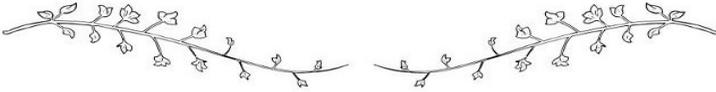


SOMMAIRE DE L'OUVRAGE



Préface : Le pouvoir des aromates et leurs 5 avantages au jardin

Chapitre I : Quelles plantes aromatiques faire pousser ? Page 11

- Bien choisir vos plantes aromatiques Page 12
- 1. Où trouver les graines d'aromates Page 13

Chapitre II : Créer les bonnes conditions de culture Page 15

- L'emplacement pour une culture en extérieur Page 16
- Mettre en place les bonnes conditions de culture Page 17
- Comment réussir sa culture en pot ou jardinière Page 19
- Comment faire un semis d'aromatiques Page 21
- Plantation d'aromates au potager Page 23

Chapitre III : Récolte et conservation Page 25

- Comment récolter et à quel moment Page 26
- Comment conserver et utiliser les aromates Page 27

Chapitre IV : Seize aromates à associer et leurs effets	Page 29
• Plante numéro 1 : l'angélique officinale	Page 31
• Plante numéro 2 : la sarriette	Page 35
• Plante numéro 3 : la sauge officinale	Page 41
• Plante numéro 4 : l'hysope	Page 47
• Plante numéro 5 : la rue officinale	Page 53
• Plante numéro 6 : la livèche	Page 59
• Plante numéro 7 : l'oseille	Page 65
• Plante numéro 8 : l'origan	Page 71
• Plante numéro 9 : la bourrache	Page 77
• Plante numéro 10 : la ciboulette	Page 83
• Plante numéro 11 : le persil	Page 89
• Plante numéro 12 : l'aneth	Page 95
• Plante numéro 13 : la menthe poivrée	Page 101
• Plante numéro 14 : le thym	Page 107
• Plante numéro 15 : le basilic	Page 113
• Plante numéro 16 : l'achillée millefeuille	Page 119

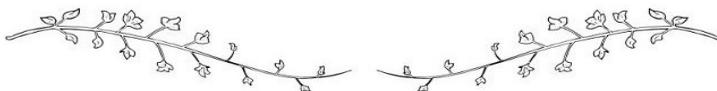
Chapitre V : Multiplication des pieds	Page 125
---------------------------------------	----------

- Multiplier les aromates par le semis et récupération de graines
- Multiplier les aromatiques par division de souche
- Multiplier les pieds d'aromates par bouturage

Chapitre BONUS : Conserver les graines d'aromatiques	Page 129
--	----------

Conclusion	Page 139
------------	----------

PRÉFACE : LE POUVOIR DES AROMATES ET LEURS 5 AVANTAGES AU JARDIN



***Pourquoi les plantes aromatiques sont un vrai plus dans
l'ensemble de votre jardin en permaculture***

Tout d'abord, je vous remercie de votre confiance et de votre intérêt pour cet ouvrage. Avant toute chose, je vais commencer par me présenter et vous parler (rapidement) de mon parcours de jardinier en permaculture. Je m'appelle Yannick HIREL. Dès lors que j'ai acquis ma première parcelle de terrain, faire un potager a été comme une évidence pour moi. J'ai eu la chance de jardiner dans plusieurs régions et par conséquent de connaître plusieurs climats et types de sols avec les avantages et inconvénients de chacun d'eux.

Chaque nouveau projet potager m'a demandé une bonne dose de réflexion afin de toujours m'adapter à l'environnement donné avec une pratique respectueuse. Cependant, cela passe par un long apprentissage, avec son lot de réussites, mais aussi d'échecs plus formateurs les uns que les autres, me poussant à chaque occasion à développer mes connaissances sur bon nombre de sujets annexes tournant autour du jardinage biologique et de la permaculture tels que :

- le sol et sa fabuleuse vie (presque invisible) qui travaille continuellement à l'amélioration de la terre ;
- les insectes, qu'ils soient considérés comme bons ou mauvais (bien que rien ne soit vraiment mauvais dans la nature) ;
- mais aussi les plantes et leurs nombreuses interactions qui forment la diversité d'un milieu.

Au bout de quelques années de pratique, j'ai compris l'importance de se poser les bonnes questions lors de l'implantation de végétaux. C'est-à-dire...

- Quelle est l'utilité de telle ou telle plante ?
- Quels sont les insectes qu'elle abrite ou, au contraire, qu'elle est susceptible de repousser ?
- Quels sont ses besoins pour se développer dans de bonnes conditions ?
- Est-elle comestible ?
- Peut-on l'utiliser sous d'autres formes (purins, décoctions, etc.) ?
- Et pour finir, quels types d'allélopathies puis-je pratiquer pour retirer l'ensemble de ses bénéfices dans mon jardin ?

Définition du terme allélopathie

Il s'agit d'un ensemble d'interactions biochimiques entre les végétaux, qui peuvent tout aussi bien être positives ou négatives. D'où l'importance de développer certaines connaissances, même si cela peut parfois être complexe. Mais aussi d'observer vos expériences de jardinier avec recul afin de tirer parti au maximum de ces nombreuses interactions.

Les 5 avantages des plantes aromatiques

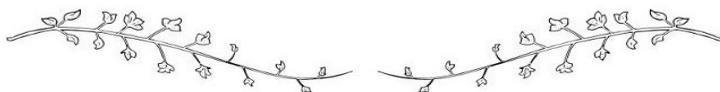
Et les plantes aromatiques, dans tout ça ? Eh bien ces plantes présentent de multiples avantages pour le jardinier en permaculture. Et je dirais même que c'est une ouverture vers toutes ces notions. Je vous propose ma liste des 5 avantages que les aromates peuvent vous apporter et pourquoi vous devriez en cultiver.

- **Avantage numéro 1 :** elles sont comestibles. En cuisine, ces plantes peuvent être utilisées pour parfumer un plat, agrémenter une salade pour le plaisir gustatif. Ce sont donc des récoltes supplémentaires qui se marieront parfaitement avec les fruits et légumes fraîchement récoltés.
- **Avantage numéro 2 :** elles parfument le jardin potager. Avez-vous déjà simplement effleuré un pied de thym ou de menthe ? Ou encore, avez-vous déjà planté du basilic entre vos pieds de tomates ? Tout de suite, le parfum se répand, et c'est un véritable plaisir de se promener au jardin.
- **Avantage numéro 3 :** elles participent de la diversité végétale et par conséquent de la biodiversité dans son ensemble. Nous ne le répétons jamais assez, mais plus un jardin est diversifié en termes de végétaux et plus il sera protégé, incitant les animaux et insectes à venir s'y installer, y trouver refuge tout en participant à l'équilibre du jardin.

- **Avantage numéro 4 :** elles contribuent à la lutte biologique contre les ravageurs. En effet, plusieurs plantes aromatiques ont la particularité de dégager une forte odeur qui peut permettre de brouiller les pistes olfactives de certains indésirables du jardin tels que la teigne du poireau, la mouche de la carotte et bien d'autres encore... à condition, bien sûr, de les associer correctement.
- **Avantage numéro 5 :** certaines plantes aromatiques possèdent des vertus médicinales. Bien que je ne maîtrise pas l'intégralité de ce sujet, qui reste assez complexe dans son ensemble, les aromates disposent de certains principes actifs qui peuvent permettre de rester en bonne santé.



CHAPITRE 1 : QUELLES PLANTES AROMATIQUES FAIRE POUSSER ?



Comment choisir vos plantes et où trouver les graines

Bien choisir vos plantes aromatiques

Sur ce point, je pense qu'il faut dans un premier temps établir votre propre liste en fonction de vos préférences, de vos envies et de vos goûts. Chaque jardinier aura bien entendu des envies très différentes.

Ensuite, au-delà du côté comestible qui est le but premier d'une plante aromatique, je pense qu'il est intéressant de se pencher sur ce que chacun des aromates de votre liste peut vous apporter dans le jardin, dans la mise en place des éléments préventifs qui vont ainsi vous aider à lutter naturellement contre les potentiels ravageurs de cultures. En bref, cela vous permettra de savoir où planter et avec quelles plantes potagères associer chaque herbe aromatique afin d'en tirer le meilleur parti. Ensuite, il est aussi possible de faire une sélection en fonction des ravageurs auxquels vous êtes confrontés chaque année.

Par exemple, si vos poireaux sont constamment touchés par la teigne : en plus de l'ensemble des moyens préventifs classiques tels que la mise en place de filets anti-insectes, des pulvérisations préventives de décoctions, etc., vous pourriez ajouter quelques aromatiques autour de vos plants de poireaux.

*Protéger les cultures du potager passe par la mise en place de toutes les méthodes préventives à votre disposition.
Cet ensemble formera une barrière efficace.*

Où trouver les graines d'aromates ?

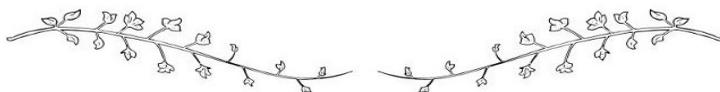
Faire ses propres semis fait souvent rêver beaucoup de jardiniers. Cependant, si vous êtes complètement débutant ou débutante, je pense qu'il est préférable de vous orienter vers l'achat de plants prêts à l'emploi. D'autant qu'avec l'expérience et selon la plante, vous pourrez par la suite, soit la multiplier par semis, soit la diviser ou la bouturer au fur et à mesure que vous gagnez en expérience. Si toutefois vous êtes à la recherche de plants prêts à l'emploi ou de semences, vous pouvez soit vous rendre dans une jardinerie ou chez un pépiniériste local, soit commander certaines plantes et graines en ligne, sur des sites internet spécialisés.

Voici une liste de semenciers que je suggère personnellement...

L'Atelier des bons plants	https://www.atelier-des-bons-plants.fr/	Installé depuis 2012 dans le Morbihan, vous trouverez ici des plants et semences bio.
Le Biau Germe	https://www.biaugerme.com/	Graines bio potagères, aromatiques, florales et engrais verts (fondé en 1982).
Cycle en terre	http://www.cycle-en-terre.be/	Semences biologiques (légumes, fleurs, aromatiques, condimentaires et médicinales, engrais verts).

Essem'bio	https://www.essembio.com/	Plus de 750 variétés 100 % biologiques.
Germinance	https://www.germinance.com/	Semences bio potagères, engrais verts, fleurs, aromatiques, médicinales non hybrides et biodynamiques.
Graines del País	https://www.grainesdelpais.com/	Créé en 2015. Semences biologiques pour potager, fleurs, aromates...
Kokopelli	https://kokopelli-semences.fr/	Association fondée en 1999 proposant actuellement plus de 2200 variétés, la grande majorité est issue de l'agriculture biologique.
La ferme de Sainte Marthe	https://www.fermedesaintemarthe.com/	Grainetier spécialisé dans les semences biologiques depuis 1974.
Semailles	https://www.semaille.com/fr/	Semencier depuis 2000, plus de 700 variétés bio sont proposées.

CHAPITRE 2 : CRÉER LES BONNES CONDITIONS DE CULTURE



Du choix de l'emplacement jusqu'à la plantation

Bien choisir l'emplacement pour une culture en extérieur

Il y a deux « écoles », mais qui peuvent parfaitement être combinées entre elles. Certains jardiniers vont préférer regrouper l'ensemble des plantes aromatiques à un emplacement bien précis, réservé uniquement à ces cultures. À partir de là, il est tout à fait possible de faire un carré d'aromatiques, une spirale ou autre création. En bref, vous n'êtes limité(e) que par votre imagination sur ce point. Ensuite, d'autres jardiniers vont plutôt mélanger ces plantes aux cultures potagères et généralement, ce qui se marie bien en cuisine s'associe bien au potager. Bien entendu, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de faire. Seulement, je vous invite à prendre en compte quelques points propres à chaque plante que vous souhaitez cultiver.

- **Point numéro 1 : la fertilité du sol.** Chaque plante, qu'elle soit aromatique ou pas, va avoir des besoins spécifiques au niveau de la qualité de la terre. Dans un même jardin potager, cette qualité change d'un emplacement à un autre, voire même parfois à quelques mètres de distance. Il est donc important de connaître son sol, ses grandes lignes, sa capacité à se réchauffer, à retenir l'eau en fonction des emplacements. Cela permet, vous l'aurez compris, d'offrir les meilleures conditions de culture à vos plantes, de manière à ce que leur production soit optimale et qu'elles puissent être en bonne santé.
- **Point numéro 2 : l'ensoleillement.** Selon le végétal et ici, selon la plante aromatique, certaines vont préférer un emplacement bien ensoleillé, d'autres se développeront beaucoup mieux à l'ombre, voire à la mi-ombre. Cependant, dans une association de cultures, il est possible de créer ses

zones ombragées en jouant sur les étages de végétations, par exemple en plaçant ce type de cultures aux pieds de plantes potagères hautes, ce qui aura pour effet de créer une sorte de microclimat plus propice au bon développement de ces plantes de l'ombre.

- **Point numéro 3 : les besoins en eau.** Ici encore, les plantes n'ont pas du tout les mêmes besoins. C'est donc, à mon sens, un critère important à prendre en compte. Et si vous devez créer des espaces réservés à la culture d'aromatiques, je vous suggère de les associer entre elles en fonction de leurs besoins en soleil et en eau. Une spirale se prête parfaitement à ce système, ce qui permet d'éviter les surdoses d'arrosages, ne serait-ce que pour éviter le gaspillage de ce précieux liquide.

Mettre en place les bonnes conditions de culture

Comme nous venons de le voir, la culture des plantes aromatiques, afin que ces dernières puissent non seulement vous offrir de belles récoltes, mais aussi offrir l'ensemble de leur potentiel dans le jardin, dépend des conditions de culture. D'un point de vue général, la fertilité est l'une des clés de la bonne croissance des herbes aromatiques.

De ce fait, en amont, une fois l'emplacement déterminé, il sera important de faire des apports de matières organiques. De même pour les aromates qui restent en place plusieurs années, prévoir un apport de compost bien mûr au printemps ou à l'automne permet d'apporter à la plante les éléments pouvant s'épuiser dans le sol avec le temps.

Idéalement, avant de planter, je vous suggère pour commencer d'aérer le sol à l'aide d'une fourche-bêche ou encore d'une grelinette. Ensuite, si votre terre est très pauvre, n'hésitez pas à ajouter un bon sac de fumier pour 1 m², que vous trouverez très facilement dans toutes les jardinerie. Si vous faites cette préparation au début du printemps, ne couvrez pas tout de suite votre sol avec un paillage.

Il est préférable de laisser le temps à la terre de se réchauffer avec les premiers rayons de soleil. Cette capacité de réchauffement de votre sol dépend essentiellement de la structure générale de ce dernier. Ce sont des notions que vous trouverez de manière détaillée au sein de mon autre ouvrage, *Le secret d'un sol fertile*. De plus, en couvrant trop tôt votre terre, vous vous exposez à une potentielle faim d'azote qui pourrait être préjudiciable à vos plantes par la suite.

Toutefois, et vous m'avez sûrement déjà entendu le dire sur le blog, à travers la lettre d'information, mais aussi auprès d'autres jardiniers expérimentés, le parfait moment pour préparer votre parcelle, mais aussi pour vous faciliter le travail reste l'automne.

Clairement, dès lors que vous avez délimité l'emplacement de vos aromatiques (si toutefois vous réservez un emplacement uniquement à ces cultures), passez un coup de tondeuse assez court, récupérez la tonte, que vous mélangerez ensuite avec de la paille ou des feuilles mortes. Reste à déposer cette matière à la surface du sol sur une bonne vingtaine de centimètres. Cette couverture organique va ainsi protéger la vie biologique du sol, la nourrir et préparer votre terre pour la saison suivante sans le moindre effort de votre part. Au printemps, vous n'aurez plus qu'à découvrir cette parcelle, la laisser se réchauffer, et le tour sera joué.

Comment réussir sa culture en pot ou jardinière

Depuis le début de cet ouvrage, j'axe ma présentation sur la culture d'aromates en pleine terre. Cependant, je n'oublie pas celles et ceux qui jardinent sur un balcon ou une terrasse, d'autant que les plantes aromatiques se prêtent parfaitement à ces conditions de culture en pot ou dans des jardinières. Par contre, il faut prendre quelques mesures pour offrir les meilleures conditions possibles au développement de ces herbes. Dans un premier temps, il faudra choisir le contenant. Vous pouvez très bien cultiver de nombreuses aromatiques dans de simples pots d'une vingtaine de centimètres de diamètre ou bien en cultiver plusieurs dans une grande jardinière. L'important est de faciliter le drainage et d'avoir un bon support de culture.

Qu'est-ce qu'un bon drainage ?

Un bon drainage va permettre une bonne circulation de l'eau, et surtout, faire en sorte que le liquide ne stagne pas, ce qui pourrait avoir des conséquences néfastes. En effet, un milieu trop humide peut favoriser le développement de maladies cryptogamiques, asphyxier les racines des plantes et donc avoir une réelle incidence sur leur croissance.

- **Pour faciliter le drainage :** avant d'ajouter votre substrat de culture (que je vais aborder juste après), je vous suggère non seulement d'opter pour des contenants pourvus de trous d'évacuation au fond, d'une coupelle qui va permettre de récupérer l'excès d'eau, mais aussi de vous servir d'indicateurs dans la gestion de vos arrosages. Ajoutez des

billes d'argile au fond de votre contenant, ce qui facilitera le drainage et limitera les potentiels risques liés à un excès d'humidité.

- **Le choix du terreau :** cela dépend du stade de croissance, si c'est au moment de faire un semis. Bien qu'il soit possible de fabriquer vous-même votre propre terreau, je vous suggère le terreau universel que vous trouverez facilement dans les jardinerie. Ce dernier a l'avantage d'être dépourvu de potentiels germes pathogènes et aussi d'être idéal en début de croissance, tout en offrant les bons nutriments au cours des premiers stades. Lors du repotage, vous pouvez alors opter pour un mélange de terreau (spécial repotage) et de fumier à hauteur de 50 % (tout ceci étant trouvable dans les jardinerie). Ainsi, vous créez les bonnes conditions et offrez l'ensemble des nutriments indispensables à la croissance de vos plantes.

À cela s'ajoutent les éléments indispensables à la vie des plantes, à savoir l'exposition et l'eau. Comme je l'indiquais un peu plus haut, la coupelle de récupération sert d'indicateur et une fois vide, vous pouvez soit la remplir à nouveau pour un arrosage par capillarité, soit arroser (sans mouiller le feuillage) par le dessus jusqu'à voir apparaître l'excès d'eau dans la coupelle. Également, un point important est de penser, au bout de quelques années (ce temps varie d'une plante à une autre), à repoter vos aromates ou bien à refaire un semis, une division, etc. Le but est bien de redonner de la vigueur à la plante soit en lui offrant un contenant plus grand pour faciliter le développement de son système racinaire et foliaire, soit en renouvelant le support (c'est-à-dire le terreau). Généralement, il faut se baser sur l'allure de la plante. Par exemple, si les feuilles jaunissent, c'est un indicateur que la plante manque de place ou a besoin d'un renouvellement de son support.

Comment faire un semis d'aromatiques ?

Cela n'est pas toujours possible, bien sûr. Pour certains aromates, il sera préférable d'opter pour l'achat de godets prêts à planter. Cependant, la plupart s'y prêtent et, pour bien faire, il faut dans un premier temps vous demander si le semis peut se faire directement à l'emplacement final ou s'il est préférable de semer dans des godets au préalable en prévoyant certaines conditions en termes de température, par exemple. D'autant que certains aromates tels que le persil n'apprécient pas tellement les manipulations, les repiquages et les transplantations. Il sera alors préférable d'opter pour un semis en pleine terre. Je vous rassure, plus loin dans cet ouvrage, vous trouverez des conseils détaillés pour plusieurs aromatiques. À cela s'ajoute, bien entendu, le moment idéal pour faire le semis. Personnellement, je ne jardine pas vraiment avec la lune, mais je préfère planifier l'ensemble de mes semis dans un calendrier de cultures qui va me servir de feuille de route, jour après jour. Concrètement, il faut prendre en compte les temps de croissance propres à chaque végétal, qui peuvent varier considérablement. L'idée étant donc de ne semer ni trop tôt ni trop tard. À partir de là et des indications que vous trouverez un peu plus loin, voici comment faire un semis...

- **Pour les semis en pleine terre :** commencez par aérer le sol à l'aide d'une fourche-bêche. Ratissez et cassez les mottes de terre de manière à obtenir une surface « propre » ou, devrais-je dire, apte à accueillir un semis. Une fois ceci fait, il vous faudra choisir la méthode pour semer... Plutôt en ligne ? En poquets ? À la volée ? Pour les semis en ligne et en poquets, il vous faudra respecter les distances entre chaque graine ou ligne, et pour les semis à la volée, il faut bien entendu essayer de semer de manière homogène sur l'espace choisi. Une fois le semis réalisé, recouvrez de terre se trouvant à proximité

(pour les semis en poquets ou en ligne) et tassez légèrement avec le dos du râteau de manière à ce que la graine entre en contact avec le support. Pour les semis à la volée, tassez légèrement le sol avec le dos du râteau afin d'enterrer les semences de manière superficielle. Dans tous les cas, je vous suggère d'ajouter une fine couche de terreau sur la surface semée. Ceci présente plusieurs avantages, mais le principal sera de vous souvenir de l'emplacement de vos semis et vous évitera d'arracher des jeunes plantules. Reste à arroser en pluie fine, mais sans excès, afin d'activer le processus de germination. Attention à ne pas noyer les graines qui se retrouveront alors asphyxiées et ne germeront tout simplement pas, vous faisant rater votre semis.

- **Pour les semis préalables en godets :** ici, c'est un peu plus simple, car vous maîtrisez dans un premier temps le choix du terreau qui sera (normalement) dépourvu de graines de plantes sauvages et offrira les nutriments indispensables pour répondre aux premiers besoins des plantes. Dès lors que vous aurez rempli votre godet de terreau, déposez des graines de manière homogène à la surface de celui-ci. Puis recouvrez d'une fine couche de terreau avant de tasser légèrement et d'arroser (toujours sans excès). Le point important par la suite reste de conserver un support humide jusqu'à la levée, que ce soit en pleine terre ou en godets préalables.

Pour celles et ceux qui se posent la question : à quelle profondeur placer la graine ? Vous avez tout à fait raison de vous la poser, car la germination dépend de plusieurs facteurs et un temps de levée optimale dépend de la profondeur où se trouve la graine. Mais attention, la profondeur de la semence dépend également de votre type de sol. En effet, dans des terres plus argileuses, il sera préférable de semer moins profond que dans un sol sableux qui a tendance à

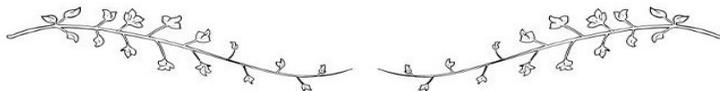
sécher plus rapidement. Cependant, pour vous donner un indicateur qui s'applique à chaque semis que vous pourrez faire à l'avenir, comptez environ 3 à 4 fois la taille de la graine à semer.

Plantation d'aromates au potager

Bien entendu, cette partie concerne uniquement les aromates qui auront été semés dans des contenants au préalable et qui nécessitent une mise en terre, une plantation à un certain stade de croissance. Pour bien faire votre plantation, je vous suggère pour commencer d'aérer le sol en profondeur de manière à faciliter le développement du système racinaire qui pourra ainsi grandir facilement et sans obstacle. Creusez un trou de plantation au moins 4 fois supérieur à la motte initiale. À ce stade, vous pouvez également récolter la terre extraite que vous mélangerez à du fumier ou à du compost bien décomposé, ce qui favorisera la bonne reprise de la plante. Sur ce point, je fais généralement 50 %.

À partir de là, vous pourrez placer votre motte délicatement retirée du godet pour ne pas la casser ou risquer d'abîmer les tiges. Ensuite, placez la motte dans le trou, ajoutez votre mélange autour et tassez afin de ne pas laisser de grands trous. Pour finir, arrosez copieusement (sans mouiller le feuillage) et de manière régulière au cours des prochains jours. Une fois les plants bien repartis, vous pourrez commencer à espacer vos arrosages et d'ici quelque temps, commencer à récolter, pour votre plus grand plaisir.

CHAPITRE 3 : RÉCOLTE ET CONSERVATION



Comment et quand récolter, conserver et utiliser les aromatiques

Comment récolter et à quel moment ?

À travers ce chapitre, j'aimerais surtout partager avec vous quelques règles de bonne conduite. Cela vous permettra ainsi de récolter davantage, mais aussi de continuer à obtenir l'ensemble des effets positifs pour votre potager, de conserver les effets répulsifs, etc.

La première chose est de ne pas récolter l'intégralité de la plante d'un seul coup, car l'idée première des aromates est (à mes yeux) de les récolter au fur et à mesure des besoins, de manière régulière et sans excès. Pour cela, et ce sera le second point, je pense qu'il ne faut pas prélever plus d'un tiers de la plante à chaque récolte, ce qui offre plusieurs avantages.

Tout d'abord, ce sont des récoltes régulières et fraîchement cueillies. Il faut bien l'avouer, du persil émincé tout juste récolté, au-delà du plaisir de la cueillette, sera tout de même bien meilleur qu'un persil de l'année dernière, tout juste sorti du congélateur. Également, l'avantage se situe au niveau de la plante elle-même, nous sommes ici sur un phénomène naturel.

En récoltant de temps en temps et pas plus d'un tiers à chaque fois, la plante va être stimulée et va ainsi axer son énergie à fabriquer de nouveaux rameaux, de nouvelles tiges et à produire de nouvelles feuilles (selon la plante). De ce fait, c'est non seulement bon pour la plante, mais aussi pour vous, en tant que jardinier, car vous pourrez récolter plus et de manière continue.

Comment conserver et utiliser les aromates ?

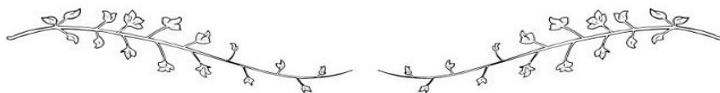
Bon, malgré les indications précédentes, vous êtes peut-être en train de vous dire « OK, Yannick ! Mais en fin de saison, personnellement, j'aimerais récolter l'intégralité de mes aromatiques et les conserver. » Je comprends parfaitement votre point de vue, et justement, j'allais y venir ! Car les règles de bonne conduite de la partie précédente sont surtout à appliquer durant la pleine saison, mais en fin de saison, c'est une autre histoire. Il est possible de conserver les aromatiques de différentes manières.

- **La congélation** : certains aromates s'y prêtent, ce qui peut vous permettre d'en avoir sous la main durant l'hiver. C'est le cas du persil, du basilic, etc. Cependant, il faudra tout de même bien les laver et les émincer avant de les congeler, tout en les décongelant au fur et à mesure de vos besoins.
- **Le séchage** : nous sommes ici sur une bonne méthode qui, même si la saveur de l'aromate en question se perd avec le temps, peut vous permettre d'en avoir à disposition facilement. Pour cela, il vous faudra laver et faire sécher vos feuilles d'aromatiques avant de les réduire en poudre et de les stocker dans des contenants hermétiques.
- **Le réfrigérateur** : c'est une solution à très court terme, mais une solution tout de même. Fraîchement coupées, la grande majorité des aromatiques peuvent se conserver au réfrigérateur pendant une semaine au maximum. Au-delà, elles vont perdre leur valeur gustative et commencer à déperir.

- **Faire des huiles pour la cuisine :** personnellement, je le faisais beaucoup à mes débuts dans le jardinage. Dans un flacon rempli d'huile d'olive, vous pouvez ajouter divers aromatiques et assaisonnements qui vont, avec le temps, libérer leurs saveurs. L'une de mes recettes est l'huile au basilic et au thym avec quelques grains de poivre. En cuisine, c'est excellent.



CHAPITRE 4 : 16 AROMATES À ASSOCIER ET LEURS EFFETS



*Quand les semer et avec quelles plantes les associer
selon leurs propriétés*

Plante numéro 1 : l'angélique officinale

Fiche d'identité

Nom latin : *Angelica archangelica*

Famille : Ombellifères

Conditions de culture : terre légère, riche en humus avec une bonne humidité. Un pH acide peut convenir.

Exposition : mi-ombre pour les climats chauds, possible au soleil pour les climats humides.

Hauteur à maturité : 2 m.

Largeur à maturité : entre 70 et 90 cm.

Envahissante : possible, sauf si on coupe régulièrement les tiges et les feuilles qui l'épuisent petit à petit au fil des années.

Principes actifs de la plante : acide malique et malates, amidon, gomme, huile volatile, résine amorphe, sucre.

Vertus médicinales : antispasmodique, fortifiant, tonique, stimulant de l'appareil digestif.



L'angélique officinale est intéressante d'un point de vue historique, car depuis le Moyen Âge, on lui attribue des vertus médicinales presque magiques pour lutter contre divers maux. Elle est désormais devenue une spécialité régionale de Nouvelle-Aquitaine, dans les Deux-Sèvres (Niort). Elle se

consomme de la tête au pied, c'est-à-dire des feuilles jusqu'à la racine. Elle est principalement utilisée pour la conception de desserts ou de liqueurs. Au-delà de l'ensemble de ses qualités gustatives, elle occupe une place conséquente pouvant dépasser les deux mètres de hauteur.

Cultiver l'angélique officinale

L'une des difficultés avec cette plante est que les semences ne se conservent pas d'une année sur l'autre. De par la faible durée du pouvoir germinatif, il est préférable de récupérer les graines sur pied le moment venu et de les ressemer dans la foulée, sans attendre. Sachez que, pour une première expérience avec cette plante, il est tout à fait possible, voire préférable d'opter pour l'achat de plants en godets que vous trouverez auprès de pépiniéristes locaux.

Semer l'angélique officinale

La période de semis idéale est assez longue, allant du mois de juillet jusqu'au mois de septembre (période qui tombe parfaitement avec le moment de récupérer les semences). Au niveau du semis, je

vous suggère de faire ce dernier en pépinière, de recouvrir les semences d'une fine couche de terreau et de conserver jusqu'à la levée un support humide sans excès.

Planter l'angélique officinale

La plantation se fait plutôt au printemps. Commencez par aérer le sol et creusez un trou de plantation assez large. La terre récupérée peut être mélangée à du compost bien mûr. Placez votre plant, ajoutez la terre mélangée, tassez et arrosez copieusement et régulièrement pour assurer la bonne reprise de la plante.

Soins et entretien de l'angélique officinale

Tout au long de la croissance, il faut impérativement que la terre conserve une certaine fraîcheur. Pour cela, il sera important de pailler le sol pour qu'il reste humide. À cela s'ajoute un soin assez classique dans le jardinage : coupez les feuilles mortes en fin de saison ou dès le début du printemps pour favoriser la production de nouvelles pousses. Il faut savoir qu'un plant d'angélique peut parfaitement rester en place plusieurs années. Comptez 2 à 3 ans.

Récolter de l'angélique officinale

Les récoltes des jeunes feuilles débutent dès la première année au fur et à mesure des besoins. Bien qu'il soit possible de les congeler, elles sont bien meilleures fraîchement cueillies et cuisinées. Si la plante se plaît bien, vous devriez pouvoir récolter pendant 2 à 3 ans jusqu'à la montée en graines qui annonce le déclin de la plante. Les graines peuvent d'ailleurs être également consommées. Il faudra

simplement les faire sécher avant de les conserver dans des contenants hermétiques dans une pièce non humide. Cependant, elles peuvent aussi être ressemées... Les tiges sont également comestibles, mais sur ce point, je vous suggère de récolter plutôt les plus jeunes tiges qui sont bien meilleures sur le plan gustatif.

Intérêt de l'angélique officinale en permaculture

L'angélique trouve bien sa place dans un jardin en permaculture, et ce, pour plusieurs raisons. En effet, sa grande taille pouvant atteindre près de deux mètres de hauteur favorise la venue de plusieurs espèces de pollinisateurs, d'insectes, et ses graines peuvent nourrir bon nombre d'oiseaux à la fin de son cycle de vie. Il est possible de la placer aux abords d'un potager pour renforcer des zones d'ombrage idéales à la culture des légumes feuilles (tels que les salades, les épinards, les blettes cardes, le chou chinois, etc.). L'angélique peut aussi entrer dans la composition d'un massif de fleurs. De par sa grande taille, elle devra être plantée en arrière-plan. Il est aussi possible de l'utiliser pour décorer ou cacher un mur. L'angélique étant potentiellement sensible aux attaques de pucerons, il peut être intéressant de semer à proximité des soucis, aussi connus sous le nom de calendulas, qui ont la particularité d'éloigner ces insectes piqueurs suceurs. L'effet inverse peut être de planter de la capucine qui jouera un rôle de plante martyre attirant à elle les pucerons qui laisseront ainsi tranquilles vos plants d'angélique.

Variétés d'angélique officinale

Pour cette plante, vous n'aurez guère le choix, il n'existe qu'une espèce type, soit l'*Angelica archangelica*.

Plante numéro 2 : la sarriette

Fiche d'identité

Nom latin : *Satureja*

Famille : Lamiacées

Conditions de culture : terre bien drainée et légère. Éviter les sols trop argileux. Possible en pot.

Exposition : soleil.

Hauteur à maturité : + ou – 40 cm.

Largeur à maturité : un peu plus de 20 cm.

Envahissante : non, elle reste à l'emplacement préalablement choisi.

Principes actifs de la plante : acide rosmarinique, flavonoïdes, ériodictyol, thymol, triterpènes, paracymènes.

Vertus médicinales : digestive, stimulante pour l'organisme, antiseptique, riche en vitamines K et B6, en fer et magnésium.



Nous sommes ici sur une plante condimentaire qui apportera de la saveur à vos plats. Il existe deux espèces de sarriette, soit la sarriette commune (qui regroupe des variétés annuelles) et la sarriette des montagnes (qui regroupe des variétés vivaces). Cette plante à croissance rapide est réputée depuis

l'antiquité pour avoir des propriétés aphrodisiaques. La sarriette est une plante vraiment intéressante à faire pousser dans un jardin en permaculture au-delà de son côté comestible. Elle peut également entrer dans la composition d'un massif de fleurs, et surtout, elle remplit une fonction écologique importante dans l'écosystème de votre jardin potager.

Cultiver la sarriette

Cette plante devra idéalement être cultivée à un emplacement ensoleillé, dans un sol correctement aéré, bien drainé. Si cela est possible, il vaut mieux éviter les terres trop argileuses. Dans ce cas de figure, je vous suggère d'opter pour une culture en pot de cette aromatique.

Semer de la sarriette

Bien qu'il soit possible de trouver des plants de sarriette prêts à l'emploi dans les jardinerie, faire le semis reste très simple et à la portée de tous à partir du mois d'avril jusqu'à fin mai maximum. Le semis peut être réalisé directement en pleine terre à l'emplacement

final. Cependant, vous pourriez également opter pour un semis début avril en godets en vue d'une plantation ultérieure dans le jardin.

Planter de la sarriette

Comme je viens de l'indiquer, la sarriette peut être plantée à partir du mois de mai jusqu'à mi-juin maximum.

Soins et entretien de la sarriette

La levée a lieu environ 15 jours après le semis. Ensuite, il faut bien entendu désherber autour et éclaircir selon la densité des graines semées. Pensez à arroser de manière régulière par temps très chaud et à pailler en été pour conserver une bonne fraîcheur au niveau du sol, ce qui facilitera la croissance du pied.

Multiplier la sarriette

La multiplication de la sarriette se fait par semis, par bouture ou encore par division de souche pour les variétés vivaces. Vous trouverez un chapitre détaillé sur ces différentes méthodes à la fin de cet ouvrage. Cependant, pour vous donner quelques indications utiles pour récupérer les semences de sarriette, il faudra impérativement la laisser monter en graines en fin de saison et laisser sécher les fleurs pour ensuite être en mesure de récupérer les semences que vous pourrez alors conserver pour l'année suivante.

Récolter de la sarriette

Les récoltes arrivent assez rapidement après la plantation. Dès lors que le plant est bien développé, vous pouvez commencer à prélever les feuilles au fur et à mesure de vos besoins en respectant la règle d'un tiers de la plante. Au niveau de la conservation, en fin de saison, bien que je trouve toujours cela dommage, il est possible de faire sécher les feuilles, de les émincer finement pour les conserver dans des contenants hermétiques. Cependant, elles perdent assez rapidement leur saveur avec le temps.

Intérêt de la sarriette en permaculture

Elle présente de multiples avantages pour la biodiversité. Non seulement elle est mellifère, mais elle permet de tenir à distance les pucerons. De par ce constat, il est intéressant de l'associer aux plantes potagères particulièrement sensibles telles que les fèves, les pois, les haricots, mais aussi aux pieds de tomates, etc. Elle formera également une belle association avec d'autres aromatiques telles que la menthe, l'hysope ou encore la sauge et le persil.

Variétés de sarriette

Comme je l'indiquais en introduction, il existe deux types de sarriette, soit les variétés annuelles (qui seront à ressemer chaque année) et les variétés vivaces ou perpétuelles (qui pourront rester en place plusieurs années). Voici la liste des variétés que je suggère personnellement :

- **Pour les variétés annuelles :** il y a la sarriette des jardins aussi connue sous le nom de poivrette ou herbe de Saint Julien. Sinon, dans un autre style, il y a la *yerba buena*, qui est originaire du Mexique.
- **Pour les variétés vivaces :** ces variétés ont tendance à avoir un goût beaucoup plus prononcé. De plus, elles sont assez résistantes. Parmi celles que vous devriez trouver assez facilement, il y a la classique sarriette des montagnes, également appelée sarriette d'hiver, ou bien ce qu'on nomme généralement la sarriette rampante.

Plante numéro 3 : la sauge officinale

Fiche d'identité

Nom latin : *Salvia officinalis*

Famille : Lamiacées

Conditions de culture : terre riche et fertile, bien qu'elle puisse pousser dans des sols légèrement pauvres.

Exposition : soleil.

Hauteur à maturité : entre 40 et 50 cm.

Largeur à maturité : environ 25/30 cm.

Envahissante : non, elle reste à l'emplacement préalablement choisi.

Principes actifs de la plante : œstrogènes, vitamine K, diterpènes, tanins, antioxydants, composés phénoliques.

Vertus médicinales : antiseptique, anti-inflammatoire, digestive, tonique et stimulante.



La sauge officinale, qui est (probablement) la variété de sauge la plus cultivée au jardin potager, est une plante de la famille des lamiacées. Il s'agit d'une plante très ancienne cultivée depuis l'antiquité par les Romains et les Grecs. Elle est donc très adaptée à nos environnements et ne présente que très peu de sensibilité aux maladies ou aux ravageurs. L'avantage de cultiver de la sauge est qu'elle possède des propriétés répulsives envers la piéride du chou. C'est également une plante aromatique qui peut être utilisée en cuisine et associée à différents plats. Sans oublier ses vertus médicinales antiseptiques, stimulantes pour l'organisme et pouvant faciliter la cicatrisation. Je vous propose aujourd'hui de voir comment faire pousser de la sauge officinale dans votre jardin avec des conseils pour le semis, la plantation, la multiplication de cette plante vivace...

Cultiver de la sauge officinale

La sauge va préférer être plantée à un emplacement bien ensoleillé et de préférence dans un sol riche et fertile qui favorisera sa croissance, bien qu'elle puisse supporter des sols un peu plus pauvres. La sauge peut aussi être cultivée dans des pots ou jardinières pour le jardinage sur balcon.

Semer de la sauge officinale

Le semis reste très simple à réaliser et se fera directement en pleine terre à partir du mois d'avril ou alors en fin de saison, dans le courant du mois de septembre.

Planter de la sauge officinale

Il est tout à fait possible de trouver des plants de sauge en jardinerie ou chez des pépiniéristes locaux. Dans ce cas de figure, je vous suggère d'opter pour une plantation en mai, quasiment en même temps que les légumes d'été.

Soins et entretien de la sauge officinale

Puisque la sauge officinale se plaît dans un sol fertile, il faudra faire des apports de compost ou autres en début de saison au potager. Une fois développée, les besoins en arrosage sont faibles, il faut d'ailleurs éviter les excès. Dans le courant du mois de mars, vous pouvez rafraîchir un peu votre pied de sauge en coupant une partie des tiges à environ 25 cm depuis la base.

Récolter la sauge officinale

Comme toutes les plantes aromatiques, vous pouvez récolter au fur et à mesure de vos besoins dès le mois de juin pour un pied déjà en place, et ce, jusqu'à début octobre. Pour cela, cueillez

simplement les feuilles qu'il vous suffira de faire sécher pour démultiplier la puissance du goût. Cependant, petit conseil sur la récolte, et ceci s'applique d'une manière générale à tous les aromates, je suggère de ne pas cueillir plus d'un tiers de la plante à chaque récolte afin de permettre à cette dernière de produire de nouvelles pousses et feuilles.

Multiplier la sauge officinale

Sur ce point, il y a beaucoup de possibilités, car vous pouvez reproduire votre variété par semis. Pour cela, il suffit de récupérer et de conserver les graines en fin de saison. Par bouturage aussi, mais le plus simple, à mon sens, reste la division de souche. Deux possibilités s'offrent à vous en fonction de la taille de votre pied de sauge. Dans les deux cas, cela se fait au tout début du printemps...

- Si votre pied est de taille moyenne : déterrez la souche et coupez une partie à l'extrémité que vous pourrez replanter à un autre emplacement dans le jardin ou le potager. Replantez la souche principale à son emplacement en arrosant après l'opération.
- Si votre pied est assez volumineux : vous n'êtes pas obligé(e) de déterrer l'ensemble de la souche, mais vous pouvez faire un prélèvement sur les bords en récupérant un maximum de racines. Ensuite, la démarche reste la même que précédemment, il vous suffit de planter votre prélèvement à un autre emplacement ou dans un pot.

Intérêt de la sauge officinale en permaculture

Étant donné que cette plante possède des propriétés répulsives envers la piéride, il est intéressant de la planter à proximité des choux. Cependant, les associations possibles ne s'arrêtent pas là ! Elle s'associe également avec les carottes, les fraisiers ou encore à proximité de vos plantations de tomates. Mais elle devra être éloignée d'une culture de poireaux, de concombres et de cornichons.

Variétés de sauge officinale

Il existe plusieurs variétés de sauge avec des saveurs et des couleurs différentes, dont la sauge dorée ou encore la sauge 'Tricolor'. Cependant, vous pourriez vous laisser tenter par les variétés suivantes :

- la variété 'Icterina', qui offre un magnifique feuillage vert et jaune ;
- la variété 'Berggarten', avec des feuilles plus volumineuses ;
- la variété 'Purpurascens', qui possède un feuillage vert foncé une fois arrivé à maturité.

Plante numéro 4 : l'hysope

Fiche d'identité

Nom latin : *Hyssopus officinalis*

Famille : Lamiacées

Conditions de culture : terre humifère, bien drainée et légère, sans excès d'humidité.

Exposition : soleil, voire mi-ombre.

Hauteur à maturité : entre 40 et 50 cm.

Largeur à maturité : environ 25/30 cm.

Envahissante : non, elle reste à l'emplacement préalablement choisi.

Principes actifs de la plante : œstrogènes, vitamine K, diterpènes, tanins, antioxydants, composés phénoliques.

Vertus médicinales : antiseptique, anti-inflammatoire, digestive, tonique et stimulante.



Cette plante potagère est un peu oubliée de nos jours, alors qu'il s'agit d'une aromatique intéressante à faire pousser. Je trouve que son goût est proche de celui de la menthe sauvage. L'hysope pourra parfaitement s'associer aux autres végétaux ou simplement garnir un massif, de par sa hauteur pouvant atteindre une soixantaine de centimètres avec une floraison allant du mois de juin jusqu'au mois de septembre au jardin.

Cultiver de l'hysope

L'hysope peut être cultivée aussi bien en pleine terre aux abords du potager ou près des arbres fruitiers. La culture en pot ou jardinière est également envisageable si vous jardinez sur un balcon ou une terrasse. Il faudra simplement disposer d'un pot assez grand pour permettre au système racinaire de se développer dans de bonnes conditions. Afin de faciliter le drainage, je vous suggère d'ajouter des billes d'argile. De préférence, cette plante aromatique va apprécier un emplacement bien ensoleillé, bien que personnellement, je pense qu'elle pourrait aussi bien pousser à la mi-ombre. Idéalement, dans le choix de son emplacement au jardin, elle préférera un sol riche en humus (très humifère), bien drainé et léger, car les excès d'humidité au niveau de la terre pourraient avoir un effet néfaste sur sa croissance.

Semer de l'hysope

Le semis peut se faire soit en pépinière sous châssis à partir du mois de mars, soit directement à son emplacement final. Dans ce cas, optez plutôt pour un semis en avril-mai, selon votre région et son climat. Voici quelques conseils pour réussir votre semis...

- **Sous châssis et pépinière** : suite à votre semis, recouvrez les graines d'une fine couche de terreau et arrosez pour activer la germination. Dès lors que les plants ont atteint une vingtaine de centimètres de hauteur, ce sera le moment de les repiquer en pleine terre.

- **En pleine terre** : dans un premier temps, il vous faudra aérer le sol avec une fourche-bêche. À partir de là, vous pouvez opter pour un semis à la volée en répartissant les graines de manière homogène sur la surface à semer. Il faut savoir que le semis en ligne est également possible. Pour cela, espacez vos lignes d'environ 25 cm les unes des autres. Comme précédemment, recouvrez d'une fine couche de terreau et arrosez sans excès jusqu'à la levée qui devrait se produire en une quinzaine de jours seulement. Selon la densité de votre semis, vous devrez peut-être éclaircir un peu pour ne conserver qu'un plant tous les 50 cm.

Planter de l'hysope

Bien entendu, il est possible d'acheter des plants d'hysope directement dans des jardinerie. Dans ce cas, je vous suggère d'attendre l'automne, dans le courant du mois d'octobre, pour réaliser votre plantation. Le plant pourra alors profiter de la saison hivernale au jardin pour bien s'enraciner et repartir au début du printemps. Comme écrit plus haut, il vous suffira d'espacer les plants entre eux d'une cinquantaine de centimètres. Passons maintenant à l'entretien de cette culture...

Soins et entretien de l'hysope

Tout d'abord, je suggère de faire des apports de compost à chaque début de saison, notamment au début du printemps. Ensuite, l'entretien à apporter à l'hysope reste assez simple et se limite à retirer les herbes sauvages autour dont vous pouvez limiter le développement par l'ajout d'un paillage. Au niveau des arrosages, ils

devront être réguliers, mais, comme je l'expliquais plus haut, attention aux excès qui pourraient nuire à cette culture. Éventuellement, vous pouvez aussi la tailler en fin de saison, ce qui aura l'avantage de favoriser la production de nouvelles pousses (meilleures d'un point de vue gustatif, à mon sens). Cependant, si vous cultivez de l'hysope en pot, pensez à la rentrer avant l'hiver, car, même si cette plante supporte les potentielles gelées, dans la culture en pot, les températures supportées sont moindres. Vous pourrez ainsi stocker vos pots dans une véranda ou une serre pour un jardin d'hiver sans aucun besoin de chauffage.

Multiplier l'hysope

Cela fait également partie de l'entretien à prévoir tous les quatre ans en moyenne afin de renouveler vos pieds d'hysope. Vous avez deux possibilités : soit par semis, en suivant les indications précédentes, soit par bouturage ou division de souche. (Vous trouverez dans un prochain chapitre toutes les explications pour réaliser ces différentes techniques.)

Récolter l'hysope

Comme la plupart des aromates, vous pouvez récolter les feuilles d'hysope au fur et à mesure de vos besoins. Toujours sans excéder 1/3 de la plante pour faciliter la production de nouvelles pousses. Cependant, il est aussi possible de cueillir des rameaux de feuilles pour les faire sécher et les stocker dans un contenant hermétique et au sec pendant une bonne année. Au-delà, vous perdrez un peu de saveur.

Intérêt de l'hysope en permaculture

L'hysope est une plante intéressante à cultiver à plusieurs niveaux... Pour son côté comestible, bien entendu, son côté mellifère, qui permet d'attirer les abeilles et autres pollinisateurs, c'est également un petit arbrisseau décoratif, mais aussi très résistant et parfaitement adapté à nos régions. La seule maladie potentielle qui peut la toucher est la rouille qui est souvent liée à un excès d'arrosage.

Variétés d'hysope

Il existe une petite dizaine d'espèces et trois cultivars, dont le plus répandu est l'hysope officinale. Réputée pour ses vertus médicinales, elle est principalement diffusée aujourd'hui sous la forme d'huile essentielle, mais attention, à forte dose, cette huile peut être toxique. De ce fait, je vous suggère, avant utilisation, de bien vous renseigner auprès d'un professionnel. Pour revenir aux variétés, presque toutes ont leurs propres couleurs, vous trouverez l'hysope blanche 'Albus' ou encore la 'Pink Sprite', qui offre un feuillage légèrement rosâtre.

Plante numéro 5 : la rue officinale

Fiche d'identité

Nom latin : *Ruta graveolens*

Famille : Rutacées

Conditions de culture : terre bien aérée et légère.

Exposition : ensoleillée.

Hauteur à maturité : entre 70 cm et 1 m.

Largeur à maturité : une cinquantaine de centimètres.

Envahissante : non, elle reste à l'emplacement préalablement choisi.

Principes actifs de la plante : alcaloïdes quinoléiques, coumarines, rutine (forme de vitamine P).

Vertus médicinales : antioxydante, tonique et stimulante, facilite la digestion, mais attention, à forte dose, elle peut être neurotoxique.



La rue officinale est un sous-arbrisseau vivace. Nous sommes ici sur une plante comestible, mais attention sur ce point, son goût est très prononcé... Sa forte odeur est également très utile et naturellement répulsive envers certains insectes. Il sera donc intéressant de placer ou, devrais-je dire, d'associer cette

culture avec les plantes sensibles que je citerai un peu plus loin. Très simple à cultiver, la rue officinale est aussi connue sous le nom de rue des jardins ou encore de rue fétide. Voyons comment la cultiver...

Cultiver la rue officinale

Bien qu'elle ait un petit faible pour les sols légèrement calcaires, cette plante aromatique se plaira dans un sol correctement aéré qui facilitera le développement de son système racinaire. De préférence, il sera important de lui réserver une place ensoleillée à proximité des plantes compagnes qu'elle affectionne tout particulièrement. De par sa hauteur, il est possible de la combiner à d'autres plantes (fleurs, etc.) dans le but de créer un massif.

Semer de la rue officinale

Le semis peut être réalisé entre mars et avril en pépinière pour une plantation en juin à l'emplacement final. Il faudra donc un espace réservé avec les bonnes conditions pour faciliter la germination.

Planter de la rue officinale

Comme indiqué précédemment, et dans le cadre de vos propres semis de rue, la plantation s'exécute dans le courant du mois de juin. Cependant, si vous achetez des plants en godets directement chez un pépiniériste ou dans une jardinerie spécialisée, vous pourriez envisager une plantation à l'automne, dans le courant du mois d'octobre (qui est un bon mois pour ce type de travaux dans la grande majorité des régions et climats), avec tous les avantages de cette période hivernale pour les plantes et leur bonne reprise au printemps suivant.

Soins et entretien de la rue officinale

La rue des jardins ne demande que très peu d'entretien. Cela se limite à quelques arrosages, et encore, je trouve qu'elle résiste assez bien à la sécheresse. Vous pouvez apporter du paillis lors de l'été pour limiter la pousse des adventices, et ensuite, le seul véritable entretien consiste à tailler les branches sur une petite dizaine de centimètres, ce qui permettra à la plante de produire de nouvelles pousses et de la « rafraîchir », en bref, de lui faire une petite coupe d'été, comme on dit...

Multiplier la rue officinale

Il y a trois façons de multiplier vos variétés. Vous pouvez récupérer les graines produites après la floraison en septembre. La seconde méthode consiste à faire des boutures. Pour finir, et puisque nous sommes sur une vivace, il est tout à fait possible de pratiquer une division de souche, de préférence au début du printemps.

Récolter de la rue officinale

Au niveau de la récolte, je vous suggère de faire attention, car les feuilles peuvent provoquer des réactions allergiques sur la peau. De ce fait, pensez à protéger vos mains. Ensuite, c'est assez simple, il suffit de prélever l'extrémité des tiges et de faire sécher rapidement votre récolte. Cependant, sachez qu'il est également possible de placer les feuilles dans du vinaigre en comptant environ 25 g pour 1 l.

Intérêt de la rue officinale en permaculture

La rue officinale a quelques particularités intéressantes pour le jardinier. Tout d'abord, elle est naturellement répulsive envers les pucerons, mais aussi (visiblement, d'après certains retours) envers les chats. Sa forte odeur peut donc brouiller les pistes olfactives de certains insectes. À partir de ces observations, les associations sont, à mon sens, toutes trouvées... Non seulement on peut la planter à proximité de toutes les plantes sensibles aux insectes piqueurs suceurs, mais aussi aux abords du potager afin d'éloigner les félins de certaines zones du potager. De ce fait, vous pourriez l'associer aux rosiers, aux fèves, aux arbres fruitiers, mais aussi aux capucines, à proximité des choux, de la sauge et autres aromatiques...

Pour conclure sur cette superbe plante, j'aimerais partager avec vous une autre utilisation de la rue officinale qui peut vous permettre de lutter contre les limaces, mais aussi, de manière plus ponctuelle, contre les pucerons. Concrètement, il est possible de faire une macération de feuilles de rue en prenant environ 80 g de la plante pour 1 l d'eau et de faire des pulvérisations régulières. Attention

toutefois avec cette approche, car elle détruit effectivement un indésirable, mais ce dernier est une potentielle source de nourriture pour d'autres insectes ou peut parfois remplir des fonctions écologiques essentielles dans un milieu donné.

Variétés de rue officinale

À ma connaissance, il n'existe pas beaucoup de variétés en dehors de la rue officinale qui représente l'espèce type. Cependant, il est parfois possible de tomber sur la 'Variegata' ou la 'Jackman's blue', bien qu'elle ne semble pas présenter de grandes différences avec la variété classique.

Plante numéro 6 : la livèche

Fiche d'identité

Nom latin : *Levisticum officinale*

Famille : Apiacées

Conditions de culture : terre riche en humus et bien drainée.

Exposition : ensoleillée ou à la mi-ombre.

Hauteur à maturité : de 80 cm à 1,80 m.

Largeur à maturité : un bon mètre de large.

Envahissante : oui, elle peut facilement s'étendre, il faut donc veiller à bien la contrôler.

Principes actifs de la plante : coumarines, acide férulique et acide benzoïque, bêta-sitostérol.

Vertus médicinales : décongestionnante, cicatrisante, coagulante, antispasmodique, anti-inflammatoire, antiseptique.



La livèche est également connue sous le nom d'ache des montagnes. Cette plante vivace est considérée comme une plante aromatique qu'on cultive pour son feuillage très parfumé, mais également pour ses graines comestibles. Elle possède de nombreux intérêts pour le jardin, mais attention ! Il faudra lui réserver un emplacement stratégique aux abords du potager, et surtout, la contrôler, car elle fait partie de ces plantes dites invasives. Cependant, il est également possible de la cultiver en pot ou comme plante ornementale dans un massif de fleurs, par exemple.

Cultiver de la livèche

Que ce soit à un emplacement ensoleillé ou à la mi-ombre, ce légume perpétuel a une préférence pour les sols riches en humus et correctement drainés. Dans le choix de l'emplacement, il faudra également prendre en compte son ampleur importante, mais qui peut aussi être un atout pour créer des zones d'ombre appréciées par les légumes feuilles. Dans le cadre d'une culture en pot, ce dernier devra être suffisamment grand pour permettre le développement du système racinaire. Comme indiqué précédemment, la livèche peut être envahissante. De ce fait, pour une plantation en pleine terre, je vous suggère de bien définir son périmètre et de contrôler son expansion.

Semer de la livèche

Le semis se fait en poquets de 2-3 graines directement en place à partir du mois de mars pour les régions au climat doux, et peut s'étendre jusqu'à début juin pour les autres régions et climats. Cependant, il est également possible de semer la livèche sous abri, en pépinière, dans le courant du mois d'août. Dans ce cas, la plantation ou, devrais-je dire, le repiquage, ne se fera qu'au début du printemps suivant.

Planter de la livèche

La plantation est assez simple à réaliser. Vous pourriez très bien trouver en jardinerie des plants prêts à l'emploi... D'ailleurs, c'est ce que je suggère. Non pas que le semis soit compliqué, mais vu

l'ampleur de cette plante une fois arrivée à maturité, il n'est pas nécessaire d'en semer des quantités industrielles, donc d'acheter des graines qui seront trop nombreuses ! Cependant, si vous décidez tout de même d'avoir plusieurs pieds de livèche, espacez-les d'un mètre en tous sens. Lors de la préparation du sol, avant la plantation, je vous conseille de réaliser un mélange de compost ou de fumier avec de la terre du jardin à hauteur de 50 %, ce qui donnera un petit coup de fouet et facilitera la bonne reprise des plants.

Soins et entretien de la livèche

Bien entendu, une fois la plantation réalisée, n'oubliez pas d'arroser votre pied de livèche et de manière régulière, surtout au cours de la première année. Une fois que la plante sera bien ancrée dans le sol, vous devriez pouvoir espacer vos arrosages sans problème et compter trois bonnes années pour obtenir la taille adulte. Dès le départ, vous pouvez également pailler pour tous les bienfaits que cela offre à la terre, mais aussi pour limiter la progression des « mauvaises herbes ». Comme vous pouvez le voir, l'entretien pour la livèche est très primaire.

Récolte et conservation de la livèche

Comme pour beaucoup de plantes aromatiques, vous pouvez récolter les feuilles au fur et à mesure de vos besoins et les utiliser en cuisine fraîchement coupées (mais attention tout de même aux excès, car la livèche est forte en goût et il me semble qu'il n'est pas très recommandé d'en abuser). Sinon, il est aussi possible de les faire sécher pour une consommation ultérieure. Pour cela, une fois la récolte du feuillage effectuée, laissez-le sécher à l'ombre avant de le

stocker dans un contenant adapté que je vous suggère de placer au réfrigérateur.

Multiplier la livèche

La multiplication de la livèche peut se faire de deux manières : par le semis ou par division de souche. Pour le semis, il vous suffit de récupérer et de stocker les semences (après séchage) suite à la floraison. Au niveau de la division de souche, il vous faudra attendre au minimum trois bonnes années avant d'envisager cette pratique qui peut être réalisée dès le début du printemps.

Intérêt de la livèche en permaculture

La livèche est une plante intéressante à faire pousser, et ce, à plusieurs niveaux : tout d'abord, pour son côté perpétuel et ses récoltes quasi permanentes. Et aussi pour sa grande résistance aux potentielles maladies ou attaques de ravageurs, ainsi que pour son aspect mellifère, sa hauteur qui peut permettre de protéger une partie du potager du vent, créer un mini-espace ombragé qui peut faciliter la culture de légumes sensibles à la montée en graines. D'autant que la livèche peut vraiment être associée à toutes les plantes.

Variétés de livèche

À ma connaissance, il n'existe que la variété de base, ce qu'on appelle la variété type.

Plante numéro 7 : l'oseille

Fiche d'identité

Nom latin : *Rumex acetosa* et *Rumex patientia*

Famille : Polygonacées

Conditions de culture : idéalement, sol lourd et argileux, humifère.

Exposition : mi-ombre de préférence.

Hauteur à maturité : entre 20 et 80 cm.

Largeur à maturité : environ 25 cm.

Envahissante : non, elle reste à son emplacement.

Principes actifs de la plante : riche en vitamine C, fer, phosphates et oxalate de potassium.

Vertus médicinales : diurétique, cicatrisante et dépurative.



Cette plante est cultivée depuis des centaines d'années pour ses vertus médicinales, mais aussi pour son utilisation en cuisine. Légèrement acidulé, son goût permet d'agrémenter de nombreux plats tels que les salades, les épinards, etc. C'est également une plante rustique qui résiste assez bien au froid.

Cultiver de l'oseille

L'oseille n'aime pas beaucoup les sols calcaires, mais se développera parfaitement dans des terres au pH neutre à acide (voir l'ouvrage *Le secret d'un sol fertile*). Son type de sol idéal reste argileux, lourd, et surtout, très humifère. Cependant, il est aussi possible de cultiver l'oseille en pot, dans de grands bacs ou de simples jardinières. Au niveau de l'emplacement, nous sommes sur une plante qui trouve assez facilement sa place, que ce soit dans un massif, au cœur du potager, dans une spirale d'aromatiques, etc.

Semer de l'oseille

Il est possible et préférable de la semer directement en pleine terre entre le mois de mars et la fin mai. Personnellement, je vous suggère de commencer ce semis à partir du mois d'avril, qui offrira de meilleures conditions en termes de température pour la germination des graines.

Planter de l'oseille

Il se peut que vous ne soyez pas tenté(e) par la réalisation des semis, que ce soit par manque de temps, de motivation, d'expérience... Si vous optez pour l'achat de godets en jardinerie, vous avez alors deux possibilités au niveau de la plantation, soit au printemps, soit à l'automne. Ce qu'il faut savoir à propos de l'oseille, c'est qu'il s'agit d'une plante très résistante au froid. En la plantant en automne, cela lui permettra de bien s'enraciner, de s'adapter à son environnement et donc de bien repartir dès le début du printemps de l'année suivante.

Soins et entretien de l'oseille

L'oseille ne demande pas vraiment de soins de votre part. Cependant, l'une des choses que vous pouvez faire, c'est d'éviter que la plante ne monte en graines simplement en supprimant les tiges qui seront porteuses de fleurs et donc de graines par la suite. Le fait d'éviter ce phénomène naturel va également favoriser la production de feuilles qui constituent la partie consommable de la plante. Cela dépend énormément de votre façon de voir votre jardin potager dans son ensemble, car si vous laissez cette aromatique monter en graines, ces dernières vont se ressemer et vous aurez le plaisir de voir apparaître de nouveaux plants dans le jardin.

Multiplier l'oseille

La multiplication de cette plante peut se faire de deux manières différentes. La première, c'est tout simplement de la laisser monter en graines dans le but de récupérer les semences afin de refaire vos semis l'année suivante aux dates indiquées plus haut. La seconde méthode consiste à diviser la souche. Vous pouvez envisager de réaliser cela tous les 3-4 ans afin de rafraîchir le plant et de repartir sur du « neuf » ! Pour cette seconde méthode, je vous suggère de faire cela à l'automne, car cela permettra à vos nouvelles pousses de profiter de l'hiver pour repartir au printemps suivant.

Récolte et conservation de l'oseille

Comme pour la plupart des aromatiques, personnellement, je ne récolte que lorsque j'en ai l'utilité en cuisine. Afin de vous donner

quelques indications plus générales, vous pouvez récolter à partir du mois d'avril (si votre pied a déjà une saison derrière lui), et ce, jusqu'au mois de novembre, voire au-delà si le temps vous le permet selon votre région, ce qui représente une grande période. Pour la première année, je vous suggère d'attendre un peu avant d'effectuer vos premières récoltes, l'idée est de laisser le temps à la plante de se développer. Bien entendu, si vous aviez entrepris vos plantations dans le courant du mois d'octobre de l'année précédente, vous devriez sans problème pouvoir récupérer des feuilles d'oseille dès son premier printemps. Si vous souhaitez conserver l'oseille, je vous suggère de faire blanchir les feuilles avant de les placer au congélateur.

Intérêt de l'oseille en permaculture

L'oseille, de par sa richesse en vitamines et oligo-éléments, offre déjà une très grande utilité pour la santé. Dans le jardin, elle participe de la diversité des végétaux et la favorise. D'autant qu'elle s'associe assez facilement, que ce soit avec les asperges, le cresson, les carottes, les épinards, les fraises, les haricots, les pois, les radis, les salades, la rhubarbe, ou encore entre les pieds de tomates.

Variétés d'oseille

Ici, il existe plusieurs variétés intéressantes à cultiver, dont l'oseille commune, qui est probablement la plus répandue. Cependant, vous pourriez parfois tomber sur des variétés sympas telles que l'oseille de Belleville, l'oseille des bois, ou encore ce qu'on appelle communément l'oseille épinard.

Plante numéro 8 : l'origan

Fiche d'identité

Nom latin : *Origanum vulgare*

Famille : Lamiacées

Conditions de culture : terre riche en humus.

Exposition : emplacement ensoleillé.

Hauteur à maturité : entre 40 et 60 cm.

Largeur à maturité : environ 25 cm.

Envahissante : non, elle reste à son emplacement.

Principes actifs de la plante : riche en tanins, phénols, acide rosmarinique et flavonoïdes.

Vertus médicinales : antibactérienne, antiseptique, riche en antioxydants, soulage les troubles digestifs.



L'origan est une plante aromatique assez simple à cultiver dans votre potager, d'autant qu'elle est originaire de nos contrées européennes, donc parfaitement adaptée à nos régions et climats. Voyons comment faire pousser de l'origan dans votre jardin...

Cultiver de l'origan

Il est préférable de planter l'origan à un emplacement bien ensoleillé et dans une terre fertile riche en humus. Cependant, il est possible, comme la plupart des plantes aromatiques, de la cultiver dans des pots ou jardinières. Pour cela, je vous suggère de faire un

mélange de terre du jardin (ou de terreau si vous jardinez sur un balcon) avec un fertilisant tel que du compost bien mûr (ou un peu de fumier de cheval que vous trouverez en sac dans les jardinerie et qui est utilisable en agriculture biologique). Pour la culture de l'origan en pot, pensez à arroser régulièrement.

Semer de l'origan

Sur ce point, vous avez deux possibilités : vous pouvez opter pour un semis précoce début mars, mais qui devra être réalisé en pépinière sous abri. Pour cela, préparez votre surface à semer afin que cette dernière soit bien drainée et légère. Déposez vos graines d'origan et recouvrez-les d'une couche fine de terreau. Pensez à tasser légèrement avec le dos du râteau afin que les graines entrent bien en contact avec le support. Pour finir, arrosez sans noyer et conservez une bonne humidité jusqu'à l'apparition des premières feuilles. Dès lors que les plants commencent à se développer, vous pourrez repiquer vos pieds d'origan à leur emplacement final dans le jardin, soit environ 2 mois après le semis, c'est-à-dire début mai. Cependant, la solution la plus simple, qui vous évitera d'avoir à déplacer les jeunes pousses par la suite, est d'attendre un peu et de réaliser votre semis d'origan directement à son emplacement, en pleine terre début avril. La méthode du semis reste la même que précédemment, il faudra simplement ne pas enterrer les graines trop profondément pour faciliter la germination.

Planter de l'origan

Bien que le semis reste très accessible à réaliser, vous pourriez préférer acheter directement des plants en jardinerie ou chez un pépiniériste. Dans ce cas de figure, la plantation pourra se faire entre le mois d'avril et la fin mai.

Soins et entretien de l'origan

Nous sommes ici sur une plante facile de culture et qui ne demande pas beaucoup d'entretien pour se développer. Il faudra seulement arroser de manière régulière et sans excès, voire ajouter un paillage pour conserver une certaine fraîcheur au niveau du sol.

Récolte et conservation de l'origan

À partir du mois de juin et jusqu'au mois d'octobre, vous pourrez récolter l'origan de votre jardin. Cependant, comme pour la grande majorité des aromatiques, je vous suggère de prélever les feuilles uniquement selon vos besoins, et aussi de ne pas prélever plus d'un tiers de la plante à chaque récolte, ce qui aura pour effet de favoriser la croissance de nouvelles pousses sans pour autant affaiblir la plante. Ensuite, il est possible de l'utiliser fraîche en cuisine, mais l'idéal reste de faire sécher vos récoltes au préalable, vous pourrez éventuellement les stocker dans des contenants hermétiques.

Multiplier l'origan

Comme toutes les plantes qui connaissent une montée en graines, vous pouvez récupérer ces dernières afin de les resemer l'année suivante. L'impératif sera que la plante mère ne soit pas une variété hybride. Pour cela, laissez les fleurs se faner... La seconde solution pour multiplier vos pieds d'origan est de pratiquer la division de souche, de préférence à l'automne, bien que cela soit également possible de réaliser cette opération durant le printemps. La dernière solution à envisager est de pratiquer des boutures d'origan

qui peuvent se faire durant tout l'été.

Intérêt de l'origan en permaculture

Cette plante est mellifère, elle a donc pour intérêt d'attirer les pollinisateurs, ce qui en fait, à mon sens, une plante à avoir dans le jardin en permaculture. L'origan possède également des vertus médicinales avec des propriétés digestives et antiseptiques. De plus, cette plante s'associe avec toutes les plantes potagères, elle est très peu sensible aux maladies et aux insectes ravageurs.

Variétés d'origan

Ici encore, et comme très souvent, il y a une multitude de variétés, avec la grande classique, soit l'origan commun. On peut ajouter à notre liste l'origan grec ou encore l'origan Zaatar, mais aussi – pourquoi pas ? – l'origan marjolaine qui possède un goût légèrement moins prononcé.

Plante numéro 9 : la bourrache

Fiche d'identité

Nom latin : *Borago officinalis*

Famille : Borraginacées

Conditions de culture : de préférence dans un sol frais, humifère, profond et léger.

Exposition : emplacement ensoleillé.

Hauteur à maturité : entre 50 et 60 cm.

Largeur à maturité : environ 50 cm.

Envahissante : oui, petit à petit, elle s'étend et colonise autour d'elle.

Principes actifs de la plante : riche en tanins, sels de potassium, anthocyanes, mucilages, alcaloïdes pyrrolizidiniques et allantoïne.

Vertus médicinales : anti-inflammatoire, diurétique, tonique et cicatrisante.



cette plante très réputée et utile dans un jardin.

La bourrache est très simple à cultiver, et lui trouver une place parmi la diversité de votre potager vous permettra de profiter de ses bienfaits. Les fleurs violettes et les jeunes feuilles pourront être consommées à faible dose, et ce, sur une assez grande partie de l'année. Voici quelques clés pour assurer la prospérité de

Culture de la bourrache

La bourrache aime pousser à un emplacement ensoleillé, entourée d'autres plantes, ce qui peut former des massifs ou être combiné aux légumes du potager, à d'autres aromates. Dans l'idéal, il lui faudra un sol profond, correctement aéré, humifère et disposant d'une certaine fraîcheur.

Semer de la bourrache

Le semis peut se faire directement en pleine terre à son futur emplacement, ce qui vous évitera d'avoir à manipuler le plant par la suite. Il se réalise à partir du mois de mars, voire avril, mais je vous suggère de ne pas aller au-delà, car toute la floraison sera retardée. Après avoir passé un petit coup de fourche-bêche et ratissé la surface de votre terre, faites un ou plusieurs petits trous (pas trop profonds) et semez vos graines en poquets. Recouvrez ensuite vos graines avec

une fine couche de terreau. Cela vous permettra de repérer plus facilement l'emplacement et la zone sur laquelle vous avez fait vos semis de bourrache. Ensuite, il vous reste à arroser de manière à humidifier le support et d'attendre que les graines germent et pointent le bout de leur nez.

Planter de la bourrache

Vous faites peut-être partie des personnes qui préfèrent aller acheter des godets dans les jardinerie ! Dans ce cas, vous allez pouvoir commencer vos plantations de bourrache à partir du mois de mai. Il faut savoir que cette plante n'est absolument pas capricieuse et qu'elle s'adapte à presque tous les types de sols (malgré quelques préférences citées précédemment). De ce fait, même si vous débutez, vous devriez réussir sans problème à cultiver votre bourrache dans votre jardin potager.

Soins et entretien de la bourrache

Vous allez sûrement être surpris, mais... il n'y en a aucun ! Il vous faudra simplement être vigilant(e) en cas de sécheresse. Dans ce cas, il faudra penser à bien l'arroser au pied, de manière à conserver une certaine humidité au niveau du sol, auquel vous pourrez ajouter un paillage si vous jugez cela nécessaire. Ensuite, la seule chose que vous aurez à faire en fin de saison (et encore, il m'est arrivé de ne pas toucher du tout à mes pieds de bourrache), c'est de couper les tiges au ras du sol (avec une tondeuse ou bien avec un sécateur selon l'emplacement de votre plante). De cette manière, votre plante repartira l'année suivante au même endroit. Pensez juste à noter l'emplacement sur votre plan de jardin ou à mettre une petite pancarte afin de ne pas oublier l'emplacement d'une année sur l'autre.

Multiplier la bourrache

La bourrache (comme la nature en général) n'aura absolument pas besoin de vous pour prospérer ! Elle se resème toute seule sans aucune intervention de votre part. Les graines tomberont au sol et la plante va se renouveler de cette manière d'année en année. Personnellement, je pense qu'il est tout de même préférable de contrôler la zone d'expansion et de bien la délimiter, car avec ces semis spontanés, la plante va très vite s'étendre dans le jardin.

Récolter de la bourrache

La consommation de cette plante doit être modérée, car il semblerait qu'elle contienne certains éléments aux propriétés pouvant être dangereuses pour la santé. De ce fait, je vous invite à vous renseigner, mais aussi à ne pas abuser de vos récoltes. Vous pouvez espérer récolter les parties comestibles à partir de la fin mai jusqu'au mois de novembre (selon votre région et l'arrivée des premières gelées).

Intérêt de la bourrache en permaculture

La bourrache a la particularité d'attirer à elle de nombreux pollinisateurs, car elle produit un délicieux nectar particulièrement apprécié par les bourdons et les abeilles. De ce fait, si vous subissez ou constatez une baisse des pollinisateurs dans votre jardin, je vous suggère de semer ou de planter sans hésiter cette plante mellifère. Ensuite, selon certains, la bourrache pourrait repousser les limaces, mais... je mets tout de même une réserve sur cette affirmation que je

n'ai pas encore constatée de manière flagrante dans mon jardin. D'un point de vue général, la bourrache peut être semée et plantée aux abords du potager et près des plantes qui demandent à être fécondées par un pollinisateur pour donner leurs fruits. Cela peut être près des fraises, des aubergines... ou carrément au cœur du potager ou dans un massif.

Variétés de bourrache

Personnellement, je ne connaissais que la bourrache commune, mais dernièrement, une personne m'a dit qu'il existait une bourrache blanche appelée 'Alba'. Je n'en ai pas encore trouvé, pour ma part, mais peut-être aurez-vous plus de chance.

Plante numéro 10 : la ciboulette

Fiche d'identité

Nom latin : *Allium schoenoprasum*

Famille : Amaryllidacées

Conditions de culture : idéalement, un sol frais, léger et fertile.

Exposition : peut être cultivée aussi bien à un emplacement ensoleillé qu'à la mi-ombre.

Hauteur à maturité : une bonne cinquantaine de centimètres.

Largeur à maturité : environ 20-25 cm.

Envahissante : non, elle reste à son emplacement.

Vertus médicinales : antibactérienne, diurétique, stimulante, digestive, tonique et apéritive.



La ciboulette est une plante vivace très facile à cultiver. Elle peut être récoltée au fur et à mesure des besoins, mais aussi, de manière globale, en fin de saison. Elle repoussera sans difficulté dès l'année suivante. Voici tout ce que vous devez savoir sur la culture de cette aromatique indispensable au potager...

Cultiver de la ciboulette

La ciboulette peut être cultivée aussi bien en pot que dans le potager, dans une spirale d'aromatiques, et le grand point fort de cette plante est que toutes ses parties sont comestibles. De

préférence, elle appréciera une terre fertile et légère. Elle peut aussi bien être placée à la mi-ombre qu'à un endroit bien ensoleillé.

Semer de la ciboulette

L'une des façons les plus simples, selon moi, est de la semer directement en place dans le courant du mois d'avril. Après avoir passé un coup de fourche-bêche pour aérer le sol, et un coup de râteau pour faire une surface plane, semez vos graines et recouvrez légèrement avec du terreau (cela vous permettra de garder en mémoire l'emplacement exact de votre semis jusqu'à l'apparition des premières feuilles). Ensuite, reste à arroser en pluie fine et à patienter...

Il est également possible de faire le semis de ciboulette dans des godets exactement de la même manière, c'est-à-dire en remplissant vos godets de terreau que vous tasserez légèrement. Semez vos graines sur la surface et recouvrez d'une fine couche de terreau qu'il vous faudra humidifier afin de faciliter la germination de vos graines. Attention à ne pas trop arroser, car cela empêcherait la germination. Veillez à ce que le terreau reste humide jusqu'à ce que les premières feuilles apparaissent. Dans l'un ou l'autre des cas, la ciboulette a besoin d'apports en eau réguliers qu'il faudra effectuer directement au pied de la plante.

Planter de la ciboulette

Si vous avez réalisé vos semis directement en place : vous n'aurez aucune manipulation à faire à ce stade. Par contre, si vous

avez fait votre semis de ciboulette en godets ou bien que vous avez acheté un pot de ciboulette dans une jardinerie, vous pouvez en faire la plantation dès le mois de mai, et ce, jusqu'au mois de juin. En clair, vous pouvez très bien réaliser la plantation en même temps que vos plantations de fruits d'été tels que les tomates, les poivrons, les aubergines, etc., ce qui forme la seconde période de transition que je détaille au sein de mon ouvrage *Organiser son potager en toute tranquillité*.

Soins et entretien de la ciboulette

Si vous envisagez de faire uniquement de la culture en pot avec votre ciboulette, il sera important, comme pour la plupart des aromatiques, de la repoter dans un pot plus grand de temps en temps. Je vous suggère de surveiller votre plante et de le faire au moindre signe de « faiblesse » de sa part. Cette opération permet de renouveler la terre, elle permet également à votre pied de ciboulette de pousser dans de bonnes conditions sans manquer d'espace pour se développer.

D'un point de vue général, c'est une plante assez facile à entretenir en se limitant à des arrosages réguliers mais sans excès. Et cela dépend de votre façon de voir votre jardin au sujet des semis spontanés et de la montée en graines. Personnellement, j'aime laisser faire la nature, mais... si vous ne souhaitez pas voir apparaître des pieds spontanés dans votre jardin et que vous aimez « contrôler la nature », retirez simplement les fleurs qui commencent à se faner afin d'éviter que les graines vous donnent d'autres touffes de ciboulette sans votre intervention.

Multiplier la ciboulette

Comme nous venons de le voir, la ciboulette se multiplie principalement par le semis et la récupération de semences. Pour cela, il faudra laisser le pied fabriquer des tiges et monter en graines, fleurir, si vous préférez. Dès lors que les fleurs sont sèches, vous pourrez en récupérer les graines et les conserver pour l'année suivante. Cependant, exactement comme pour le thym, vous pouvez diviser votre ciboulette par touffes. Cette opération n'est à réaliser de préférence que tous les 3 ans, et permet de redonner de la vivacité à votre plante. Concrètement, tous les 3 ans, vous pouvez déterrer votre pied de ciboulette afin de prélever une partie de la racine qu'il vous suffira de mettre en pot ou bien de replanter ailleurs dans le potager. Ceci est à prévoir dans les travaux de l'automne, ce qui permettra à la plante de profiter de l'hiver pour encaisser le choc et pour mieux repartir dès l'année suivante.

Récolter la ciboulette

Au niveau de la récolte, s'il s'agit d'un jeune pied, je vous suggère de le laisser se développer jusqu'à ce que votre ciboulette atteigne au moins 15 cm de haut. Ensuite, vous pouvez très bien récolter quelques tiges de temps en temps en les coupant avec de simples ciseaux de cuisine. Pour cela, il est souhaitable de les couper à quelques centimètres de la base afin de permettre à la plante de produire de nouvelles tiges et, par déduction, de vous offrir d'autres récoltes. La période de récolte est généralement comprise entre le mois de juin et le mois d'octobre-novembre. Si vous faites de la culture en pot en parallèle, vous pourriez en profiter davantage durant la saison froide.

Intérêt de la ciboulette en permaculture

Dans un premier temps, c'est une plante intéressante, car elle s'associe très simplement avec beaucoup d'autres végétaux et aromatiques tels que le thym, le basilic, le persil ou encore la sauge. Cependant, comme de nombreuses plantes aromatiques, la ciboulette possède un effet répulsif contre certains indésirables. C'est pourquoi je suggère de faire vos semis et/ou vos plantations entre vos rangs de carottes, car il semblerait que l'odeur dégagée par cette plante repousse ou, devrais-je dire, brouille le sens olfactif de la mouche de la carotte. Il est donc possible de faire des semis de plusieurs variétés de ciboulette directement entre vos semis de carottes afin d'obtenir cet effet et de réduire les attaques en optant pour les associations bénéfiques et préventives.

Variétés de ciboulette

Dans notre pays (en France), on ne trouve que la ciboulette commune, soit l'*Allium schoenoprasum*. Mais je sais qu'il existe d'autres variétés originaires d'autres contrées que je ne peux vous suggérer, car je n'ai jamais tenté de les cultiver.

Plante numéro 11 : le persil

Fiche d'identité

Nom latin : *Petroselinum crispum*

Famille : Apiacées

Conditions de culture : sol riche et fertile, entre d'autres cultures.

Exposition : se développe très bien à la mi-ombre.

Hauteur à maturité : une trentaine de centimètres.

Largeur à maturité : pas plus de 20 cm.

Envahissante : non, il reste à son emplacement.

Principes actifs de la plante : flavonoïdes, riche en lutéine et bêta-carotène, caroténoïdes, folate, fer et vitamine C.

Vertus médicinales : stimulant, propriété dépurative, diurétique et anti-infectieuse. Il élimine les toxines de l'organisme.



Le persil est probablement la première aromatique que j'ai semée dans mon potager lorsque j'ai débuté... Très simple à réussir, cette plante offre des récoltes étalées sur une assez longue période, voire quasiment toute l'année. Voyons comment en faire pousser au mieux dans votre jardin potager.

Cultiver du persil

Cette aromatique fait partie des végétaux qui se développent très bien à un emplacement ombragé, dans une terre riche et fertile, correctement aérée. Il est tout à fait possible de semer votre persil entre des plantes potagères plus grandes qui vont ainsi lui apporter de

l'ombrage, favorisant son développement. Dans mon jardin, j'essaie très souvent de jouer sur les étages de végétations, un peu comme dans un système de jardin-forêt, mais à l'échelle d'un potager. Les microclimats produits au pied des plantes offrent une certaine fraîcheur et de l'humidité qui peuvent ainsi être exploitées par des cultures sensibles à la chaleur. Cela peut concerner les légumes feuilles potentiellement sensibles à la montée en graines.

Semer du persil

Il y a différentes possibilités, car le persil peut parfaitement être cultivé en pot si vous jardinez sur un balcon ou que vous manquez de place dans votre jardin potager. Et, bien entendu, il est également possible de semer votre persil directement en pleine terre à son emplacement final. Dans les deux cas, le semis peut se faire dès le mois de mars et peut être étalé jusqu'au mois de mai-juin sans problème.

Planter du persil

Si vous achetez des godets en jardinerie ou chez un pépiniériste local, vous pouvez parfaitement envisager une plantation de persil en pleine terre dès le mois d'avril, cela pouvant s'étaler jusqu'au mois de juin.

Soins et entretien du persil

Le persil n'est pas très compliqué à faire pousser, et la liste des soins à lui apporter se limite à des arrosages fréquents pour éviter que les feuilles jaunissent. Il faudra donc conserver une certaine

humidité (comme d'habitude, sans excès) au niveau du sol. Pour cela, vous pouvez opter pour un léger paillage durant l'été. Cependant, si vous cultivez du persil en pot, l'une des choses à prévoir sera de transplanter votre plant dans un pot plus grand lorsque vous observez des signes de faiblesse de la plante. Cela vous permettra de renouveler le terreau, mais aussi d'offrir à votre plante davantage de place pour le développement racinaire et foliaire.

Multiplier le persil

Il est possible de récupérer les graines de persil après que les fleurs auront séché. Vous pourrez ainsi récupérer la variété et la ressemer l'année suivante. Il faut savoir que les semences de persil gardent un bon taux de germination pendant 3 bonnes années.

Récolte et conservation du persil

Les récoltes commencent généralement environ 2 mois $\frac{1}{2}$ après le semis. Afin de favoriser la production de nouvelles pousses et d'avoir la possibilité de récolter longtemps, je suggère de ne pas prélever plus d'un tiers de la plante à chaque récolte. Idéalement, pensez à semer à différents emplacements, ce qui vous permettra d'avoir un roulement dans vos récoltes. Au niveau de la conservation, personnellement, et comme très souvent, c'est une plante que je récolte selon mes besoins en cuisine afin de consommer les feuilles de cet aromate fraîchement cueillies.

Intérêt du persil en permaculture

C'est une plante assez classique et qui n'est que très peu concernée par les attaques de ravageurs ou le développement de maladies. Elle s'adapte très bien et s'associe à presque toutes les cultures, ne demande que très peu d'entretien et peut même être semée aux abords du potager ou dans une spirale d'aromatiques. En bref, elle reste une aromatique traditionnelle qui mérite sa place au jardin.

Variétés de persil

Il y a deux types de variétés que je peux vous suggérer, soit le persil frisé, c'est-à-dire le *Petroselinum crispum*, soit le persil « plat », que nous pourrions facilement considérer comme la variété classique (*Petroselinum sativum*). À mon sens, les goûts restent assez similaires d'une variété à l'autre.

Plante numéro 12 : l'aneth

Fiche d'identité

Nom latin : *Anethum graveolens*

Famille : Apiacées

Conditions de culture : sol léger et bien aéré, correctement drainé (voire sec).

Exposition : ensoleillée et à l'abri du vent.

Hauteur à maturité : généralement environ 50 cm, mais il existe des variétés pouvant atteindre un bon mètre de hauteur.

Largeur à maturité : environ 50 cm.

Envahissante : non, elle reste à son emplacement.

Principes actifs de la plante : riche en tanins et en mucilages.

Vertus médicinales : antioxydant, facilite la digestion, antispasmodique.



L'aneth est une plante que beaucoup ne pensent pas forcément à cultiver. D'autres n'apprécient pas forcément le léger goût anisé de cette aromatique. Cependant, avec du poisson... il faut bien l'avouer, c'est un régal ! Voyons comment en faire pousser.

Cultiver de l'aneth

L'aneth, tout comme l'ensemble des plantes du même type (fenouil, etc.), apprécie particulièrement les sols secs. Généralement, je suggère de préférer un emplacement ensoleillé pour cette plante, et surtout, de la protéger des vents dominants qui pourraient casser les tiges assez facilement.

Semer de l'aneth

Le semis se fait au printemps, dans le courant du mois d'avril ou mai, directement en pleine terre. L'important, lors du semis, est de correctement aérer la terre en profondeur et de passer un coup de râteau afin d'obtenir une surface plane. Semez quelques graines ou espacez les rangs d'au moins 20-25 cm puis recouvrez d'une couche de terreau (cela permet de se souvenir de l'endroit du semis, mais aussi d'avoir un support léger pour la germination). Une fois ceci fait, il vous reste à arroser légèrement afin d'humidifier le terreau sans trop le noyer au risque d'empêcher la germination des graines.

Planter de l'aneth

Si vous préférez acheter directement vos plants dans les jardinerie, les plantations peuvent se faire en même temps que vos plantes d'été, dans le courant du mois de mai.

Soins et entretien de l'aneth

Les soins concernent surtout l'après-semis. Dès lors que les premières feuilles apparaissent, il vous suffira d'éclaircir en ne conservant qu'un pied tous les 20 cm environ, de manière à laisser de l'espace aux pieds restant en place. Au niveau des apports en eau, je vous suggère de n'arroser que lorsque la terre commence à sécher sous votre paillage. À noter tout de même qu'un manque d'eau trop important peut entraîner la montée en graines plus rapidement que prévu. Cette montée en graines arrive généralement à partir du mois d'août, et ce, jusqu'au mois d'octobre, période idéale pour récupérer

les semences. En fin de saison, le dernier entretien auquel il faut penser consiste à couper les tiges au ras du sol et d'attendre le début du printemps pour voir repartir vos pieds d'aneth avec les semis spontanés.

Multiplier l'aneth

Lorsque les fleurs commencent à s'ouvrir, les graines vont alors commencer à sécher en prenant une couleur marron-brun. À ce stade, vous pourrez alors cueillir ces fleurs pour récupérer les semences qu'elles contiennent. L'aneth a également la capacité de se ressemer tout seul sans intervention de votre part si vous laissez la floraison se faire sans retirer les fleurs qui apparaissent et que vous laissez les graines arriver à complète maturité jusqu'à la fin de la saison.

Récolte et conservation de l'aneth

Comme pour la plupart des plantes aromatiques, j'ai envie de vous conseiller de ne récolter que ce dont vous avez besoin pour la cuisine, ce qui permet une utilisation fraîche de la plante pour profiter de l'ensemble de ses bienfaits. Concrètement, les feuilles se récoltent à partir du mois de mai, et ce, jusqu'à la floraison qui marque le début de la phase de reproduction de la plante par la production de semences. Au niveau de la conservation, il est tout à fait possible de récupérer les feuilles et de les faire sécher afin de les placer dans un contenant hermétique. Cependant, et pour être tout à fait honnête, elles perdent énormément de saveur.

Intérêt de l'aneth en permaculture

Voici l'une de mes parties préférées ! Comme j'ai souvent eu l'occasion d'en parler sur le blog, la diversité des végétaux dans un jardin développe la protection naturelle de vos cultures. Cette plante aromatique qu'est l'aneth possède des effets répulsifs envers certains insectes tels que les pucerons, mais aussi envers les ravageurs qui s'attaquent aux cultures d'oignons. De par son odeur assez puissante, l'aneth brouille les pistes olfactives des insectes. Cette plante a donc tout intérêt à être cultivée à proximité des choux (brocolis, choux-fleurs, etc.), mais aussi près des concombres, des oignons, des navets, etc. Il faudra simplement éloigner les cultures de la même famille telles que le fenouil, le persil, les carottes, etc., au risque de provoquer une pollinisation croisée et une certaine concurrence végétale.

Variétés d'aneth

Ici, nous sommes sur une espèce unique, mais qui se décline en plusieurs variétés, dont la plus connue est la 'Tetra Gold', ou encore la 'Mammoth' qui est une des plus grandes variétés pouvant atteindre 1,30 m de hauteur. Et pour la culture en pot, je vous suggère la variété 'Fernleaf', plus petite et plus adaptée.

Plante numéro 13 : la menthe poivrée

Fiche d'identité

Nom latin : *Mentha × piperita*

Famille : Lamiacées

Conditions de culture : sol riche en humus, voire argileux et humide.

Exposition : de préférence à la mi-ombre.

Hauteur à maturité : environ 50 cm, mais il existe des variétés pouvant atteindre un bon mètre de hauteur.

Largeur à maturité : entre 30 et 50 cm.

Envahissante : oui, elle peut vite devenir envahissante.

Principes actifs de la plante : riche en menthol, cétones et acétate de méthyle.

Vertus médicinales : antiseptique intestinal, tonique et stimulante, antibactérienne et antispasmodique.



Voici une plante à avoir dans le potager, mais attention, elle peut vite devenir envahissante. De ce fait, il peut être plus intéressant de la cultiver en pot. Je vous propose de passer en revue cette plante de la famille des lamiacées. Et, comme vous allez également le constater, la menthe poivrée possède quelques vertus répulsives envers certaines petites bêtes...

Cultiver de la menthe poivrée

La menthe poivrée se plaît dans un sol très humifère, argileux, lourd et humide. Idéalement, on lui choisira un emplacement à la mi-ombre et abrité des potentiels vents dominants. De par son côté invasif, je vous suggère d'opter pour de la culture en pot. Cependant, vous ne disposerez pas des potentiels effets intéressants de cette plante.

Semer de la menthe poivrée

Dans un premier temps, il faut savoir qu'il est assez rare de faire ce genre de semis. La plupart du temps, la grande majorité des jardiniers préfèrent acheter les pieds de menthe dans le commerce. Cependant, si vous êtes un peu aventureux(se) et que vous aimez tester de nouveaux semis, voici comment vous y prendre... Dans un godet, à partir du mois d'avril, placez du terreau que vous tasserez

légèrement, puis déposez quelques graines en surface sur lesquelles vous ajouterez une fine couche de terreau que vous tasserez également légèrement (cela permet aux graines d'entrer en contact avec le terreau). Il vous reste à arroser afin que le terreau soit humide et à placer votre godet à la lumière.

Il faut savoir que les graines de menthe vont avoir besoin d'une bonne température pour pouvoir germer et qu'elles n'apprécient pas tellement la sécheresse. De ce fait, je vous suggère de bien veiller à ce que le support reste humide et, en l'espace de quelques jours, vous devriez voir apparaître les premiers signes de la réussite. Au bout de quelques semaines, vous pourrez transplanter votre menthe soit en pleine terre, soit dans un pot un peu plus grand, si vous préférez opter pour la culture en pot.

Il est également possible de semer directement en pleine terre à partir du mois de mai. Pour cela, il vous suffit de passer un coup de fourche-bêche à l'emplacement prévu dans le but d'aérer le sol. Ensuite, il vous reste à passer un coup de râteau afin de créer une surface plane. Placez alors quelques graines de menthe en surface et ajoutez une fine couche de terreau (cela vous permettra de repérer l'emplacement par la suite). Tassez légèrement avec le dos du râteau afin de faire entrer en contact les graines avec le support, puis arrosez en pluie fine et veillez à ce que la terre reste humide.

Planter de la menthe poivrée

Que votre menthe soit issue de vos semis ou qu'elle provienne d'une jardinerie, la période de plantation pour cette plante est comprise entre le mois d'avril et le mois de juin (environ).

Soins et entretien de la menthe poivrée

Très honnêtement, il n'y a vraiment pas grand-chose à faire. Personnellement, je l'arrose régulièrement à ses débuts, de manière à faciliter la reprise. Et au fil des ans, je n'y touche quasiment plus du tout, elle repousse d'elle-même comme du chiendent. La seule chose que je fais, c'est de couper les tiges au ras du sol en fin de saison pour renouveler les pousses.

Récolte et conservation de la menthe poivrée

Comme pour beaucoup d'aromatiques, elle peut être récoltée au fur et à mesure de vos besoins. Elle est tellement productive que la conservation n'est vraiment pas utile. De plus, fraîchement coupée, cette plante est des plus odorantes et agréable à consommer.

Multiplier la menthe poivrée

Sur ce point, il y a deux possibilités. Tout d'abord, la division de souche, qui peut être envisagée après quelques années. Cela consiste à séparer une partie des racines qu'il vous suffit de « couper » et de prélever afin de les mettre dans un pot à offrir ou directement à un autre emplacement dans le potager. La seconde méthode possible reste la bouture. Après avoir prélevé une tige d'une bonne quinzaine de centimètres sur la plante principale, placez cette dernière dans un godet rempli de terre et laissez-lui le temps de se développer en l'arrosant... jusqu'à la transplanter en pleine terre ou bien dans un pot plus grand s'il s'agit de culture en pot. Bien entendu, au-delà de ces techniques de multiplication, il est possible de laisser la menthe monter en graines afin d'en récupérer les semences.

Intérêt de la menthe poivrée en permaculture

De par sa forte odeur, la menthe permet en général d'éloigner et de garder à distance certains « nuisibles » du potager. Elle est particulièrement efficace contre les limaces, l'altise, la piéride, et probablement beaucoup d'autres qui repèrent leurs plantes hôtes à l'odorat. Le simple fait de placer des plantes aromatiques très parfumées permet de brouiller les pistes, tout simplement. Et, comme je vous le disais plus haut, la menthe a tendance, si elle se plaît à son emplacement, à devenir très vite envahissante, entrant en concurrence avec les autres plantes. De ce fait, il peut être préférable, dans un premier temps, d'essayer de la contrôler afin qu'elle ne fasse pas « d'ombre » à certains de vos légumes. Par exemple, en plaçant vos pieds de menthe en bordure ou – pourquoi pas ? – dans un carré d'herbes aromatiques composé de basilic, de persil, de thym, etc. La menthe peut trouver sa place au pied d'une spirale d'aromatique, ce qui lui permettra de disposer d'une certaine humidité et d'un léger ombrage.

Variétés de menthe poivrée

J'ai volontairement axé ma présentation sur la menthe poivrée, qui forme une variété à part entière. Cependant, il existe différents types de menthe, dont la classique menthe verte. Ensuite, pour plus de diversité au niveau du goût, je serais plutôt enclin à vous recommander la menthe marocaine ou encore la menthe gingembre.

Plante numéro 14 : le thym

Fiche d'identité

Nom latin : *Thymus*

Famille : Lamiacées

Conditions de culture : sol sec, léger et pauvre, voire calcaire.

Exposition : ensoleillée.

Hauteur à maturité : une bonne cinquantaine de centimètres.

Largeur à maturité : environ 30 à 40 cm.

Envahissante : non, cette plante reste à son emplacement initial.

Principes actifs de la plante : thymol, p-cymène, flavonoïdes et carvacrol.

Vertus médicinales : antiseptique, antifongique, soulage les problèmes respiratoires.



J'apprécie énormément le thym pour son puissant parfum dans le potager, mais également dans son utilisation en cuisine. Il suffit d'effleurer la plante avec les doigts pour tout de suite en humer les arômes. Il existe plus de 300 variétés différentes, ce qui vous laisse tout de même du choix. Voici ce que vous devez

savoir sur cette plante aux multiples vertus...

Cultiver le thym

Le thym est une plante du soleil qui adore les milieux secs, voire même rocailleux. Idéalement, il sera préférable de lui choisir un emplacement dont la terre est pauvre et sèche. Il est possible de cultiver du thym dans des pots ou des jardinières.

Semer le thym

Il faut être honnête, le semis de thym n'est pas forcément simple à réaliser et à réussir. Même si la méthode semble facile, j'ai parfois eu du mal à faire germer les graines. Pour cela, vous pouvez soit les faire en pépinière ou alors en godets dans la maison au début du printemps, c'est-à-dire dans le courant du mois de mars. Après avoir rempli vos godets de terreau légèrement tassé, placez plusieurs graines espacées puis recouvrez-les légèrement de terreau. Humidifiez l'ensemble sans excès, car sinon, les graines ne

germeront pas, et maintenez une certaine humidité jusqu'à l'apparition des premières feuilles. Cette étape devrait prendre environ 3 semaines. Il est possible de conserver le thym en pot, il faudra simplement le repoter de temps en temps afin de lui permettre de se développer, et afin de renouveler le substrat.

Planter le thym

Si votre thym est issu de votre propre semis : dans ce cas, il faut compter environ un mois et demi entre le moment du semis et la plantation, ce qui vous amène à commencer vos plantations à partir de la mi-avril, voire début mai. Si vous achetez votre thym dans une jardinerie ou auprès d'un pépiniériste, il est possible de réaliser la plantation à deux périodes de l'année, soit dans le courant du printemps (d'avril à juin), soit au mois d'octobre, à l'automne. Cette période va lui permettre de profiter de l'hiver pour se familiariser avec son environnement et bien s'enraciner.

Soins et entretien du thym

La culture du thym est assez simple, car elle ne demande pas beaucoup d'eau, ne craint pas le froid et fait partie de ces plantes que vous n'aurez pas à resemer et à replanter chaque année. En clair, que des avantages... Il vous faudra simplement retirer les petites branches de bois mort afin de favoriser le développement de la plante ainsi que l'apparition de nouvelles branches. Si vous cultivez votre thym en pot, n'oubliez pas de le repoter de temps en temps dans un pot plus grand afin de faciliter son développement.

Récolte et conservation du thym

Le thym peut être récolté toute l'année au fur et à mesure de vos besoins. Pour cela, vous pouvez simplement couper, à l'aide de ciseaux, ce dont vous avez besoin pour la cuisine. Il est aussi possible de faire sécher les branches de thym pour les conserver ensuite dans des pots hermétiques. Cependant, sachez qu'il y a une certaine perte de saveur avec cette méthode.

Multiplier le thym

La méthode la plus simple, à mon goût, est de carrément couper votre souche de thym à l'aide d'un outil tranchant afin de prélever une partie qu'il vous suffira de placer dans un pot avec du terreau ou alors que vous pourrez placer ailleurs dans le jardin. Cela permet également d'aérer un peu votre plante, qui va fabriquer d'autres branches. Il faut savoir que ce genre de stress est également bénéfique pour la santé du thym, qui va se renforcer. En clair, je vous suggère de prévoir cette opération tous les 2 à 3 ans.

Intérêt du thym en permaculture

Cette partie va être vraiment très simple, car le thym s'entend (à ma connaissance) avec toutes les plantes potagères. Cependant, il peut être intéressant de le placer plutôt vers les plantes sensibles à certains insectes. La forte odeur dégagée par cette plante médicinale va brouiller les pistes pour les limaces, les mouches blanches, mais aussi et surtout la mouche de la carotte. De ce fait, je vous recommande d'axer le thym sur cette dernière plante afin d'obtenir

l'effet répulsif escompté. Sans certitude de ma part, il me semble que le thym libère également une substance dans le sol permettant de repousser, d'éloigner les nématodes. De ce fait, il peut également être intéressant de combiner cette plante avec les cultures sensibles telles que les tomates (par exemple).

Variétés de thym

Ici, il existe des centaines d'espèces, avec une multitude de variétés. De mon côté, j'ai longtemps cultivé du thym classique, mais il existe des saveurs bien différentes à tester, je pense. Par exemple, le thym citron, le thym serpolet, le thym pouliot et bien d'autres encore, que vous trouverez très certainement dans les jardinerie spécialisées.

Plante numéro 15 : le basilic

Fiche d'identité

Nom latin : *Ocimum basilicum*

Famille : Lamiacées

Conditions de culture : sol riche, léger et bien drainé.

Exposition : ensoleillée, à l'abri du vent.

Hauteur à maturité : environ 30 cm, mais certaines variétés peuvent atteindre 60 cm.

Largeur à maturité : environ 30 à 50 cm.

Envahissante : non, cette plante reste à son emplacement initial.

Principes actifs de la plante : riche en acide rosmarinique, acides phénoliques et flavonoïdes. Sans oublier sa richesse en fer, calcium et diverses vitamines (A, C et K).

Vertus médicinales : antioxydant, digestif et stimulant, antispasmodique et tonifiant.



Le basilic est une aromatique que j'apprécie l'été. Quelques feuilles ciselées sur les tomates fraîchement cueillies, et le tour est joué. De plus, elle apporte un certain parfum dans le potager, qui est des plus agréables. Voyons comment cultiver cette plante...

Cultiver du basilic

Le basilic peut être cultivé en pot ou en jardinière. Au jardin, en pleine terre, il sera préférable de lui réserver un emplacement ensoleillé dans un sol riche en humus, léger et correctement drainé, car attention, le basilic n'apprécie pas l'excès d'humidité.

Semer du basilic

Il faut savoir qu'il existe de nombreuses sortes de basilic. Si vous en avez l'occasion, je vous suggère de tester plusieurs variétés, comme le basilic citronné, le basilic vert, le basilic réglisse, le basilic avec un parfum de cannelle... Non seulement cela varie les plaisirs culinaires, mais aussi les arômes dans le potager et, bien entendu, cela accentue la diversité. Le semis se fait à partir du mois de mars, au chaud dans la maison. Une fois que vous aurez rempli vos godets de terreau, semez quelques graines dispersées que vous recouvrirez d'une fine couche de terreau. Arrosez de manière à simplement humidifier l'ensemble, le terreau ne doit pas être imbibé d'eau, sinon les graines risquent de ne pas germer. Continuez à arroser

régulièrement jusqu'à l'apparition des premières feuilles qui vous indiqueront les premiers signes du succès. Comme je le signalais un peu plus haut, il est tout à fait possible de cultiver le basilic en pot de A à Z sans le mettre en pleine terre. Cependant, il faudra penser à le repoter dans un pot ou godet plus grand, car le système racinaire aura besoin de continuer sa progression tout au long de la croissance. Sans cette action de repotage, votre basilic vous montrera quelques signes de dépérissement qui devraient vous alerter et vous pousser à agir. Au cours de sa croissance, le basilic aura également besoin de lumière. Dans les premiers temps du semis, je vous déconseille d'exposer votre terreau aux rayons du soleil qui vont faire sécher ce dernier et empêcher la germination des graines. Une fois que le basilic montre le bout de son nez, vous pouvez commencer à lui offrir l'éclairage naturel pour qu'il puisse effectuer sa photosynthèse.

Planter du basilic

Que vos plants de basilic proviennent de vos propres semis ou que vous les ayez achetés, vous pourrez commencer à les planter en même temps que vos plantations d'été, c'est-à-dire vers la mi-mai. Pour cela, il suffit de faire un trou dans la terre puis de placer la motte préalablement dépotée du godet. Ajoutez de la terre autour des pieds puis arrosez. Vous pouvez directement ajouter du paillage autour de vos pieds de basilic.

Soins et entretien du basilic

Du côté de l'entretien tout au long de l'été et afin de prolonger la vie de vos pieds de basilic, il est conseillé de pincer les tiges au-dessus des dernières feuilles afin d'éviter la venue des fleurs

qui correspond à la montée en graines. Cependant, à partir du mois d'août-septembre, je vous suggère de laisser la montée en graines se faire, car cela va vous permettre de récupérer des graines qu'il vous suffira de laisser sécher pour l'année suivante.

Récolter le basilic

Dès lors que vos pieds de basilic commenceront à bien se développer, généralement à partir de la mi-juin, vous pourrez récolter quelques feuilles par-ci, par-là pour faire la cuisine afin d'aromatiser vos plats, vos salades, vos tomates/mozza... Rien de meilleur que de le consommer frais. Cependant, en fin de saison, vous pouvez le conserver de différentes manières : ma méthode préférée consiste à placer dans une bouteille d'huile d'olive quelques feuilles de basilic grossièrement hachées avec du thym et du laurier. Après quelques semaines, cette huile aromatisée pourra servir à la cuisson de viandes blanches (par exemple) ou en guise d'assaisonnement pour les salades, en offrant une autre dimension à vos recettes.

Multiplier le basilic

La multiplication de cet aromate se fait uniquement par semis. Pour cela, en fin de saison, suite à la floraison et dès lors que les fleurs sont sèches, il suffit de récupérer les semences, de les faire sécher avant de les conserver dans des sachets hermétiques pour la saison suivante.

Intérêt du basilic en permaculture

Certains jardiniers préfèrent regrouper les aromatiques afin de se constituer un carré uniquement consacré aux herbes. Cependant, comme je vous l'expliquais plus haut, les plantes aromatiques possèdent souvent des vertus répulsives face à certains indésirables du potager. Certaines plantes, en plus d'avoir une action en surface, vont également libérer des substances dans le sol via leur système racinaire, pouvant repousser certains vers... C'est pourquoi je conseille de faire les plantations au milieu de vos cultures et, si vous en avez la possibilité, de les planter en pleine terre plutôt que de les laisser en pot. La pratique de ces associations est axée (encore une fois) sur la diversité et le mélange des végétaux. Le basilic permet d'éloigner les moustiques, les mouches, mais aussi les pucerons.

Les plantes avec lesquelles le basilic s'entend très bien sont les tomates, les salades, les œillets d'Inde, les concombres, les poivrons, les aubergines... ainsi que d'autres plantes aromatiques telles que le thym, le laurier ou encore le persil. Toutes ces plantes peuvent donc être placées sur la même parcelle et combinées entre elles en les intercalant.

Variétés de basilic

Tout comme pour la plante précédente, il existe différents parfums pour le basilic selon la variété choisie. C'est d'ailleurs très amusant de goûter et de vraiment y trouver le goût annoncé. Par exemple, il y a le basilic citron ou encore le basilic cannelle. Dans des variétés plus classiques, si je puis dire, on trouve bien entendu le grand vert, le Marseillais ou encore le mammoth qui a un goût assez fort pour les amateurs de cette plante.

Plante numéro 16 : l'achillée millefeuille

Fiche d'identité

Nom latin : *Achillea millefolium*

Famille : Astéracées

Conditions de culture : sol sec, légèrement argileux.

Exposition : ensoleillée, même si certaines espèces peuvent se plaire à la mi-ombre.

Hauteur à maturité : d'une cinquantaine de centimètres à 1,80 m de haut.

Largeur à maturité : comptez environ 4 pieds/m².

Envahissante : non, elle reste à son emplacement.

Principes actifs de la plante : flavonoïdes, alcaloïdes, monoterpènes, polyacétylènes, triterpènes, acides aminés, acides gras, caféique, folique et acide ascorbique.

Vertus médicinales : antispasmodique, fortifiant, tonique, stimulant de l'appareil digestif.



L'achillée millefeuille est une plante que nous pouvons considérer comme une aromatique. Assez simple à faire pousser dans le jardin, elle est également très ancienne. Certaines recherches ont même pu mettre en avant son utilisation pour ses vertus médicinales depuis la préhistoire. Dans la

mythologie grecque, l'achillée millefeuille trouve son nom avec Achille, qui l'aurait utilisée pour soigner certaines plaies de ses hommes. Au-delà de ce petit côté historique, cette plante est très intéressante à faire pousser en permaculture, ses feuilles sont comestibles et peuvent agrémenter certains plats. Cependant, elle peut être utilisée de différentes façons au potager, ce que nous allons voir ensemble...

ATTENTION à ne pas confondre l'achillée avec la grande ciguë qui, elle, est toxique. La différence entre les deux plantes se situe au niveau des feuilles.

Cultiver de l'achillée millefeuille

Comme toujours, pour favoriser le bon développement d'une plante, il faut être en mesure de lui offrir les bonnes conditions de culture. L'achillée millefeuille aura besoin d'une bonne exposition au soleil. Bien que certaines espèces puissent parfaitement pousser à la mi-ombre, telles que l'achillée sternutatoire ou ptarmica, au niveau

du sol et d'un point de vue général, cette plante à fleurs aimera les sols secs, éventuellement légèrement argileux. Mais ici encore, les espèces ptarmica pourront parfaitement se plaire dans une terre conservant une certaine fraîcheur et de l'humidité. L'achillée pourra être plantée aux abords du potager, dans un massif de fleurs, pour habiller un muret, etc. Il faudra seulement prendre en compte la hauteur de la végétation pouvant aller d'une cinquantaine de centimètres jusqu'à près de 1,80 m pour certaines espèces et variétés.

Semer de l'achillée millefeuille

Il est tout à fait possible de faire vos propres semis. Pour cela, vous avez deux choix : le premier consiste à semer en mai, voire en juin, directement en pleine terre. Après une préparation du sol, jusqu'à la levée, qui devrait se faire en l'espace d'une bonne quinzaine de jours, il faudra penser à retirer les « adventices » qui se développent. Dans le second cas, vous pouvez anticiper le semis dans des godets à partir du mois de mars ou alors dans le courant du mois d'août-septembre. D'un point de vue général, il faudra juste apporter de quoi humidifier le support, le terreau, afin d'activer la germination des semences, mais attention à l'excès.

Planter de l'achillée millefeuille

Si vos plants sont issus de vos godets et selon la période de semis que vous avez choisie, vous pouvez envisager une plantation en mars jusqu'au mois de mai ou alors les planter à l'automne, entre septembre et novembre (maximum), selon les régions et climats. Concernant la densité de végétation, je suggère de compter 4 plants/m², ce qui permet une meilleure circulation de l'air et donc d'éviter le développement de certaines maladies des plantes telles que l'oïdium.

Soins et entretien de l'achillée millefeuille

Nous sommes ici sur une plante très simple à cultiver. En effet, les soins à apporter tout au long de la croissance sont assez rudimentaires, avec juste quelques arrosages sans excès lorsqu'il fait très chaud. Pour favoriser la floraison et voir apparaître de nouvelles fleurs, vous pouvez retirer les fanes au fur et à mesure, ce qui évite d'épuiser la plante. Ensuite, mais sans réelle obligation, vous pouvez également rabattre l'ensemble de la plante en toute fin de saison, ce qui lui permettra de mieux repartir au printemps suivant.

Récolte de l'achillée millefeuille

Cette plante aromatique (d'une certaine façon) peut être récoltée sur une assez longue période, de juin jusqu'à septembre en moyenne. Pour cela, il vous suffit de prélever la quantité désirée selon vos besoins et toujours pas plus d'un tiers de la plante à chaque récolte afin de lui permettre de fabriquer de nouvelles feuilles. Comme vous le découvrirez bien assez vite, le goût de l'achillée est un peu amer. De ce fait, pas besoin d'en mettre de grandes quantités pour agrémenter vos salades composées.

Multiplier l'achillée millefeuille

Cette plante a l'avantage, ou l'inconvénient, selon le point de vue, de se ressemer d'elle-même d'une année sur l'autre. Cependant, vous pouvez récupérer les semences en fin de saison pour ensuite en disposer à d'autres emplacements du jardin. Également, il est possible de pratiquer une division de souche en début de saison, dès

le printemps. D'ailleurs, je vous recommande cette action (peut-être pas tous les ans), car cela fait toujours du bien à la plante...

Intérêt de l'achillée millefeuille en permaculture

Au niveau des associations, et plus précisément aux abords du potager : l'achillée pourra (si elle est bien orientée et selon la variété choisie) créer des zones légèrement ombragées qui pourront ainsi être utilisées pour une culture d'épinards, de salades ou tout autre légume feuilles comme la blette, le chou chinois, etc. Dans le cadre d'associations de fleurs (en massif, par exemple) : les variétés les plus hautes pourront être placées en arrière-plan, les plus basses (ne dépassant pas 40 cm en moyenne) au premier plan. Parmi les fleurs pouvant constituer un joli massif, vous pourriez associer l'achillée aux cosmos, campanules ou encore à des marguerites, des asters, etc. Cette plante possède quelques propriétés intéressantes à connaître. Tout d'abord, elle permet d'attirer et de favoriser l'activité de différents pollinisateurs, dont les abeilles, mais aussi des syrphes, qui sont de redoutables prédateurs de pucerons. D'ailleurs, les pucerons peuvent définir l'achillée comme plante hôte et s'attaquer à elle. Sur ce point, nous pourrions nous en servir comme plante martyre du jardin. Il est également possible d'utiliser l'achillée sous la forme de macération de feuilles pour prévenir l'apparition de certaines maladies potagères telles que le mildiou. Fraîchement coupée, cette plante peut également servir d'activateur au niveau du compost.

Variétés d'achillée millefeuille

Il me semble, sauf erreur de ma part, qu'il existe plus de 80 espèces. Cependant, très peu sont réellement cultivées par chez nous. On peut les catégoriser en fonction de leur hauteur à maturité...

Les espèces et variétés basses

Leur taille allant d'une quarantaine de centimètres et pouvant atteindre pas plus d'une soixantaine de centimètres de hauteur. Parmi les espèces qui composent ce groupe, on trouve...

- la variété type *Achillea millefolium* ou encore la 'Lilac Beauty', pour les plus classiques ;
- les achillées odorantes, qui sont également de petite taille ;
- parmi les achillées sternutatoires, la variété 'Ballerina', qui me semble être un bon choix.

Les espèces et variétés de taille moyenne

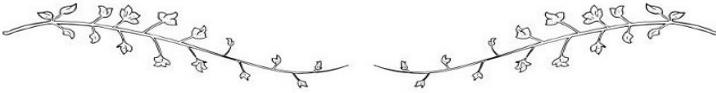
Ici, leur taille varie entre une soixantaine de centimètres et peuvent atteindre jusqu'à un petit mètre de hauteur. Parmi les espèces et variétés qui peuvent entrer dans ce groupe, on trouve principalement la variété type, c'est-à-dire l'achillée ptarmica, ou encore la 'Perry White's' qui a la particularité d'offrir une belle floraison de manière quasi continue.

Les espèces et variétés hautes

Vous l'aurez compris, les variétés qui composent ce groupe ont une hauteur à maturité comprise entre un mètre et presque deux mètres de hauteur. Ce sont surtout des achillées à feuilles de fougère qui composent ma sélection du jour, avec...

- l'achillée filipendule ;
- l'achillée 'Parker's Variety' ;
- ou encore la 'Gold Plate'.

CHAPITRE 5 : MULTIPLIER LES AROMATIQUES



Comment multiplier les plantes aromatiques via trois techniques simples et pratiques

Le semis

Cette méthode est l'une des plus faciles à réaliser. Elle se prête tout particulièrement aux plantes aromatiques qui produisent des fleurs à un certain stade de leur croissance. Les fleurs produisant les graines qui peuvent ainsi être récupérées. De ce fait, et pour réussir cette opération, il faut dans un premier temps laisser les plants monter en graines, produire des fleurs qui par la suite vont se dessécher (en fin de saison) et offrir les graines que vous pourrez conserver pour l'année suivante. Cette technique de récupération est principalement utilisée pour les plantes annuelles, c'est-à-dire qui seront à ressemer chaque année. Une fois récoltées, pensez à les faire sécher avant de les placer dans un contenant hermétique.

La division de souche

Cette pratique permet de multiplier des végétaux. Personnellement, je l'utilise beaucoup pour multiplier certaines aromatiques, mais pas seulement. Il est possible de pratiquer la division de souche sur toutes les plantes herbacées avec une base (racinaire) vivace (qui repousse naturellement chaque année). Le principal atout de cette technique est qu'elle ne demande pas beaucoup de matériel pour être réussie, elle permet aussi d'obtenir rapidement des plants identiques à la plante initiale qu'on appelle le pied mère, et la division permet aussi de « rajeunir un pied ». Voyons comment réussir une division de souche...

- **Étape numéro 1** : commencez par déterrer l'ensemble de la plante en prélevant un maximum de racines. Pour cela, enfoncez la bêche de manière à faire un cercle tout autour de la plante à diviser. Sortez la souche complète de terre en vous aidant (éventuellement) d'une fourche-bêche.

- **Étape numéro 2** : une fois sortie du sol, couchez la souche et l'ensemble du système racinaire sur le côté, à la surface de la terre. Et selon la plante et la résistance de ses racines, l'outil utilisé peut varier, allant du simple couteau au sécateur ou bien à la bêche. L'idée est de couper franchement l'éclat comprenant une partie de la racine et sa partie aérienne foliaire.
- **Étape numéro 3** : chaque éclat de plante pourra ainsi être replanté à un autre emplacement dans le jardin ou bien maintenu dans des godets si vous souhaitez les offrir autour de vous. Cependant, ne tardez pas trop à les replanter, et surtout, arrosez bien et régulièrement pour faciliter l'ancrage et la bonne reprise de vos jeunes pousses.

Les questions courantes...

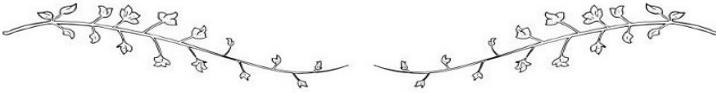
- En combien d'éclats puis-je diviser la souche d'une plante ? Chaque prélèvement que vous allez réaliser est un éclat qui pourra ainsi redonner vie à une nouvelle plante par la suite. Cela dépend de la taille de la souche, bien entendu, mais généralement, je prélève des éclats tout autour du centre de la racine, environ 5 à 6 éclats que je replante soit dans le jardin soit en godets pour les distribuer autour de moi.
- Quand faire une division de souche ? À mon sens, il y a deux périodes idéales pour cela : soit au début du printemps, soit durant l'automne, ce qui permet d'offrir aux jeunes pousses issues de la division les bonnes conditions de reprise.

- Puis-je replanter la souche principale ? C'est tout à fait possible de la replanter une fois la division effectuée à l'emplacement initial. Et, comme je l'écrivais en introduction, cette pratique permet aussi de rajeunir la plante en lui permettant de reformer de nouvelles racines tout en se renforçant.

La bouture

Voici une technique de multiplication vraiment intéressante et simple à réaliser. Généralement, cette opération peut se faire au-delà du mois d'août, car à cette période, les plantes commencent progressivement à avoir des branches et des rameaux qui se changent en bois. Cela permet (comme la plupart des méthodes de multiplication) de reproduire une variété, de multiplier une plante sans avoir à en racheter une nouvelle pousse, etc. Très concrètement, il faut un bon terreau, bien aéré et de préférence spéciale bouture. Il suffira de le placer dans un godet ou pot sans trop le tasser, de manière à faciliter la bonne reprise de la future bouture. Lors de cette étape de préparation, vous pouvez également ajouter un peu de charbon brisé en petits morceaux. Le charbon a pour propriété d'éviter certaines maladies de type pourriture. À partir de là, ce sera le moment de prélever les boutures sur le pied mère. À l'aide d'un sécateur, coupez une belle branche d'une dizaine de centimètres et retirez les feuilles du bas pour ne conserver que la moitié du feuillage qui formera la partie aérienne, tandis que la partie basse représentera tout simplement le système racinaire. Dès lors, reste à repiquer cette jeune pousse dans le pot, à arroser et, bien sûr, à placer les pots dans un endroit mi-ombragé. Tout au long de ce processus, il suffit simplement d'arroser régulièrement et d'attendre le printemps suivant pour planter en pleine terre. Il faut savoir qu'il est possible de placer plusieurs pousses dans un même pot, de manière à obtenir une plante plus dense et plus feuillue par la suite.

CHAPITRE BONUS : CONSERVER LES GRAINES ET SEMENCES



*Récupérer les semences d'année en année et les conserver dans de
bonnes conditions pour préserver vos variétés*

Afin d'ouvrir un peu le sujet, à travers ce chapitre, j'aimerais également inclure tous les végétaux et pas seulement les aromates. De ce fait, ne soyez pas surpris(e) si je parle aussi bien des fruits que des légumes feuilles ou des plantes en général. Car la grande majorité des graines de légumes, de plantes et de fleurs peuvent se conserver plusieurs années... tandis que la plupart des semences d'aromatiques ne se conservent qu'un an. Au-delà, elles vont progressivement perdre leur pouvoir germinatif. À cela s'ajoutent les conditions de stockage qui se doivent d'être optimales, bien sûr.

Pour commencer, cela passe par la récupération de graines d'une variété, mais il vous faut aussi connaître la durée de conservation de vos semences. Voici un petit tableau en bonus pour les légumes principaux du potager.

Liste des fruits et légumes	Chances de germination optimales	Réduction des chances de germination à 70 %	Réduction des chances de germination à 50 %
Aubergines	Jusqu'à 4 ans	À partir de la 5 ^e année	Au bout d'environ 6-7 ans
Bettes	Jusqu'à 2 ans	Entre 3 et 5 ans	Entre 6 et 8 ans
Betteraves	Jusqu'à 3 ans	Entre 4 et 6 ans	Entre 7 et 10 ans
Brocolis	Jusqu'à 3 ans	À partir de la 4 ^e année	Au bout de 5-6 ans

Carottes	Jusqu'à 2 ans	À partir de la 3 ^e année	Entre 4 et 5 ans
Céleris et céleris-raves	Jusqu'à 3 ans	À partir de la 4 ^e année	À partir de la 5 ^e année
Choux chinois	Jusqu'à 3 ans	Entre 3 et 5 ans	Entre 5 et 7 ans
Choux d'été, de printemps et d'hiver	Jusqu'à 3 ans	Entre 4 et 5 ans	Entre 6 et 8 ans
Choux de Bruxelles	Jusqu'à 2 ans	Entre 3 et 4 ans	Entre 5 et 6 ans
Choux frisés	Jusqu'à 4 ans	À partir de la 5 ^e année	Entre 6 et 7 ans
Choux-fleurs	Jusqu'à 3 ans	À partir de la 4 ^e année	À partir de la 5 ^e année
Choux-raves	Jusqu'à 3 ans	Entre 4 et 5 ans	Entre 6 et 7 ans
Concombres	Jusqu'à 2-3 ans	À partir de la 4 ^e année	Entre 5 et 6 ans

Courges et courgettes	Jusqu'à 4 ans	Entre 5 et 6 ans	À partir de la 7 ^e année
Épinards	Jusqu'à 3 ans	À partir de la 4 ^e année	À partir de la 6 ^e année
Fenouils	Jusqu'à 3 ans	À partir de la 4 ^e année	Aux environs de 6 ans
Fèves	Jusqu'à 2 ans	Entre 3 et 4 ans	Entre 5 et 6 ans
Haricots à rame et verts	Jusqu'à 2 ans	À partir de la 3 ^e année	Entre 4 et 5 ans
Laitues et salades	Jusqu'à 3 ans	À partir de la 4 ^e année	Au-delà de 5-6 ans
Melons	Jusqu'à 1 an	À partir de la 2 ^e année	À partir de la 4 ^e année
Panais	Jusqu'à 1 an	À partir de la 2 ^e année	À partir de la 4 ^e année
Pastèques	Jusqu'à 3 ans	Entre 4 et 6 ans	Au-delà de 7 ans
Poireaux	Jusqu'à 1 an	À partir de la 2 ^e année	Entre 3 et 4 ans

Poirées	Jusqu'à 1 an	Entre 2 et 4 ans	À partir de la 5 ^e année
Pois	Jusqu'à 3 ans	À partir de la 4 ^e année	Au-delà de 7 ans
Poivrons et piments	Jusqu'à 3 ans	À partir de la 4 ^e année	Entre 7 et 8 ans
Radis	Jusqu'à 4 ans	À partir de la 5 ^e année	À partir de la 7 ^e année
Navets	Jusqu'à 2 ans	À partir de la 3 ^e année	À partir de la 5 ^e année
Tomates	Jusqu'à 3-4 ans	À partir de la 5 ^e année	À partir de 8-10 ans

Pourquoi conserver les graines et semences ?

Concrètement, reproduire les variétés de votre jardin vous permet de vous constituer une sorte de collection sur le long terme, avec des variétés anciennes, locales ou parfois rares. Mais aussi de vous rapprocher de l'autonomie, avec des variétés et plantes qui seront de plus en plus adaptées à votre environnement et à vos conditions de culture.

De plus, cela permet d'éviter des dépenses inutiles : les graines du commerce peuvent, selon les variétés, coûter assez cher.

De plus, selon la taille du jardin, il n'est pas possible d'utiliser un sachet entier de graines et l'on se retrouve avec du surplus. En récupérant vos propres variétés, c'est donc ne récupérer que ce qui est nécessaire. Ou alors, cela permet d'effectuer des échanges avec d'autres jardiniers, dans un esprit de préservation des ressources et des variétés, ainsi que de partage. Un vrai plus pour la communauté des jardiniers.

Conserver les graines et semences

Étape numéro 1 : récolter les graines sur des plantes saines.

Avant de stocker les semences jusqu'à la saison prochaine, il est important de les collecter au meilleur moment et de les faire sécher avec beaucoup de soin. Pour cela, il convient de les récupérer lorsqu'elles arrivent à maturité, sur un fruit bien mûr, et de les laisser sécher avant de les stocker s'il s'agit d'un légume fruit. Pour les aromates, cela passe obligatoirement par la montée en graines, la floraison qu'il faudra laisser en place jusqu'à ce qu'elle se mette à sécher avant de pouvoir récupérer les graines.

Dans tous les cas, une fois les graines recueillies, entreposez-les dans un endroit au sec et à l'air libre. Il est indispensable de faire disparaître toute trace d'humidité. Pendant longtemps, je plaçais mes graines sur du Sopalin en me disant que ce dernier allait absorber l'excès d'humidité et les faire sécher. Cependant, avec le temps (et un peu d'expérience), cela n'est pas forcément la meilleure solution, car c'est compliqué ensuite de détacher le Sopalin des graines avant le stockage. C'est pourquoi, désormais, je les place simplement sur un torchon propre et sec durant ce temps de séchage. Sachez que leur enveloppe (ou leur capsule) peut être un véritable réservoir à humidité et à germes. Il faut donc les en débarrasser. S'assurer de

collecter et d'entreposer des graines saines est essentiel si l'on souhaite les replanter l'année suivante. Autrement, elles seront inutilisables et pourraient même être des facteurs de développement de maladies potagères par la suite. De ce fait, toujours récupérer les graines d'une plante saine et de préférence (pour les légumes fruits) en début de saison, en sélectionnant le fruit le plus représentatif de la variété...

Étape numéro 2 : stocker les graines dans un endroit frais et sec

Pour bien faire, il faut éviter d'exposer vos semences à ce qui pourrait les faire germer (soit l'humidité combinée à la chaleur et à la lumière). C'est pourquoi les graines et semences doivent toujours être conservées dans un endroit obscur, frais et sec. C'est ici le meilleur moyen d'éviter qu'elles germent d'une façon ou d'une autre. Une cave saine, fraîche et avec peu de luminosité est un endroit parfaitement approprié pour conserver des graines durant plusieurs années. Dans l'idéal, optez pour une pièce dont la température excède rarement 10 °C.

Les différents lieux de stockage possibles

Un garage ou un abri de jardin

Un garage ou un abri de jardin peuvent donc aussi convenir. Bien entendu, il faut éviter de conserver vos graines et semences dans les pièces humides de la maison comme la buanderie, la cuisine ou la salle de bain. Mais il en est de même pour le grenier, où les températures sont souvent très élevées en été. Si vous n'avez pas de garage ou de cave où stocker les graines, vous pourrez aussi leur allouer un placard fermé et sombre. Cela vous permettra de conserver vos graines dans de bonnes conditions.

Le réfrigérateur

C'est tout à fait possible, effectivement. De préférence, il faudra les placer dans la partie basse et veiller à les stocker dans des récipients ou contenants hermétiques afin de les protéger de l'humidité qui règne dans le réfrigérateur. Pourquoi cela peut-il être efficace de stocker les semences au réfrigérateur ? Les graines, comme précisé plus haut, ont besoin de chaleur pour pouvoir germer. Et en dessous d'une certaine température, elles vont entrer en dormance pour mieux germer l'année suivante au moment du semis.

Conservation des graines : comment s'organiser ?

Ainsi, la conservation des graines se fait dans un endroit sec et frais. Mais encore faut-il choisir les bons récipients... Ne pas oublier d'identifier chaque variété, et surtout, de noter la date de récupération.

Les récipients appropriés pour conserver les graines

Pour la majeure partie des graines, et pour essayer de faire une généralité, car, vous l'aurez compris, cela dépend énormément de la plante, les semences peuvent garder leurs capacités germinatives durant deux à cinq ans, et parfois bien plus si elles sont conservées correctement. Mais pour cela, il faut les préserver de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Choisir un bon lieu de stockage est indispensable, mais pas suffisant. Ici, les récipients jouent un rôle tout aussi important. Les sachets à graines semblables à ceux que l'on trouve dans le commerce sont parfaits pour conserver les semences d'une année sur l'autre. Il suffit de les fermer hermétiquement après usage.

En ce qui concerne les graines collectées dans le jardin, on peut opter pour toutes sortes de récipients. Ils doivent cependant être parfaitement hermétiques. Des bocaux en verre peuvent faire l'affaire, tout comme des boîtes en plastique, ou encore des sachets zippés. Vous pourriez même concevoir vos propres sachets. De simples enveloppes en papier sont de parfaits contenant à graines. Mais attention, elles ne sont pas toujours hermétiques... Il faut donc les placer dans un contenant hermétique comme une boîte à chaussures, ou tout autre type de boîte, qui vous permettra de regrouper l'ensemble des sachets, voire même de les classer.

Identifier les graines avec des étiquettes

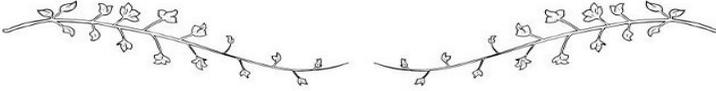
Un autre point important est d'assurer la traçabilité de vos graines et variétés. De fait, pensez à toujours identifier les graines avec un système d'étiquetage approprié en indiquant non seulement...

- la variété et la plante (par exemple « Tomate Big Zebra ») ;
- la date de récupération (l'année suffira amplement) ;
- le temps de conservation (à titre indicatif).

Ensuite, pensez à classer (un peu comme les denrées dans le réfrigérateur) par dates et par plantes, de manière à utiliser d'abord les semences récoltées en premier, en particulier si vous conservez un grand nombre de variétés de fleurs et de légumes. Optez pour des étiquettes qui ne vont pas s'effacer avec le temps et qui resteront bien en place. C'est indispensable pour une bonne gestion des stocks !

Enfin, si vous conservez un très grand nombre de graines, vous pourrez aussi opter pour un classement alphabétique lors du rangement de celles-ci, afin de mieux vous y retrouver. Les sachets plastiques peuvent ici être une option de conservation peu encombrante.

CONCLUSION

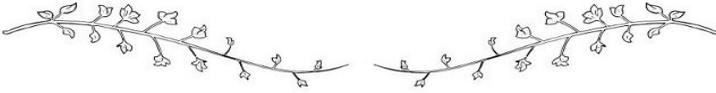


J'espère que cet ouvrage vous aura plu et qu'il vous aura donné quelques astuces intéressantes. Pour ma part, j'ai pris beaucoup de plaisir à l'écrire. Comme nous l'avons vu, les plantes aromatiques sont des plus intéressantes à cultiver dans un jardin, que ce soit simplement pour la cuisine ou pour leurs vertus médicinales. L'ensemble des intérêts qu'elles offrent en permaculture est également un critère pour bien choisir ces plantes.

Je vous remercie encore mille fois de votre confiance et, comme vous le savez, je reste disponible pour répondre à chacune de vos questions supplémentaires directement à cette adresse mail : sav@au-potager-bio.com.

Avec toute mon amitié,
Yannick, à votre service.

Du même auteur



Les ouvrages papiers

1. Le secret d'un sol fertile
2. Organiser son potager en toute tranquillité
3. Le pouvoir des aromates en permaculture

Les accès numériques

1. La grande bibliothèque du potager
2. La cuisine du potager

Les formations vidéos

1. Optimiser l'espace cultivable
2. Je maîtrise mes semis
3. Identifier et lutter naturellement contre les ravageurs

Retrouvez l'ensemble de ces ressources directement sur le site
<https://au-potager-bio.com>