

Persil, ciboulette, thym, basilic... Quoi de plus agréable que d'utiliser ses propres aromates dans la cuisine de tous les jours?

Si vous n'avez pas la chance d'avoir un jardin ou un balcon pour cultiver des plantes aromatiques, pas d'inquiétude! Il existe des solutions simples et économiques pour les faire pousser en intérieur et en profiter toute l'année!



Quelles plantes aromatiques cultiver en intérieur

Toutes les herbes aromatiques ne supportent pas la culture intérieure. Par chance, celle que l'on peut faire pousser en pot sont aussi les plus utilisées en cuisine.

Tant qu'il y a de la lumière naturelle et que l'endroit est aéré, vous pouvez les placer dans n'importe quelle pièce, sur un bord de fenêtre, sur un meuble, une étagère... attention toutefois aux rayons de soleil juste derrière une vitre qui peuvent brûler les feuilles.



- | | |
|------------------|--------------------------|
| • Aneth: | lumineux |
| • Basilic: | lumineux |
| • Cerfeuil: | lumineux, tolère l'ombre |
| • Ciboulette: | très lumineux |
| • Coriandre: | très lumineux |
| • Estragon: | lumineux et mi-ombre |
| • Laurier sauce: | lumineux, tolère l'ombre |
| • Origan: | très lumineux |
| • Menthe: | lumineux et mi-ombre |
| • Persil: | mi-ombre |
| • Romarin: | très lumineux |
| • Sauge: | très lumineux |
| • Thym: | très lumineux |



RÉCOLTER ET CONSERVER

RÉCOLTER

- Ne pas prélever sur des plants trop jeunes.
- Cueillir au fur et à mesure de vos besoins.
- Prélever les feuilles supérieures pour favoriser la ramification.
- Ne pas couper les tiges trop courtes, 1/3 de leur longueur suffit.

CONSERVER

• En congelant :

Ciseler les herbes aromatiques, les placer dans les cases d'un bac à glaçon et remplir d'eau froide ou d'huile. Placer votre bac au congélateur, et une fois les glaçons formés, les stocker dans des sacs congélation.



• En séchant :

Les herbes aromatiques peuvent être séchées, soit à l'air libre (en été) dans un endroit chaud, aéré et à l'ombre (suspendues la tête en bas), soit au four ou dans un déshydrateur. Les stocker dans des bocaux hermétiques.



Sécher ses aromatiques à l'air libre.



- Acheter des plants d'herbes aromatiques pour gagner du temps sur la récolte.
- Choisir les herbes aromatiques en fonction de vos besoins alimentaires.
- Placer les aromatiques en fonction de leur besoin en lumière.
- Ne pas placer vos plantes à côté d'une source de chaleur.
- Ne pas traiter vos aromatiques avec des produits phytosanitaires.
- Penser à drainer les pots de vos aromatiques (billes d'argile ou petits cailloux au fond du pot).

Les plantes aromatiques peuvent être placées dans tout type de pots. Il faut cependant un bon drainage ainsi qu'un terreau adapté.

Les aromatiques sont à arroser dès que la terre est sèche en surface, notamment pour les plantes aromatiques préférant les endroits ombragés (menthe, persil, cerfeuil...).

Les aromatiques *du soleil* supportent un arrosage plus faible. Inutile d'avoir la main lourde : arrosez modérément.

Une fois par an vous devez repoter vos plantes aromatiques persistantes (laurier, sauge, thym, romarin, menthe, origan, estragon et ciboulette), afin que celles-ci trouvent de la place au niveau racinaire pour continuer à grandir, et qu'elles puissent aussi avoir une terre renouvelée en nutriments. Si vous ne pouvez changer de taille de pot, coupez les racines sur 5 cm tout en apportant du terreau frais.



À lire aussi...

- Biodiversité en ville - Fiche 3 « Le jardin vertical »
- Biodiversité en ville - Fiche 4 « Réussir un potager de balcon »
- Biodiversité en ville - Fiche 7 « Comment éviter l'utilisation de pesticides »

Conception :



Avec le soutien de :



Illustration : Julie Stoehr
Graphisme : Mathias Graff