

Réussir ses jardinières

SEMIS, GERMINATION ET REPIQUAGE

- Remplir des petits pots à semis de terreau jusqu'au bord et tasser. Il existe aussi des plateaux à semis avec couvercle intégré.
- Enfoncer les semis (les graines) dans les pots : soit une graine par pot quand les graines sont grosses sinon deux ou trois graines par pot en les espaçant.
- Pour la germination : couvrir les pots avec un couvercle ou une cloche transparentes. Garder la terre humide en vérifiant tous les 2 à 3 jours. Si nécessaire humidifier avec un vaporisateur.
- Quand les premières feuilles apparaissent (2 semaines environ), sortir délicatement les plants avec une tige en bois puis repiquer avec du terreau frais dans un pot adapté ou dans une jardinière. Il n'est plus besoin de couvrir.
- Au bout de quelques semaines, récolter les feuilles les plus hautes. Prélever au fur et à mesure, en fonction de vos besoins en cuisine.
- Arroser régulièrement mais pas trop.

QUAND PLANTER OU REPIQUER LES SEMIS ?

- Sur un balcon : mi-mai à septembre
- Sur un bord de fenêtre : à partir de février hors gel.
- Dans sa cuisine : toute l'année.

LES JEUNES PLANTS

Pour plus de facilité, on peut acheter les herbes aromatiques à l'état de jeunes plants, bio de préférence. On peut diviser ces plants pour obtenir plus d'herbes aromatiques. Couper une tige juste au-dessus d'un nœud, mettre la bouture dans un pot opaque rempli d'eau. Des racines vont apparaître, compter environ 15 jours, puis la replanter dans un pot.

EN POT OU EN JARDINIÈRE ?

On peut choisir d'avoir plein de pots différents, consacrés chacun à un type d'herbes aromatiques. On peut aussi vouloir des jardinières mixtes mais il faudra alors

veiller à mélanger des herbes qui demandent le même type d'exposition et la même quantité d'eau. Et il faudra éviter d'associer des plantes au parfum trop prononcé, comme l'aneth ou la menthe. Nous avons indiqué sur la page centrale les mariages à éviter.

POUR QUE LES HERBES AROMATIQUES POUSSENT BIEN

- Veiller à ce que le pot ou la jardinière, soient bien percés au fond.
- Mettre des billes d'argile dans le fond pour un meilleur drainage.
- Placer sur un balcon, une terrasse ou bien dans une pièce lumineuse (6 à 8 heures d'ensoleillement recommandées).
- Ne pas mélanger certaines espèces au sein de la même jardinière (voir page centrale).
- Choisir de préférence un terreau bio pour plantes aromatiques.
- Garder un bon niveau d'humidité sans noyer la plante.
- Prélever d'abord les feuilles hautes généralement au moment de la floraison.

FRAÎCHES OU CUITES ?

Toutes ces herbes se consomment fraîches ou cuites.

LEXIQUE

Annuelle : plante dont le cycle de vie ne dure qu'une année. Il faudra en replanter l'année suivante.

Pincer les fleurs : pincer la tige sous la fleur de façon à éviter la montée en floraison et obtenir une plante plus touffue.

Semis : graines que l'on plante directement dans la terre.

Vivace : plante qui vit au moins deux ans. Cela évite d'en replanter tous les ans.

Des plantes aromatiques dans sa cuisine

Cultiver des plantes aromatiques n'est pas si compliqué. Certaines sont plus délicates que d'autres mais avec un peu de patience, vous aurez une belle jardinière dans votre cuisine et vous éviterez ainsi les herbes en barquette sous plastique ou surgelées. Suivez le guide ! (sans oublier le verso)



 Mon Quotidien
Autrement

Chaque semaine, des idées qui bousculent les habitudes !

www.monquotidienautrement.com

Des plantes aromatiques dans sa cuisine

Ou comment mettre du peps dans ses plats toute l'année !

[annuelle] [Soleil sans exposition directe] Très facile à faire pousser
À savoir

- L'aneth germe dès 15 ° et n'a pas besoin de beaucoup de lumière.
- Ne pas la planter avec du fenouil et du persil à cause du mélange des parfums.

Utilisation

- Feuilles : marinade, fromage frais, salades, viandes & poissons après cuisson.
- Graines : dans les compotes, les confitures, le vinaigre,...
- Le + : un petit sachet de feuilles séchées dans votre linge. Une belle alternative à la lavande.



Aneth

[annuelle] [Soleil sans exposition directe] Pousse très vite
À savoir

- Privilégier les jeunes plants à diviser (voir verso).
- Ne pas laisser le basilic monter en graines, pincer les fleurs (voir verso) dès qu'elles apparaissent.

Utilisation

Les feuilles se consomment fraîches. La basilic est l'ami de la tomate, mais aussi du melon. On peut les congeler ou les faire sécher pour une plus longue conservation.



Basilic

[vivace] [Soleil sans exposition directe] Pousse très vite
À savoir

- Prévoir de l'espace dans le pot car elle pousse vite.
- Couper les pouces qui fanent.

Utilisation

Les feuilles se consomment fraîches. Indispensable de la cuisine, elle accompagne les salades, se mélange dans un fromage blanc ou de la crème fraîche, ... Avec de l'huile d'olive, des pignons de pin, du parmesan et un peu d'ail, voilà un délicieux pesto.



Ciboulette

[annuelle] [Soleil sans exposition directe] Culture délicate
À savoir

- Attention à ne pas trop l'arroser pour éviter qu'elle monte en graine prématurément.
- Couper les fleurs qui apparaissent.

Utilisation

Feuilles : incontournable de la cuisine asiatique, la coriandre se marie très bien aussi avec la butternut ou la carotte dans une soupe. Graines : accompagnent les poissons ou les viandes.



Coriandre

[vivace] [Soleil sans exposition directe et mi-ombre] Facile à entretenir
À savoir

- Peut se planter avec la menthe, la ciboulette ou le persil dans une même jardinière.
- Arroser une fois par semaine.

Utilisation

Consommer ses feuilles fraîches ciselées, sinon les congeler pour les garder ou les faire sécher. Il se glisse sous la peau du poulet, dans le ventre des poissons pendant la cuisson. Il relève une mayonnaise et sa présence est indispensable dans la sauce béarnaise.



Estragon

[vivace] [Soleil et mi-ombre] Ultra facile à faire pousser et à entretenir.
À savoir

- Choisir un grand pot : elle a besoin de place.
- Pincer les fleurs (voir verso) quand elles apparaissent pour garder la qualité gustative des feuilles.

Utilisation

On ne présente plus la menthe : amie du thé, du mojito, de la citronnade, des fraises, du taboulé, des rouleaux de printemps ... On peut aussi la faire sécher pour la conserver.



Menthe

[annuelle] [mi- ombre] Facile à faire pousser
À savoir

- Deux variétés : plat (plus doux) et frisé (plus tonique et un peu plus amer)
- Le persil plat pousse plus vite que le frisé.
- On peut tenter de le garder sur plusieurs années en le coupant à ras à l'automne.

Utilisation

Incontournable de la cuisine française, ses feuilles entières ou ciselées sont la dernière touche d'une soupe, salade, pot au feu, blanquette, ...



Persil

[vivace - annuelle suivant les variétés] [Plein soleil] Facile à faire pousser
À savoir

- Nécessite peu d'entretien.

Utilisation

Les feuilles se consomment fraîches, séchées. On peut aussi les congeler. La sarriette relève la saveur des crudités, des grillades, des légumes, et elle s'associe particulièrement bien avec les légumineuses. Attention à ne pas en mettre trop : son goût est prononcé.



Sarriette

[vivace] [Plein soleil] Facile à faire pousser
À savoir

- Il est normal qu'elle rentre en dormance l'hiver. Elle repartira au printemps.
- Ne pas trop l'arroser.

Utilisation

Ses feuilles parfument les viandes, les poissons, les légumes, ... mais aussi les desserts ! Les feuilles se mangent fraîches ou séchées. On peut aussi faire brûler les feuilles sèches pour purifier l'air de sa maison.



Sauge

[vivace] [Soleil et mi-ombre] Résiste bien à la sécheresse
À savoir

- Les graines sont très petites : à mélanger avec du sable pour les semis.

Utilisation

Pilier de la cuisine méditerranéenne il donne toute sa saveur aux légumes d'été, aux viandes et poissons. Ajouté à une cuillère de miel, du jus de citron et de la cannelle, il fera une infusion parfaite pour combattre les rhumes. Ses feuilles et ses fleurs se consomment fraîches ou séchées.



Thym