

# Les Plantes Aromatiques du jardin

La Cellule Environnement

NOUS TRAVAILLONS POUR VOTRE ENVIRONNEMENT



Mode d'emploi  
& carnet  
*de recettes !*

[www.mouscronnature.be](http://www.mouscronnature.be)

[www.gouteraujardin.be](http://www.gouteraujardin.be)

Brochure de la  
Cellule Environnement

133 rue de laVellerie  
7700 Mouscron  
Tél . 0032 56 860 150

www.mouscron.be  
cel.env@mouscron.be

Editeur responsable  
Ann Cloet

Rédaction  
Equipe Cellule Environnement

Infos  
Tél 0032 56 860 150  
du Lu. au Ve de 8h30 à 17h

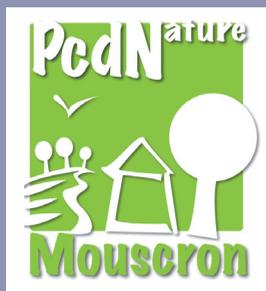
Mise en page  
Cellule Environnement

Photos  
CNB les Fichaux  
Cellule Environnement

Impression  
Ville de Mouscron

Distribution  
Ville de Mouscron

www.mouscron.be



# Plantes

## d'ici et d'ailleurs

### Introduction

Les plantes aromatiques sont des alliées inestimables quand on cuisine... Elles offrent au jardinier une double récompense : la beauté de leur feuillage et la richesse de leur parfum !

Un endroit du jardin peut être réservé aux plantes aromatiques. La plupart d'entre elles apprécient le plein soleil. Elles se développent bien dans une terre légère, riche et bien drainée, mais certaines peuvent aussi s'accommoder d'un sol pauvre. Toutes préfèrent un sol alcalin.

Apporter un amendement calcaire à l'automne et un engrais complet de préférence biologique au printemps.

Les herbes sont une source précieuse de parfums frais, qui apportent une pointe de personnalité à de nombreux plats cuisinés. Ce sont aussi des plantes attrayantes par les riches senteurs qu'elles offrent !

Enfin, elles sont une source de nectar et de pollen pour nos amis les abeilles, papillons et autres pollinisateurs utiles dans tous les jardins au naturel.

EDITO



### SOMMAIRE

<b>Introduction</b> EDITO	<b>2</b> <i>Edito</i>
<b>Dans nos jardins</b>	<b>4</b> <i>Organiser une parcelle</i>
<b>Fiches identité &amp; INFOS</b>	<b>5</b> <i>Les fiches «Plantes»</i>
<b>Recettes</b>	<b>25</b> <i>Quelques idées culinaires</i>

[www.mouscron21actions.be](http://www.mouscron21actions.be)

Cellule Environnement

Les plantes aromatiques

# Des plantes aromatiques au jardin



Dans nos jardins  
**organiser une parcelle...**



Faites entrer le sensoriel dans votre jardin  
et laissez-vous surprendre !

## Où la placer ?

Les plantes aromatiques aiment souvent les sols secs, au point de périlcliter, voire de pourrir si le climat est trop humide. Cette structure assure ainsi un excellent drainage, empêchant la stagnation de l'eau, si préjudiciable aux racines de ces plantes !



# Mouscron

Une ville côté Nature

La Cellule Environnement

**NOUS TRAVAILLONS POUR VOTRE ENVIRONNEMENT**

# Découvrez les principales espèces...

## Le Thym

### Thymus vulgaris

C'est l'herbe aromatique la plus connue ! Tout en étant une plante vivace, le thym doit cependant être remplacé régulièrement tous les 2 à 3 ans.

#### Exposition :

Il préfère le plein soleil ou la mi-ombre.

#### Sol :

Il apprécie les sols légers, bien drainés et pas trop riches.

#### CULTURE :

##### Semis, plantation :

Mieux vaut multiplier les espèces et variétés horticoles par bouturage, division ou marcottage.

##### Arrosage, engrais :

Le thym préfère les sols un peu secs. Aucun engrais n'est nécessaire !



#### RECOLTE :

##### Cueillette :

Cueillez les feuilles et les fleurs fraîches selon les besoins !

##### Conservation :

Suspendez les tiges dans un endroit chaud et aéré pour sécher les feuilles. Détachez ensuite les feuilles et conservez-les dans un bocal.

#### UTILISATION :

##### Usage culinaire :

C'est l'un des composants essentiels du bouquet garni. Le thym accompagne beaucoup de mets cuisinés !



# La Ciboulette

Allium schoenoprasum



Elle se caractérise par de délicats assemblages de fleurs roses et de feuilles tubulaires. La ciboulette est une herbe vivace particulièrement décorative au jardin !

## Exposition :

Elle supporte toutes sortes de conditions, mais la ciboulette préfère le soleil.

## Sol :

Elle aime les sols riches, humides et bien drainés tout en s'adaptant à presque tous les terrains !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

La division des touffes est la méthode de multiplication la plus simple.

### Arrosage, engrais :

Bien arroser surtout en été ! Au moment de la plantation, enfouissez du compost et donnez un engrais biologique.

## RECOLTE :

### Cueillette :

Cueillez les feuilles selon vos besoins. Ne coupez pas juste le bout de la feuille, car la ciboulette deviendrait dure et fibreuse. Coupez les feuilles près du sol, en laissant 5 cm intacts. Récoltez régulièrement pour favoriser la production !

### Conservation :

La ciboulette se conserve mal !

### Congélation :

Hachez et congelez pendant 6 mois.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Sa saveur très délicate rappelle celle de l'ail et l'oignon en plus doux. C'est un condiment qui sert à assaisonner les salades, les fromages frais, les omelettes, les potages, les sauces au yaourt et les plats de légumes cuisinés.

une plante aromatique parente  
de l'ail et de l'oignon

# L'Estragon

Artemisia dracunculus



**C'est une vivace semi-rustique dont les rhizomes s'étalent dans le sol ! Elle donne des tiges dressées de 60 à 90 cm de haut. Les feuilles ont un goût anisé !**

## Exposition :

Il préfère les emplacements chauds et ensoleillés.

## Sol :

Il exige un sol sableux et bien drainé, qui ne retient pas l'eau trop longtemps, surtout en hiver quand les rhizomes risquent de pourrir.

Incorporez du compost à la plantation !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Multipliez l'estragon par division des touffes.

### Arrosage, engrais :

Arrosez régulièrement surtout en été ! Le sol doit être frais mais jamais détrempé. Appliquez un engrais une fois au début du printemps. Paillez en hiver quand la plante est morte !

### Taille :

Coupez les tiges florales pour favoriser la croissance des feuilles.

## RECOLTE :

### Cueillette :

Cueillez les feuilles en été, mais veillez à ne pas les écraser !

### Conservation :

Les feuilles peuvent être séchées, mais elles perdront alors beaucoup de leur goût et un peu de leur couleur. Faites-les sécher en les pendant dans un endroit chaud et sec. Les feuilles fraîches se conservent dans du vinaigre, non pour les consommer mais pour aromatiser et servir de base à la béarnaise, par exemple !

### Congélation :

6 mois dans des glaçons.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

L'estragon fait partie de ce que l'on appelle les fines herbes et rehausse particulièrement le poisson, la viande et les produits laitiers. Il parfume les salades, le vinaigre, les légumes et les soupes !

# L' Aneth

Anethum graveolens

**C'est une plante annuelle rustique avec des feuilles en aiguilles bleu-vert. Elle ressemble au fenouil !**

## Exposition :

Elle préfère le plein soleil, à l'abri du vent.

## Sol :

Elle apprécie les sols légers et bien drainés, mais fertiles !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Semez successivement les graines du printemps à l'automne, tous les 15 jours ! Semez en sillons peu profonds, espacés de 60 cm, puis éclaircissez les jeunes plants de 5 cm de hauteur pour laisser 30 cm.

### Arrosage, engrais :

Arrosez surtout par temps chaud. Paillez du printemps à l'été avec du compost !

### Taille :

Coupez les tiges florales pour favoriser la croissance des feuilles.



## RECOLTE :

### Cueillette :

Les feuilles d'aneth se cueillent 2 mois après la plantation. Après la floraison, récoltez les fleurs et les graines, une fois mûries !

### Conservation :

Le meilleur moyen est de sécher les feuilles et les graines dans un endroit chaud et sombre. Conservez dans un pot hermétique !

### Congélation :

6 mois.

## UTILISATION :

### au jardin :

L'aneth fait bon ménage avec la laitue, le chou et les oignons !

### Usage culinaire :

L'aneth a un piquant prononcé, plus fort dans les graines que dans les feuilles ! Les feuilles fraîches s'utilisent dans les plats cuisinés et les graines s'emploient moulues ou entières, dans la préparation de vinaigres, de conserves de légumes et de beurres d'herbes.



# La Coriandre

Coriandrum sativum

**C'est une annuelle rustique vert vif à croissance très rapide. Elle atteint environ 60 cm de haut ! Les fleurs apparaissent en été. Les graines jaune-brun font 3 mm de diamètre. Elles sentent légèrement le moisi !**

## Exposition :

La coriandre préfère les situations ensoleillées, à l'abri du vent.

## Sol :

Elle se plaît en terre légère, modérément riche et bien drainée !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Semez les graines à quelques semaines d'intervalle, du printemps à l'automne, directement en place !

### Arrosage, engrais :

Arrosez régulièrement et ne laissez pas le sol se dessécher. Aucun engrais nécessaire !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Récoltez les feuilles fraîches selon vos besoins. Les graines se récoltent quand les feuilles et les fleurs jaunissent ! Mettez-les têtes à l'envers dans un sac en papier que vous suspendrez dans un endroit sec, frais et aéré !

### Conservation :

Les feuilles ne se sèchent pas très bien. Les graines se conservent dans des bocaux.

### Congélation :

6 mois.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Les feuilles ont une saveur prononcée de sauge avec un arrière goût citronné. Indispensables dans les plats orientaux comme les tagines et les couscous.

Les racines ont en plus un petit goût de noisette. Les graines de coriandre forment une épice très appréciée dans les marinades, les choucroutes et les charcuteries !



# Le Laurier

Laurus nobilis

**C'est un arbre à feuilles persistantes et aromatiques atteignant 7 à 12 m de haut. Souvent cultivé en bac afin de contrôler sa hauteur ! Les feuilles épaisses mesurent 3 à 6 cm et forment la partie comestible !**

## Exposition :

Il aime les emplacements ensoleillés, à l'abri des vents froids. A rentrer l'hiver, s'il est dans un bac !

## Sol :

Il exige un sol modérément riche et bien drainé. Si vous le cultivez dans un bac veillez à ce qu'il soit bien large !



## CULTURE :

### Semis, plantation :

Effectuez des boutures de 8 cm à partir d'une plante mûre à la fin de l'été !

### Arrosage, engrais :

L'arbuste tolère les conditions sèches ! Appliquez un engrais complet au printemps et paillez avec un compost !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Les feuilles se cueillent tôt le matin toute l'année ! Elles s'utilisent fraîches ou sèches, selon les besoins.

### Conservation :

Faites sécher dans un local sombre et aéré ! Disposez les feuilles sur une surface plane et dure, et posez un poids pour éviter qu'elles ne se tordent !

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Excellent assaisonnement des soupes, des plats mijotés, de sauces et des crèmes, le laurier parfume également le gibier, les terrines et les marinades.



# L'Armoise citronnelle

Artemisia abrotanum



Il existe de nombreuses espèces d'armoise, toutes dotées d'un feuillage aromatique et de discrètes fleurs jaunes. L'armoise citronnelle, appelée aurone, est de la même famille !

## Exposition :

Le plein soleil est indispensable, ainsi qu'un endroit dégagé propice à la circulation de l'air autour de la plante.

## Sol :

Elle apprécie un sol léger, bien drainé et ensoleillé.

## CULTURE :

### Semis, plantation :

La plante se multiplie par boutures prélevées à la fin du printemps et mises en terre dans de petits pots remplis de terreau humide et sableux exposés à la lumière.

### Arrosage, engrais :

L'aurone a besoin de très peu d'eau, sauf si les étés sont très secs. Epandez une poignée d'engrais complet biologique sous le feuillage de la plante au début du printemps.

## RECOLTE :

### Cueillette :

Les feuilles se récoltent en cueillant les tiges entières par un matin chaud et sec d'été.

### Conservation :

Suspendez-les têtes en bas dans un endroit sombre et aéré pour faire sécher les feuilles. Elles se conservent en bocal !

### Congélation :

6 mois dans des glaçons.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Vous pouvez utiliser les feuilles parfumées pour aromatiser vos salades et vinaigres.

# L'Ail des Ours

Allium ursinum

C'est une plante vivace à bulbe oblong peu charnu poussant en colonies dans les sous-bois de hêtres. Elle peut mesurer jusqu'à 20 à 30 cm de haut !

## Exposition :

Il est la variété sauvage de l'ail commun. Il affectionne des endroits sombres et humides !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Il se cultive à l'automne, en faisant une séparation des bulbes que l'on plante !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Les feuilles se récoltent en avril/mai, avant la floraison. Les fleurs ne se consomment pas.

### Conservation :

Ne se conserve au frigo qu'un ou deux jours.

### Congélation :

Hachez et congelez sous forme de glaçon pendant 6 mois.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Les feuilles fraîches hachées servent d'assaisonnement dans les salades, les crudités, les pommes de terre vapeur. Les feuilles cuites parfument les soupes, les rôtis, les volailles et les poissons.



# La Livêche

Levisticum officinalis

**C'est une grande plante vivace atteignant parfois 2 m de haut !  
Encore appelée céleri vivace, elle est très ornementale dans un jardin !  
Elle meurt en hiver, mais repousse au printemps suivant.**

## Exposition :

Elle aime le plein soleil ou la mi-ombre.

## Sol :

Elle préfère les sols alcalins frais, fertiles et bien drainés.

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Elle se multiplie facilement par semis. Semez les graines sous châssis au printemps. Plantez-les à 30 cm d'intervalle. Les plantes d'au moins 2 ans peuvent se multiplier par division des touffes à l'automne ou au printemps.

### Arrosage, engrais :

Arrosez bien, surtout par temps chaud et sec. Faites un apport d'engrais complet au début du printemps.

## RECOLTE :

### Cueillette :

Récoltez les feuilles au début de l'été et l'inflorescence quand elle brunit. Récoltez les têtes par temps sec, mettez-les dans un sac en papier suspendu dans un endroit sec et aéré. Récoltez les tiges selon vos besoins.

### Conservation :

Toutes les parties de la livêche peuvent être séchées et conservées en bocaux.

### Congélation :

Les feuilles pourront être blanchies à l'eau bouillante et congelées en bouquets ou dans des glaçons 6 mois !



## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Les feuilles, les tiges et les graines remplacent le céleri. Assaisonnez vos salades de feuilles et de tiges fraîches.

Agrémentez de graines séchées soupes, ragoûts, sauces, marinades, biscuits salés, pains et pâtisseries. La livêche s'utilise aussi pour aromatiser tisanes, vinaigres et beurres.

On la considère comme un exhausteur de goût. Attention, une feuille peut facilement remplacer une branche de céleri vert !



# La Menthe poivrée

Mentha piperita

C'est une plante vivace aux nombreuses variétés, avec des tiges carrées issues de racines envahissantes. Il est d'ailleurs préférable de la cultiver en pot !

## Exposition :

Elle préfère la mi-ombre et peut pousser à l'intérieur en pot. Elle poussera en plein soleil si le sol est constamment frais !

## Sol :

Il doit être modérément riche et bien paillé. Pas d'engrais nécessaire !

## CULTURE :

### Semis, plantation :



La plupart des menthes se multiplient par semis. Mieux vaut multiplier par bouturage ou division. La méthode la plus simple consiste à diviser les touffes au printemps et en été.

### Arrosage, engrais :

Maintenez le sol frais en permanence, car la menthe est très avide d'eau. Aucun apport d'engrais n'est nécessaire !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Les jeunes feuilles fraîches se récoltent à tout moment. Plus la feuille est jeune, plus elle est tendre et parfumée !

### Conservation :

Pour sécher les feuilles, disposez-les dans un endroit frais et aéré. Quand elles sont sèches, émiettez-les et conservez-les en bocaux !

### Congélation :

Les feuilles peuvent être hachées et congelées en petits sacs ou en glaçons.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Elle s'utilise pour parfumer les sauces, les salades, les boissons et les vinaigres. La menthe séchée peut remplacer le sel dans certaines soupes. La menthe poivrée sert à confectionner une délicieuse tisane ainsi qu'un sirop rafraîchissant..



**C'est une plante vivace tapissante de 30 à 45 cm de haut. Ses feuilles en forme de coeur poussent sur des tiges érigées.**

### Exposition :

Elle préfère le soleil ou la mi-ombre.

### Sol :

Elle exige un sol léger. Pour favoriser la croissance des feuilles, ajoutez du fumier de ferme bien décomposé et paillez soigneusement.

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Semez les graines en place au printemps. Eclaircissez les jeunes plants à 30 cm d'intervalle.

### Arrosage, engrais :

Arrosez régulièrement. Si on laisse la terre se dessécher, les feuilles flétrissent. L'oseille apprécie un apport d'engrais complet au printemps !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Les jeunes feuilles se récoltent pendant toute la période de croissance (surtout au printemps), selon les besoins. Cueillez toujours l'extérieur de la touffe !

### Conservation :

Les feuilles fraîchement cueillies se conservent quelques jours au frigo, dans un sac en plastique !

### Congélation :

6 mois.



## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Autrefois, l'oseille était cuite et consommée comme l'épinard.

Aujourd'hui, on sait qu'elle contient beaucoup d'acide oxalique et l'on ne mange que les petites feuilles au goût citronné, en salade ou dans les soupes.



# La Primprenelle

Sanguisorba minor

C'est une petite plante buissonnante qui atteint 20 à 60 cm de haut. La petite pimprenelle embellit les massifs et se cultive aussi très bien en pot.



## Exposition :

Elle aime les emplacements dégagés et ensoleillés.

## Sol :

La plupart des sols lui conviennent, mais il est préférable qu'il soit bien drainé.!

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Elle se resseme naturellement. Faites germer les graines en terrine, couvrez-les légèrement de perlite (métal ferreux) et maintenez humide. Quand les jeunes plants font 5 à 10 cm de haut, repiquez entre 30 à 40 cm d'intervalle. La multiplication par division est possible au début du printemps et à l'automne !

### Arrosage, engrais :

Arrosez généreusement par temps chaud ! Supprimez les fleurs pour stimuler la croissance des feuilles.

## RECOLTE :

### Cueillette :

Cueillez les feuilles quand elles sont jeunes et tendres.

### Conservation :

Ne se congèle pas.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Elle s'utilise uniquement fraîche. Les feuilles ont une odeur et un goût de concombre qui se marient bien avec les salades et les légumes frais. Les brins fraîchement cueillis décorent joliment les boissons d'été.

### Au jardin :

Elle s'associe très bien au thym et à la menthe !



# Le Raifort

Armoracia rusticana



**Bien que vivace, il se cultive comme une plante annuelle. Le raifort est très envahissant. Contenez les racines en enfonçant des dalles de pierre à la verticale dans le sol !**

## Exposition :

Il préfère les endroits ensoleillés mais tolère l'ombre légère.

## Sol :

La plante pousse dans les sols profonds. Elle aime les conditions favorables et se plaît dans les sols bien drainés, riches en matière organique !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Tout le système racinaire peut être déterré à la fin de l'automne, puis replanté au printemps pour contrôler sa croissance rapide ! Les nouvelles plantes seront plantées sous forme de boutures.

### Arrosage, engrais :

Arrosez régulièrement au printemps et à l'été. Il aime les engrais faiblement dosés en azote mais riches en phosphate !

*Attention, les escargots, les limaces et chenilles adorent les jeunes plants !*

## RECOLTE :

### Cueillette :

La récolte principale se fait à l'automne ! Arrachez la plante en veillant à ce que toutes les racines soient déterrées ... Conservez les racines latérales pour la régénération et consommez le reste !

### Conservation :

Les racines entières fraîches se conservent deux semaines au frigo ! Les racines râpées s'utilisent dans la confection de sauces ou se conservent dans du vinaigre !

### Congélation :

6 mois.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

La sauce raifort est un condiment associé avec le boeuf, mais on peut aussi la servir avec d'autres viandes et du poisson. On l'ajoute en petite quantité à la vinaigrette.

# Le Romarin

Rosmarinus officinalis

**Arbuste à feuillage persistant, le romarin a des petites feuilles en forme d'aiguille, vert brillant sur le côté supérieur et gris-vert duveteux en-dessous. Leur parfum rappelle celui des aiguilles du pin !**

## Exposition :

Il aime les emplacements ensoleillés, abrités et raisonnablement secs

## Sol :

Un sol bien drainé afin d'éviter la pourriture des racines !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Il se multiplie par bouturage et marcottage, en scarifiant le dessous d'une branche inférieure et en la fixant au sol à l'aide d'un cavalier métallique. Couvrez de sable et maintenez la terre humide jusqu'à la formation des racines. Coupez puis replantez !

### Arrosage, engrais :

Il préfère les sols plutôt secs, arrosez sans excès ! Paillez au printemps et faites un apport d'engrais complet !



## RECOLTE :

### Cueillette :

Cueillez les feuilles fraîches ou des brins de 5 à 10 cm de long selon vos besoins ! Cueillez les fleurs au printemps.

### Conservation :

Faites sécher les brins dans un endroit frais et sec, détachez-les feuilles des tiges et conservez-les en bocaux.

### Congélation :

6 mois. Emiettez les brins avant de les décongeler !

## UTILISATION :

### Cosmétique :

Une eau de rinçage au romarin est bonne pour les cheveux gras.

### Usage culinaire :

Les feuilles fraîches, séchées ou congelées s'utilisent dans les marinades et les vinaigrettes. Les feuilles fraîches parfument le vinaigre, l'huile, le thé et le beurre. Les fleurs fraîches s'ajoutent aux salades ou décorent les desserts !



**Plante annuelle de 45 à 60 cm de haut, l'anis a des feuilles arrondies vert clair, aux bords dentés. Ses petites graines ont un léger goût de réglisse !**

### Exposition :

Elle exige une situation en plein soleil et à l'abri du vent.

### Sol :

Il lui faut une terre légère, sableuse et bien drainée, enrichie en compost !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Semez à l'intérieur dans des terrines remplies de terreau de semis au tout début du printemps. Placez-les sur une fenêtre ensoleillée et maintenez légèrement humide. Quand les jeunes plants sont suffisamment grands, repiquez dans des godets toujours à l'intérieur. Transplantez en pleine terre quand les gelées ne sont plus à craindre !

### Arrosage, engrais :

L'anis a besoin d'humidité au niveau des racines. Ne laissez pas la plante sécher et arrosez bien la terre plutôt que les feuilles !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Cueillez les feuilles fraîches au fur et à mesure des besoins. Prélevez les graines et faites-les sécher au soleil dans un récipient ou dans du papier !

### Conservation :

Frottez les graines pour les séparer de leur enveloppe et conservez-les dans des bocaux.

### Congélation :

6 mois.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Les graines d'anis donnent un goût agréable à de nombreux plats cuisinés, notamment aux tartes et aux gâteaux. Les feuilles fraîches s'emploient dans les salades ou s'ajoutent aux ragoûts et aux soupes en fin de cuisson !

### Au jardin :

Les graines attirent les abeilles et les papillons.



# Le Basilic

Ocimum basilicum 'grand vert'

**Le basilic commun forme une touffe de 30 à 60 cm de haut dont les tiges sont soyeuses ! La plupart des basilics sont adaptés à la culture en pot !**

## Exposition :

Il exige une situation ensoleillée, protégée et à l'abri du gel.

## Sol :

Il a besoin d'un sol riche, humide et bien drainé qui ne soit pas trop acide !



## CULTURE :

### Semis, plantation :

Semez à la fin du printemps, de préférence à l'intérieur. La germination est rapide ! Les plants ne pourront cependant être repiqués en pleine terre qu'en été !

### Arrosage, engrais :

Arrosez régulièrement. Nourrissez de temps en temps avec un engrais liquide fortement dosé en azote, en particulier pour les plantes en pot !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Les feuilles fraîches se cueillent au fur et à mesure des besoins.

### Conservation :

On peut conserver quelques jours, au frigo, des bouquets dans un verre d'eau. Les feuilles et les brins se conservent dans de l'huile ou du vinaigre. Les feuilles peuvent être séchées et conservées dans des bocaux.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

C'est une herbe condimentaire très utilisée ! Les feuilles sont utilisées dans les salades, des plats de viande et de légumes cuisinés ainsi que dans la sauce au pistou !

### Au jardin :

Le basilic éloigne les insectes !



# La Marjolaine

Origanum majorana



La marjolaine commune ou “à coquilles” est une plante buissonnante vivace. Mais elle est cultivée annuellement car elle ne supporte pas nos hivers rigoureux !

## Exposition :

Elle aime les emplacements abrités, en plein soleil.

## Sol :

Elle se plaît dans les sols riches et bien drainés, calcaires de préférence. Ajoutez bien du compost !

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Les graines sont lentes à germer et se sèment dans des terrines à l'intérieur. Les plants seront repiqués en terre au printemps après les dernières gelées !

### Arrosage, engrais :

Arrosez correctement, sans excès. Les apports d'engrais sont inutiles si la terre est bonne !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Cueillez les feuilles fraîches à tout moment. Les feuilles et les boutons floraux peuvent être séchés dans un endroit ombragé et frais.

### Conservation :

A conserver une fois séchée dans des bocaux étanches.

### Congélation :

Hachez et congelez sous forme de glaçons.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Son goût se rapproche fortement de l'origan, la marjolaine peut le remplacer. Séchée, la marjolaine fait une tisane rafraîchissante !

### Artisanale :

La marjolaine embaume les pots-pourris !

# La Roquette *Eruca sativa*

**C'est une plante annuelle aux longues feuilles vert foncé, très découpées et souvent teintées de rouge. Elles ont un léger goût poivré. Sa croissance est rapide !**

## Exposition :

Elle se plaît dans un endroit semi-ombragé. Trop de soleil, la fait monter trop vite en graines !

## Sol :

Elle préfère un sol fertile et bien drainé, enrichi en compost !

## CULTURE :

### Semis, plantation :



Semez les graines du printemps à l'été dans des rangs espacés de 12 cm et à intervalle de 30 cm entre les plants. La roquette pousse vite et les jeunes plants étant les meilleurs, faites de nouveaux semis toutes les 4 semaines.

### Arrosage, engrais :

Arrosez bien les plantes de manière à garder l'humidité !

*Attention aux escargots et aux limaces !*

## RECOLTE :

### Cueillette :

Cueillez les feuilles des plants après 6 semaines, voire même plus tôt en été quand la croissance est plus rapide. Elle monte très vite en graines et on en a vite dans tout le jardin !

### Conservation :

Les graines se conservent en bocaux (pour la prochaine saison) et les feuilles s'utilisent fraîches.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

Très en vogue dans les grands restaurants, la roquette donne un léger goût piquant aux salades et aux mets sautés !



# La Sauge

Salvia officinalis



**C'est un sous-abrisseau à feuillage persistant d'environ 75 cm de haut ! Les feuilles sont longues, ovales, gris-vert, veloutées et au goût camphré, légèrement amer !**

### Exposition :

Elle préfère les emplacements ensoleillés, abrités et bien drainés.

### Sol :

Le sol doit être riche, non argileux et bien drainé.

### CULTURE :

#### Semis, plantation :

La sauge commune se multiplie par semis. La germination demande 2 à 3 semaines.

#### Arrosage, engrais :

Arrosez 1x par semaine pendant les périodes sèches.

### RECOLTE :

#### Cueillette :

Cueillez les feuilles et les fleurs à tout moment selon vos besoins.

Les feuilles qui doivent être séchées seront cueillies avant la floraison !

#### Conservation :

Faites sécher les feuilles dans un endroit sombre et aéré, puis conservez-les en bocaux.

#### Congélation :

6 mois.

### UTILISATION :

#### Usage culinaire :

Les feuilles fraîches servent à parfumer les viandes (surtout le porc), les farces, les marinades et plus connu, les tisanes !

Un simple rôti de porc cuit au four avec une branche de sauge dont vous déglacez le plat de cuisson pour en faire une sauce, aura un goût incomparable !

# La Sariette

Satureja montana

**C'est une plante annuelle de 30 cm de haut, dotée de petites feuilles étroites grisâtres qui deviennent très légèrement violacées en été !**

## Exposition :

Elle préfère le plein soleil.

## Sol :

Elle a besoin d'un sol alcalin ! Sa culture s'adapte en pot.

## CULTURE :

### Semis, plantation :

Semez les graines au printemps directement en place quand le temps s'est réchauffé ! Eclaircissez tous les 15 cm entre chaque pied et buttez pour renforcer le pied !

### Arrosage, engrais :

Arrosez régulièrement même si la sariette supporte bien la sécheresse !

## RECOLTE :

### Cueillette :

Les feuilles fraîches se cueillent à tout moment pour un usage immédiat ou pour être séchées !

### Conservation :

Faites sécher les feuilles dans un endroit frais, aéré, puis conservez-les en bocaux.

## UTILISATION :

### Usage culinaire :

La sarriette a un goût poivré qui se marie bien avec les haricots et autres légumes !





### Timbale de courgettes à la ciboulette

7 à 8 petites courgettes  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 bouquet de ciboulette  
sel, poivre

Passer les courgettes à la grosse râpe. Les faire suer à feu doux dans l'huile d'olive avec la ciboulette ciselée, environ 10 minutes avec sel et poivre. Egoutter. Hors du feu, rajouter un peu de ciboulette fraîchement hachée. Mettre en timbale individuelle et réserver au réfrigérateur 3 heures. Démouler et décorer avec une olive noire et servir avec une concassée de tomates fraîches.

**Recette de Catherine Latroye**

### Feuilleté de chèvre et thym

1 pâte feuilletée  
100 gr de chèvre frais  
2 càc de feuilles de thym frais  
1 pincée de poivre

Préchauffer le four à 175°C. Mélanger le fromage avec le thym et le poivre, en préparation homogène !

Tapisser la pâte feuilletée ... enrouler et mettre au four 10 minutes. Servir chaud !

### Filet de truite, sauce estragon

(4 pers.)

1 filet de truite de 400 gr coupé en 4  
1 sachet de court bouillon  
3 càc de fumet de bouillon pour 1/4 l de liquide  
2 càs de crème fraîche  
estragon frais ou surgelé

Faire cuire les filets de truite dans le court bouillon pendant environ 7 minutes. Pendant la cuisson, faire une sauce avec le fumet, l'eau, la crème et l'estragon. Servir le poisson nappé de la sauce estragon avec, pour accompagnement, un riz basmati.

**Recette de Jacqueline Hugonnet**

### Vinaigrette à la sauge et fenouil

1 gousse d'ail  
5 brins de sauge  
1/2 bulbe de fenouil  
4 cl de vinaigre balsamique  
1 càs de jus de citron  
15 cl d'huile d'olive extra vierge  
sel, poivre

Eplucher la gousse d'ail et la réduire en purée. Effeuillez et ciselez finement la sauge. Nettoyer et hacher le bulbe du fenouil en très petits cubes. Mélanger dans un bol le fenouil, l'ail, la sauge, avec le vinaigre et le jus de citron. Ajouter petit à petit l'huile d'olive en filet et mélanger vigoureusement pour émulsionner. Saler et poivrer à votre goût !



## Sauce au Pistou

4 gousses d'ail  
1 pied de basilic  
3 tomates mûres  
100 gr de fromage râpé  
5 cuillères d'huile d'olive  
sel, poivre

Eplucher l'ail, ôter le germe et l'écraser. Effeuille le basilic, rincer les feuilles et les éponger. Passer les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante pour ensuite les peler et les épépiner. Avec un mixeur, hacher ensemble les tomates pelées et épépinées, l'ail écrasé, le basilic, 3 pincées de sel et le poivre. Ajouter peu à peu l'huile et le fromage râpé. Votre sauce est prête et peut assaisonner les pâtes !

## Salade fraîche de printemps

Effeuille un petit bouquet de pimprenelle. Préparer un concombre, le mettre en petits dés de 1 cm de côté. Ecosser une vingtaine de petits pois frais. Préparer une sauce avec du yaourt ou de la crème fraîche épaisse, du poivre, un peu de vinaigre et réunir petits pois, concombre et pimprenelle. On peut accompagner cette salade avec du riz.

**Recette de Mireille Sicard**

## Biscuits à l'anis

250 gr de farine  
150 gr de sucre  
1 càs de graines d'anis  
30 gr de beurre  
2 oeufs

Mélanger farine, sucre et anis. Ajouter le beurre fondu et incorporer les oeufs. Travailler la pâte pour la rendre homogène. La laisser reposer 30 minutes. Faire des petits boudins (3 cm de long) et les déposer sur une plaque de cuisson beurrée. Enfourner dans un four préchauffé à 150°C pendant 25 minutes. Remarque : la préparation colle aux doigts au début, mais ne pas s'inquiéter, en travaillant la pâte, elle forme rapidement une boule !

**Recette proposée par Anne Vasseur**

## Sauce au raifort

25 gr de raifort râpé  
1 càc de moutarde  
1 càc de sucre en poudre  
1 pincée de sel  
100 gr de mie de pain trempée dans le lait et pressée  
250 gr de crème fraîche  
1 càs de vinaigre

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Ajouter en dernier lieu le vinaigre. Servir bien frais !

## Soupe d'oseille rafraîchissante

1 laitue  
1 poignée d'oseille  
1 carotte  
100 gr de crème de riz  
1 noix de beurre

Cuire dans un litre d'eau à feu doux 1 laitue, une poignée d'oseille, 1 carotte. Ajouter en fin de cuisson 100 gr de crème de riz délayée dans une partie du bouillon refroidi. Faire cuire 5 minutes, puis passer au mixeur et ajouter une petite noix de beurre par personne !

**Recette du livre** Sauvages et comestibles de **Marie-Claude Paume aux éditions Edisud**

## Tartines à la purée d'ail des ours

20 feuilles fraîches d'ail des ours  
5 feuilles de menthe verte ou de mélisse  
huile d'olive  
2 pincées de sel gris, fromage de chèvre frais  
tartines de pain de seigle grillées, 1 fleur de primevère

Hacher menu les feuilles d'ail des ours et les feuilles de menthe verte ou de mélisse. Ajouter de l'huile d'olive et deux pincées de sel gris pour obtenir une consistance de purée. Mélanger cette purée avec du fromage de chèvre frais. Etaler sur des tartines de pain de seigle grillées. Décorer avec une fleur de primevère !

**Recette du livre** Sauvages et comestibles de **Marie-Claude Paume aux éditions Edisud**

## Glace à la menthe poivrée

80 cl de lait  
20 cl de crème fraîche  
10 jaunes d'oeufs  
190 gr de sucre  
1 bouquet de menthe poivrée

Porter le lait et la crème à ébullition dans une casserole. Mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre dans une terrine et les travailler au fouet jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Délayer avec le lait et la crème en mélangeant, puis verser le tout dans la casserole et faire épaissir cette crème sans laisser bouillir jusqu'à ce qu'elle nappe le dos de la cuillère. Ajouter alors la menthe effeuillée et grossièrement hachée. Couvrir et laisser refroidir. Goûter la crème : si elle n'est pas suffisamment infusée, rajouter la menthe nécessaire. Filtrer et laisser si possible reposer 2 heures au réfrigérateur, puis faire prendre en glace dans une sorbetière !

**Recette retirée du livre** Herbiier Gourmand de **Marce Veyrat et François Couplan** édition Hachetter



## Sachet antimite

1 tasse de romarin  
1 tasse de tanaïsie  
1 tasse de thym  
1 tasse de menthe  
1 tasse d'armoise  
1/2 tasse de clous de girofle  
(fraîchement moulus)  
1/2 tasse d'écorce de citron  
(fraîchement moulue)

Emietter toutes les herbes ensemble et les mélanger aux clous de girofle et à l'écorce de citron. Mettre le mélange en sachet et fermer avec un ruban.

## Semoule au laurier sauce framboise

300 gr de framboises  
1/2 citron  
20 gr de sucre  
50 cl de lait écrémé  
2 petites feuilles de laurier sauce,  
froissées  
60 gr de semoule  
1 càs de crème à 4%  
1 càs de cassonade blonde

Faire bouillir le lait avec les feuilles de laurier. Laisser infuser 10 mn à couvert, redonner un bouillon et verser la semoule en pluie. Fouetter pendant 2 mn après reprise de l'ébullition, enlever les feuilles de laurier. Verser dans les verres au 3/4. Réserver au frais. Ecraser les framboises avec le jus du demi-citron et le sucre. Quand la semoule est bien froide, verser la sauce framboise. Servir bien frais !

## Velouté à la livèche

250 gr de pommes de terre  
1 gros oignon  
30 gr de beurre  
1l de bouillon de poulet  
20 cl de crème fraîche épaisse  
4 càs de feuilles de livèche  
sel, poivre

Hacher finement l'oignon et les feuilles de livèche. Eplucher les pommes de terre, puis les couper en dés. Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre, puis faire revenir légèrement l'oignon. Avant qu'il ne blondisse, ajouter la livèche. Remuer jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Ajouter alors les pommes de terre, puis verser le bouillon de poulet. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 25 min, passer au mixeur et remettre dans la casserole. Ajouter la crème fraîche et mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement, puis chauffer jusqu'à ce que le velouté frémisses. Servir de suite ou frais après l'avoir laissé une heure au frigo !



**Cellule  
Environnement**

133 rue de la Vellerie  
7700 Mouscron  
cel.env@mouscron.be  
www.mouscron.be  
Tél. 056 / 860 150



pygrophe



**Avec le soutien de**

**Echevine  
de l'Environnement**

Place du Tuquet 13/c  
7700 Mouscron  
Tél: 056/860.477 ou 860.470  
ann.cloet@mouscron.be  
[www.anncloet.be](http://www.anncloet.be)



**Ann Cloet**

Avec le soutien de



Wallonie

