à environ 8 cm (3 po). Cultiver dans un pot rempli de bonne terre sableuse se drainant bien mais retenant l'humidité. Garder la plante bien arrosée, mais éviter que la terre reste saturée d'eau. À mesure que la touffe grandit, utiliser des contenants de plus en plus grands. Lorsque la plante est à l'intérieur, fournir le plus de soleil possible. Au printemps, lorsque tout risque de gel est écarté, placer les pots à l'extérieur, dans un lieu ensoleillé mais abrité du vent. Le séchage ne convient pas au lemon-grass, qui doit être conservé au réfrigérateur ou au congélateur. Après la récolte, séparer la partie feuillée de la partie basale de la plante, envelopper les deux parties dans du papier d'aluminium, et placer au réfrigérateur. Le produit se conserve ainsi environ 2 semaines. Pour congeler, procéder de la même façon mais utiliser des sacs pour congélateur. Les feuilles et les bases peuvent servir à faire une tisane parfumée ou à assaisonner les mets thaïlandais, cambodgiens et vietnamiens, les soupes, le tofu, les sautés ainsi que divers plats de légumes, de calmars ou de crevettes. Sauf pour la partie renflée de la base, le lemon-grass reste fibreux après la cuisson. Il faut donc l'enlever avant de servir.

---

## **V**ERVEINE CITRON *Aloysia citriodora*

Verbénacées (famille de la verveine)

---

La verveine citron est un arbuste aromatique indigène du Chili, du Pérou, d'Argentine et d'Uruguay. Elle peut atteindre une hauteur de 5 m (16 pi) sous climat doux, ou de seulement 1 m (3 pi) si elle est cultivée en pots. Les feuilles sont étroites et pointues, disposées en verticilles de 3 ou 4. En été et en automne, la plante produit des épis élançés de petites fleurs blanches et violettes. Le feuillage a un goût et un arôme étranges, à la fois vifs et persistants, de limette ou de citron sucré. Acheter les plants en pépinière ou par l'entremise d'un catalogue. Cultiver dans des pots de 30 cm (12 po) remplis à parts égales de bonne terre, de sable et de compost de feuilles. La plante exige un bon drainage. Pendant l'hiver, garder la terre presque sèche et fournir au moins 5 ou 6 heures de soleil par jour. Au printemps, lorsque tout risque de gel est écarté, placer les pots à l'extérieur, dans un lieu ensoleillé mais abrité du vent. Garder la terre modérément humide pendant tout l'été. Rentrer les pots en automne, avant la première gelée. Il est normal que la plante perde alors ses feuilles, car c'est un arbuste à feuilles décidues. En février, rabattre pour stimuler la croissance. Arroser peu et garder au frais jusqu'à l'apparition de nouvelles pousses. Pendant la période de croissance active, garder la terre humide, mais non saturée d'eau. Rempoter dans de la nouvelle terre tous les 2 ou 3 ans. Les feuilles peuvent être utilisées fraîches, séchées, ou congelées. Les jeunes feuilles fraîches peuvent être



mangées à la manière des épinards. Les feuilles font une tisane excellente et peuvent aussi servir à assaisonner les boissons froides, les salades, les vinaigrettes, les desserts aux fruits, les sauces, les marinades, les gelées, les soupes, les omelettes, les légumes, les poisson et les viandes. Comme les feuilles fraîches peuvent être coriaces, il faut les émincer soigneusement si on ne prévoit pas de les enlever avant de servir. La verveine citron est également excellente pour les pots-pourris et les sachets parfumés. C'était le parfum toujours associé à la mère de Scarlett O'Hara dans *Autant en emporte le vent*, le célèbre film de Margaret Mitchell sur la Guerre civile américaine.

## **M**YRTE *Myrtus communis* Myrtacées (famille du myrte)

Le myrte est un bel arbuste à feuilles persistantes, indigène du bassin méditerranéen et du nord de l'Afrique. Lorsque les conditions lui sont favorables, le myrte devient un petit arbre pouvant atteindre 5 m (16 pi) de hauteur. Les feuilles sont grandes, vert foncé, luisantes, coriaces, pointues au sommet. La plante produit des fleurs blanches ou blanc rosé, puis des baies noir bleuté. Les feuilles et les baies dégagent un parfum épicé. Acheter les plants en pépinière ou par l'entremise d'un catalogue. Le myrte peut aussi être multiplié par semis, par bouturage de jeunes pousses prélevées au milieu de l'été, ou par marcottage.

Cultiver en pots, dans une terre modérément fertile, bien drainée, à texture équilibrée, enrichie de compost de feuilles ou d'autres matières organiques bien décomposées. Durant l'hiver, la plante peut tolérer une lumière faible et un arrosage minimal. Au printemps, lorsque tout risque de gel est écarté, placer les pots à l'extérieur dans un lieu ensoleillé. Rempoter tous les ans, au début du printemps. Pendant la croissance active, bien arroser; éviter que la terre ne s'assèche, ce qui peut provoquer la chute des feuilles.

Pour le séchage, récolter les feuilles et les fleurs vers la fin du printemps ou le début de l'été. Les feuilles peuvent aussi être utilisées fraîches. Sécher les baies, puis moulin comme du poivre avant d'utiliser. Le myrte peut servir à assaisonner la volaille, le gibier, les farces, les sauces, les vins et les liqueurs.

Comme la plante est un symbole d'amour et de passion, les bouquets de mariée renferment souvent un rameau de myrte.

L'arôme riche des fleurs séchées en font un élément très recherché pour les pots-pourris.



# SOURCES DE MATÉRIEL

Voici le nom de quelques pépinières qui acceptent les commandes postales. Ces entreprises se spécialisent dans les herbes ou offrent un choix particulièrement intéressant de ces plantes.

## CANADA

Brackenstone Herbs  
Box 752  
Nelson, BC V1L 5R7

Herbes du Verger  
1600, chemin Ozias-Leduc  
Mont-Saint-Hilaire, QC J3G 4S6

Country Green, Inc.  
Box 356  
Campbellville, ON N0B 2J0

Herbs for all Seasons  
RR 3  
3383 8<sup>th</sup> Line Road  
Metcalf, ON K0A 2P0

Dominion Seed House  
Box 2500  
Georgetown, ON L7G 5L6

Hole's Greenhouses & Garden Ltd.  
101 Bellerose Drive  
St. Albert, AB T8N 8N8

Early's Farm & Garden Centre Inc.  
2615 Lorne Avenue  
Saskatoon, SK S7J 0S5

Island Seed Co.  
Box 4278, Depot 3  
Victoria, BC V8X 3X8

Forget-me-Not Herbs  
RR2  
1920 Beach Road  
Oxford Mills, ON K0G 1S0

Lindenberg Seeds Ltd.  
803 Princess Avenue  
Brandon, MB R7A 0P5

Halifax Seed Company Inc.  
Box 8026, Station A  
5860 Kane Street  
Halifax, NS B3K 5L8

McFayden Seed Co. Ltd.  
30-9<sup>th</sup> Street  
Brandon, MB R7A 6N4

The Herb Farm  
RR 4  
Norton, NB E0G 2N0

Mycoflor Inc.  
7850, chemin Stage  
Stanstead, QC J0B 3E0

The Herb Garden  
3840 Old Almonte Road  
Almonte, ON K0A 1A0

O'Kelly Herbes Médicinales  
213, chemin Rocheleau  
Sutton, QC J0E 2K0

Rawlinson Garden Seed  
1979 Route 2 Highway  
Sheffield, NB E3A 8H9

Richters  
357 Highway 47  
Goodwood, ON L0C 1A0

River View Herbs  
Box 92  
Highway 215  
Maitland, Hants Co., NS B0N 1T0

Sage Garden Herbs  
3410 St. Mary's Road  
Winnipeg, MB R2N 4E2

Salt Spring Island Nursery  
355A Blackburn Road  
Salt Spring Island, BC V8K 2B8

Le Semences Solana  
17, Place Léger  
Repentigny, QC JA6 5N7

South Cove Nursery, Ltd.  
Box 615  
Yarmouth, NS B5A 4B6

Stokes Seeds Ltd.  
Box 10  
St. Catharines, ON L2R 6R6

T & T Seeds Ltd.  
Box 1710  
Winnipeg, MB R3C 3P6

Upper Canada Seeds  
8 Royal Doulton Drive  
Don Mills, ON M3A 1N4

Vesey's Seeds Ltd.  
Box 9000  
Charlottetown, PE C1A 8K6

West Coast Seeds  
206-8475 Ontario Street  
Vancouver, BC V5X 3E8

William Dam Seeds Ltd.  
Box 8400  
Dundas, ON L9H 6M1

### **ÉTATS-UNIS**

Bluestone Perennials  
7237 Middle Ridge Road  
Madison, OH 44057

Capriland's Herb Farm  
534 Silver Street  
Coventry, CT 06238

Circle Herb Farm  
Route 1, Box 247  
East Jordan, MI 49727

Clark's Greenhouse  
Route 1, Box 15B  
San Jose, IL 62682

Companion Plants  
7247 N. Coolville Ridge Road  
Athens, OH 45701

The Cook's Garden  
PO Box 535  
Londonderry, VT 05148

The Crownsville Nursery  
PO Box 797  
Crownsville, MD 21032

*Herbes culinaires pour nos jardins de pays froid*

Forestfarm  
990 Tetherow Road  
Williams, OR 97544-9599

J.L. Hudson, Seedsman  
Star Route 2, Box 337  
La Honda, CA 94020

Fragrant Fields  
128 Front Street  
Dongola, IL 62926

Le Jardin du Gourmet  
PO Box 75, Memorial Drive  
St. Johnsbury Center, VT 05863

Gilbertie's Herb Gardens  
Sylvan Lane  
Westport, CT 06880

Lewis Mountain Herbs & Everlastings  
Route 247, 2345 Street  
Manchester, OH 45144

Goodwin Creek Gardens  
PO Box 83  
Williams, OR 97544

Logee's Greenhouses  
141 North Street  
Danielson, CT 06239

The Gourmet Gardener  
8650 College Boulevard  
Overland Park, KS 66210

Nichols Garden Nursery  
1190 North Pacific Highway  
Albany, OR 97321-4598

Greenfield Herb Garden  
PO Box 9  
Shipshewana, IN 46565

Park Seeds  
Cokesbury Road  
Greenwood, SC 29647-0001

Hartman's Herb Farm  
Old Dana Road  
Barre, MA 01005

Rasland Farm  
Route 1, Box 65C  
Goodwin, NC 28344-9712

The Herb Garden  
PO Box 773  
Pilot Mountain, NC 27041-0773

The Rosemary House  
120 South Market Street  
Mechanicsburg, PA 17055

The Herbfarm  
32804 Issaquah-Fall City Road  
Fall City, WA 98024

Sandy Mush Herb Nursery  
316 Surret Cove Road  
Leicester, NC 28748

High Altitude Gardens  
PO Box 1048  
Hailey, ID 83333

Shepherd's Garden Seeds  
30 Irene Street  
Torrington, CT 06790

Stokes Seeds, Inc.  
Box 548  
Buffalo, NY 14240

Well-Sweep Herb Farm  
205 Mt. Bethel Road  
Port Murray, NJ 07865

Sunnybrook Herb Farm  
9448 Mayfield Road  
Chesterland, OH 44026

Westview Herb Farm  
PO Box 3462  
Poughkeepsie, NY 12603

Tinmouth Channel Farm  
Box 428B, Town Highway 19  
Tinmouth, VT 05773

Wrenwood Nursery  
Route 4, Box 361  
Berkeley Springs, WV 25411

Thompson & Morgan  
PO Box 1306  
Jackson, NY 08527

# LECTURES COMPLÉMENTAIRES

- Anon. *Herbs and Cooking*. Brooklyn Botanic Garden Record. Vol. 45, no. 4, winter 1990.
- Barash, Cathy Wilkinson, and Rosalind Creasy. *Edible Flowers: From Garden to Palate*. Golden, Colorado: Fulcrum Publishing, 1995.
- Beauvais, Michel. *Fines herbes au balcon : des idées de décor, des conseils de culture pour chaque plante*. Paris (France) : La Maison rustique/Flammarion, 1999.
- Bennett, Jennifer. *The New Northern Gardener*. Buffalo, New York: Firefly Books (U.S.) Inc., 1996.
- Biehn, Michel. *Les bonnes herbes de Provence*. Paris (France) : Flammarion, 2000.
- Blunt, Wilfred, and Sandra Raphael. *The Illustrated Herbal*. London, U.K.: Thames & Hudson, 1994.
- Bremness, Lesley. *Le Livre des herbes*. Paris (France) : Hachette, 1989.
- Briccetti, Rebecca Atwater. *Cold Climate Gardening*. New York, New York: Houghton Mifflin Company, 2000.
- Carr, Anna, et al. *Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs*. Edited by Claire Kowalchik and William H. Hyllton. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, 1987.
- Côté, Judith. *Les fines herbes : des semis aux bons petits plats*. Montréal (Québec) : Éditions Logiques, 1994.
- Crockett, James Underwood, Ogden Tanner et les rédacteurs des éditions Time-Life. *Plantes aromatiques* (volume de *L'Encyclopédie Time-Life du jardinage*). Pays-Bas : Time-Life International (Nederland) B.V., 1979.
- DeBaggio, Thomas. *Growing Herbs: From Seed, Cutting, and Root*. Loveland, Colorado: Interweave Press, Inc., 1994.
- Forsell, Mary. *Heirloom Herbs: Using Old-fashioned Herbs in Gardens, Recipes, and Decorations*. New York, New York: Random House, 1990.
- Foster, Steven. *Herbal Renaissance: Growing, Using and Understanding Herbs in the Modern World*. Salt Lake City, Utah: Gibbs-Smith Publisher, 1993.
- Gabriel, Ingrid. *Herb Identifier and Handbook*. New York, New York: Sterling Publishing, 1979.
- Gagnon, Yves. *Introduction au jardinage écologique*. Saint-Didace (Québec) : Y. Gagnon, 1985.
- Gardner, Jo Ann. *Living with Herbs*. Halifax, Nova Scotia: Nimbus Publishing Limited, 1997.
- Gardon, Anne. *Le gourmet au jardin : fleurs comestibles, fines herbes, petits fruits*. Laval (Québec) : G. Saint-Jean, 2000.
- Gariépy, François. *Guide pratique du jardinage*. Montréal (Québec) : Magazine Protégez-vous, 1999.
- Gilbertie, Sal. *Kitchen Herbs: The Art and Enjoyment of Growing Herbs and Cooking with Them*. New York, New York: Bantam Books, 1988.
- Head, William. *Gardening Under Cover: A Northwest Guide to Solar Greenhouses, Cold Frames, and Cloches*. Seattle, Washington: Sasquatch Books, 1989.
- Heger, Mike, and John Whitman. *Growing Perennials in Cold Climates*. Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1998.
- Hemphill, John, and Rosemary Hemphill. *Herbs: Their Cultivation and Usage*. New York, New York: Sterling Publishing Company, 1984.
- Hill, Lewis. *Cold-climate Gardening: How to Extend Your Growing Season by at Least 30 Days*. Pownal, Vermont: Storey Communications Inc., 1987.

- Holt, Geraldine. *Recipes from a French Herb Garden*. London, U.K.: Corcoran Octopus, 2000.
- Hopkinson, Patricia, Diane Miske, Jerry Parsons, and Holly Shimizu. *Herb Gardening*. New York, New York: Pantheon Books, 1994.
- Lamontagne, Michèle. *Comment aménager un jardin d'herbes*. Paris (France) : Solar, 1976.
- Lieutaghi, Pierre. *Le livre des bonnes herbes*. Verviers (Belgique) : Marabout Service, 1972.
- Lima, Patrick. *The Harrowsmith Illustrated Book of Herbs*. Camden East, Ontario: Camden House Publishing, 1986.
- Lust, John. *The Herb Book*. New York, New York: Bantam Books, 1974.
- Marcin, Marietta Marshall. *Herbal Tea Gardens*. Pownal, Vermont: Storey Books, 1999.
- Mazza, Irma Goodrich. *Herbs for the Kitchen*. Boston, Massachusetts: Little, Brown and Company, 1976.
- McClure, Susan. *The Herb Gardener*. Pownal, Vermont: Storey/Garden Way Publishing, 1996.
- McIntyre, Anne. *The Medicinal Garden: How to Grow and Use Your Own Medicinal Herbs*. New York, New York: Henry Holt & Company, 1997.
- Michel, La Mère. *Le grand livre des fines herbes, ou comment cultiver, récolter, conserver et utiliser les fines herbes : plus de 200 recettes*. Laval (Québec) : G. Saint-Jean, 1987.
- Muenschler, Minnie. *Minnie Muenschler's Herb Cookbook*. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1978.
- Norman, Jill. *La bonne cuisine aux herbes*. Paris (France) : Solar, 1998.
- Ortiz, Elizabeth Lambert. *Encyclopédie des herbes et des épices : toutes les saveurs du monde*. Montréal (Québec) : Sélection du Reader's Digest, 1993.
- Oster, Maggie, and Sal Gilbertie. *The Herbal Palate Cookbook*. Pownal, Vermont: Storey Publishing, 1996.
- Perrin, Sandra. *Organic Gardening in Cold Climates*. Missoula, Montana: Mountain Press Publishing Co., 1991.
- Phillips, Roger, et Nicky Foy. *Herbes : cueillette, culture, utilisation*. Paris (France) : La Maison rustique, 1991.
- Phillips, Roger, and Martyn Rix. *The Random House Book of Herbs for Cooking*. New York, New York : Random House, 1998.
- Richardson, Noel. *Summer Delights: Cooking with Fresh Herbs*. 2<sup>nd</sup> edition. Vancouver, British Columbia: Whitecap Books, 1991.
- Rinzler, Carol Ann. *The Complete Book of Herbs, Spices, and Condiments*. New York, New York: Facts on File, 1990.
- Sands, Dave. *Herbs for Northern Gardeners*. Edmonton, Alberta: Lone Pine Publishing, 1992.
- Sanecki, Kay. *The Complete Book of Herbs*. New York, New York: Macmillan, 1974.
- Simmons, Adelma Grenier. *Herb Gardening in Five Seasons*. New York, New York: Plume, 1990.
- Small, Ernest. *Culinary Herbs*. Ottawa, Canada: NRC Research Press, 1997.
- Small, Ernest, et Paul M. Catling. *Les cultures médicinales canadiennes*. Ottawa (Canada) : Les Presses scientifiques du CNRC, 2000.
- Smith, Miranda. *Your Backyard Herb Garden*. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, Inc., 1997.

# ***P*ROVENANCE DES ILLUSTRATIONS**

## **PHOTOGRAPHIES**

### **Sharon et Gerry Channer :**

Pages ii, x, 27, 30, 31, 181, et 193.

### **Debbie Luce :**

Page ix.

### **Eric Johnson :**

Pages 28, 69, 72, 138, et 177.

### **Schamel Erste Bayerische Meerrettichfabrik :**

Page 152 et 154.

## **NOUVELLES ILLUSTRATIONS RÉALISÉES POUR LE LIVRE**

### **Barry Flahey :**

Pages 9, 10, 13, 15, 16, 19, 21, 26, 29, 35, 71, 126 (en haut), et 183 (en bas).

### **Susan Rigby et Brenda Brookes :**

Pages 95, 97, et 126 (en bas).

