



Les 9 aromatiques indispensables chez vous



Saine Abondance

Utiliser et valoriser les services et les ressources renouvelables et biologiques

SOMMAIRE

<i>Conseils d'utilisation</i>	3
<i>L'aneth</i>	4
<i>Le basilic</i>	5
<i>La sauge</i>	6
<i>La ciboulette</i>	7
<i>La coriandre</i>	8
<i>Le persil</i>	9
<i>L'origan</i>	10
<i>La menthe</i>	11
<i>Le thym</i>	12
<i>Recettes de cuisine</i>	13



•
Conseils
d'utilisation
•



L'aneth

Si vous souhaitez cultiver l'aneth en pot, privilégiez « Fernleaf » qui est une variété naine ne dépassant pas 40 cm de haut.

L'aneth ne craint ni le soleil ni la chaleur. Elle peut donc s'installer dans des endroits bien exposés.

Floraison : juillet à septembre

Récolte : juin à septembre

Elle aime les sols légers et bien drainés. Si votre terre est trop compacte, n'hésitez pas à l'alléger avec du sable et du terreau. Si vous la cultivez en extérieur, placez-la de sorte qu'elle ne fasse pas trop d'ombre aux autres plantes aromatiques que vous cultivez, car elle atteint 1 mètre de hauteur.



Le basilic



Si vous achetez votre basilic directement en pot, plantez-le en pleine terre à partir du mois de mai et tout au long de l'été.

L'idéal, si vous cultivez du basilic en pot, c'est de le placer dans un pot en terre beaucoup plus grand que le sien juste après votre achat.

Préférez une situation bien ensoleillée et abritée du vent. Le sol doit être bien drainé pour éviter l'eau stagnante.

Après la plantation, arrosez régulièrement mais sans excès.





La sauge

Vous pouvez planter la sauge à partir d'octobre jusqu'aux mois de mai-juin en respectant un espacement de 25 à 30 cm.

Évitez de planter la sauge l'été durant les fortes chaleurs, car elle pourrait subir un fort stress et ne pas s'en remettre.

La sauge aime le plein soleil, mais elle tolère la mi-ombre.

Elle aime les sols bien drainés, même pauvres.

C'est au soleil que la sauge donne le meilleur d'elle-même en termes d'arômes.

Cette plante tolère bien le soleil, mais devra être arrosée en cas de fortes chaleurs.

Pour la culture en pot, n'attendez pas que le sol soit totalement sec pour arroser, mais faites-le sans excès.



La ciboulette



Une fois en fleur, n'hésitez pas à secouer la tête pour faire tomber les graines qui produiront de nouvelles pousses de ciboulette.

Vous pourrez planter de jeunes plants achetés en pot tout au long du printemps jusqu'à l'été.

Pour la culture en pot, en balcon ou en terrasse, gardez les en pots et arrosez régulièrement, dès que la terre est sèche.

En pot, préférez une situation partiellement ombragée en évitant à tout prix les zones brûlantes.

Un arrosage dès que la terre est sèche en surface est nécessaire.

Un pot de diamètre plus important permet à la ciboulette de se développer correctement.



La coriandre



Si vous achetez votre coriandre en pot, il faudra prévoir de la repoter assez rapidement dans un plus grand pot ou de le mettre en pleine terre après l'achat.

C'est l'assurance que la plante se développe dans les meilleures conditions.

Mais, attention, la coriandre n'aime pas être déplacée et aura toujours un meilleur développement si elle est semée directement sur place.

Il est préférable de cueillir les feuilles une par une, plutôt que d'arracher une multitude de tiges ou de couper plusieurs tiges à la fois avec des ciseaux.

Veillez à consommer de préférence les feuilles les plus anciennes.

Les graines de coriandre se récoltent lorsque leur couleur passe du vert au brun clair.





Le persil

Le persil est une plante aromatique facile d'entretien.

Une fois bien installé, il devrait pousser presque toute l'année, mais quelques gestes d'entretien vous permettront de prolonger sa récolte.

Arroser en cas de fortes chaleurs ou de sécheresse prolongée.

Le persil redoute en effet les coups de chaud qui ont tendance à le faire jaunir.

Protéger le persil avec une cloche ou une petite serre en hiver devrait vous permettre de le récolter tout au long de l'année.

Si vous protégez le persil en hiver, n'oubliez pas d'arroser de temps en temps car la pluie ne suffira pas.





L'origan

L'origan aime le soleil.

La terre doit être bien drainée, légère et plutôt sèche.

Un arrosage prolongé, en cas de forte chaleur ou de sécheresse, est recommandé.

Attention à ne jamais arroser s'il fait froid, car l'origan déteste l'association du froid et de l'humidité.





La menthe

Si vous achetez votre menthe directement en pot, plantez-la en pleine terre dès le mois d'avril.

Prenez soin de l'arroser régulièrement.

Vous pouvez cueillir les feuilles de menthe tout au long du printemps et de l'été, selon vos besoins.

Choisissez de préférence les feuilles les plus importantes en sectionnant la tige complète pour favoriser la naissance de nouvelles pousses.

Il est préférable de cueillir la menthe le matin, avant que le soleil ne vienne altérer la qualité aromatique des feuilles.

La menthe en appartement : choisissez un endroit lumineux, mais sans soleil direct, au bord d'une fenêtre par exemple. Il n'y a pas vraiment de meilleur moment, pour faire pousser sa menthe en intérieur. Vous pouvez même le faire tout au long de l'année, hiver compris.

On préfère généralement l'utiliser dans les plats d'été.



Le thym



A la fois robuste à la sécheresse et résistant à la chaleur, il est très facile à cultiver. Le thym a besoin de soleil pour se développer. Il tolère tout type de sol, même pauvre et caillouteux.

Un arrosage régulier est recommandé la 1ère année suivant la mise en place, mais sans excès et uniquement s'il ne pleut pas.

Vous pourrez multiplier le thym en divisant sa « touffe » en deux, au début du printemps.

Cette technique permet d'accroître la production de thym facilement, mais aussi de régénérer les vieux pieds.

Comment conserver le thym ?

Il existe 2 méthodes : soit le faire sécher, soit le mettre au congélateur.

Dans le 1er cas, installez vos branches dans un lieu sec et aéré jusqu'à assèchement total. Ensuite, vous pourrez les garder dans un pot durant plusieurs mois.

La congélation offre l'avantage de conserver tout son parfum, et permet aussi de conserver le thym durant plusieurs mois.





•
Idées
de recettes
•

Saumon mariné à l'aneth

C'est aussi parfait en entrée ou en plat accompagné d'une petite roquette et de pommes de terre au four.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 filet de saumon de 600g avec sa peau écaillée (pris de préférence dans le milieu du poisson)
- 1 botte d'aneth fraîche
- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 1 grosse cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre blanc concassé

Recette :

Le saumon ne « cuit » pas avec le citron (si vous préparez votre tartare trop en avance, le citron va cuire votre saumon qui blanchira et perdra de sa saveur).

Le saumon à l'aneth se conserve plusieurs jours au réfrigérateur, car il marine dans du sel.

Cette recette nécessite très peu de préparation.

Attention toutefois : la marinade se prépare 2 jours à l'avance. Alors prenez 10 minutes un soir pour la préparer et 3 minutes le jour même pour finaliser.

Retirez toutes les arrêtes de votre filet avec une petite pince à épiler.

Piquez avec une fourchette la peau du poisson pour faire une vingtaine de trous.

Rincez et essuyez le poisson avec du papier absorbant (en tapotant).

Hachez grossièrement l'aneth et mélangez avec le sucre, le sel et le poivre.

Mettez le saumon dans un plat assez long pour contenir tout le poisson et le plus étroit possible. (non métallique). Frottez les 2 surfaces du poisson avec votre mélange aneth, sel, poivre et sucre. Laissez à température ambiante jusqu'à ce que le sel et le sucre aient bien fondu.

Couvrez d'un film et laissez mariner 48H en retournant 3-4 fois. Au moment de servir le saumon, égouttez-le et coupez-le en fines tranches comme du saumon fumé, ou en dés comme je le fais pour mes apéros.

Pour l'apéro, et pour donner une petite note acidulée, j'ai rajouté sur mes dés de saumon le jus d'un citron, un filet d'huile d'olive, un peu d'aneth et de ciboulette coupés.

«Pistou» ou pesto au basilic maison

Que ce soit pour accompagner les pâtes, pizzas, salades ou tout simplement un bon fromage de chèvre, le pistou est une délicieuse recette.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 25 cl d'huile d'olive
- 2 belles bottes de basilic
- 4 gousses d'ail
- Sel, poivre

Recette :

Il est très facile et rapide de réaliser son propre pistou, voici comment faire :

Commencez par équeuter les feuilles de basilic.

Écrasez les gousses d'ail ou les passer au hachoir.

Ajoutez toutes les feuilles de basilic.

Écrasez une nouvelle fois le tout afin d'avoir un mélange homogène.

Ajoutez l'huile d'olive.

Mélangez le tout.

Une variante consiste à ajouter 2 cuillères à soupe de parmesan et 2 cuillères à soupe de pignons de pin que l'on écrase avec le reste.

Vous aurez ainsi du pistou !

Blinis à la crème de ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes :

- 25 cl de lait
- 2 oeufs
- 20 g de levure de boulanger fraîche
- 170 g de farine
- ½ bouquet de ciboulette
- 30 g de fromage frais
- 20 g de beurre demi-sel
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre du moulin

Recette :

Dans une casserole, faire chauffer le lait à feu doux.

Casser les oeufs et séparer les blancs des jaunes. Réserver les blancs dans un saladier.

Dans un autre saladier, verser les jaunes d'oeufs et incorporer le lait tiède à l'aide d'un fouet. Ajouter la levure fraîche, la farine tamisée, le sel et le poivre.

Laisser reposer 1 heure dans un endroit tiède pour permettre à la pâte de lever.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

Ciseler la ciboulette. Mélanger la ciboulette et le fromage frais, et assaisonner avec du sel et du poivre.

Beurrer légèrement une poêle avec le beurre préalablement fondu.

Former les blinis en dessinant des cercles à l'aide d'une louche ou d'une grande cuillère.

Cuire environ 2 minutes sur chaque côté. Réserver au chaud et recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Tartiner les blinis avec le mélange de fromage frais et de ciboulette.

Servir à l'apéritif ou en entrée avec du saumon fumé.

La coriandre passe-partout

Vous pouvez vous en servir pour agrémenter vos soupes chaudes ou froides, pour vous créer des boissons type smoothies de fruits, ou encore pour agrémenter vos taboulés et plats de pâtes.

Salade de haricots avec persil

Il ne faut pas hésiter à utiliser les queues de persil qui renferment bien plus d'arôme que les feuilles.

Les haricots blancs (et les lentilles du Puy) se marient agréablement avec le persil.

Ajouter du jus de citron ou de lime, une bonne huile d'olive verte, du sel et du poivre.

L'origan : alternative à la pizza

Attention, l'origan frais est bien plus parfumé que l'origan séché : quand vous cuisinez, ajoutez-le au dernier moment.

Mieux que la tisane, essayez le « thé solaire » à l'origan. Il se prépare en faisant macérer plusieurs heures au soleil une poignée de fleurs d'origan dans un bocal rempli d'eau.

C'est délicieux ! Vous pouvez également les faire chauffer dans du vin...

Le célèbre thé à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bouquet de menthe fraîche
- 3 cuillères à café de sucre semoule (ou plus)
- 2 cuillères à café de thé vert
- 1 l d'eau

Recette :

Faire bouillir de l'eau. Pendant ce temps-là, couper les feuilles de menthe (en laissant éventuellement les premières tiges), les laver.

Mettre 1 à 3 cuillères à café de thé vert (selon votre goût : +/- fort).

Ajouter les feuilles de menthe, 3 cuillères à café de sucre fin (ou plus selon votre goût), et remplir la théière d'eau bouillante. Refermer la théière et laisser reposer 5 à 10 minutes sur le feu.

Verser un peu de thé dans un verre et goûter.
Ajouter du sucre en fonction de son goût.

Confiture de figues au thym

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 branches de thym
- 1kg de sucre pour confiture
- 1 kg de figues fraîches

Recette :

Lavez les figues et coupez-les en morceaux.

Prenez une grande casserole et mettez-y les figues, le sucre, le thym et le miel.

Faites bouillir le tout et remuez sans interruption pendant 10 à 15 minutes.

Versez la confiture dans des bocaux.



Pour obtenir des récoltes naturelles spectaculaires,
il existe des centaines d'autres choses à connaître.

Bien sûr, il faut commencer pas à pas.
J'ai créé pour vous quelque chose d'unique.

**Quelque chose qui n'existe encore nulle part ailleurs, pour vous
aider à jardiner en permaculture, quel que soit votre niveau !**

Où je vous partage tout ce qu'il faut faire et tout ce qu'il ne faut pas
faire CHAQUE MOIS pour créer un jardin comestible ou un potager,
en ville comme à la campagne !
Afin d'avoir des récoltes abondantes en en faisant
le minimum possible !

Vous découvrirez par exemple quoi planter et à quel moment !
Pour chaque plante, vous bénéficierez de mes astuces, de tutos de
plantations et de calendriers de semis et de récoltes. Et ce n'est
qu'un exemple !

Cliquez ici pour en savoir plus

Crédit photos : Shutterstock / Unsplash

Toute reproduction, modification ou diffusion de ces contenus sans le consentement
de *Saine Abondance* est interdite.