

# Les plantes aromatiques

## LE LABEL YLIGA

C'est une initiative portée par plusieurs maisons d'édition, qui souhaitent faire de ce label une marque de fabrique et de traçabilité d'ouvrages édités de façon la plus respectueuse possible de l'environnement.

**On ne peut pas vous promettre le « zéro déchet » ou le « zéro pollution » mais on vous propose des ouvrages plus éco-responsables. Une nouvelle manière de lire le monde grâce à nous tous, éditeurs, auteurs, imprimeurs, distributeurs, libraires, lecteurs.**

Parce que le livre doit servir la planète sans l'abîmer !

- ◆ Des livres qui traitent d'environnement, de bien-être, de « bien-manger », de conscience écologique, sociale et politique, des livres pour les adultes et pour les enfants, des livres qui donnent du sens en plaçant notre planète au cœur de notre quotidien, de notre réflexion.
- ◆ **Moins de papier** : des formats d'ouvrage choisis pour leur très faible gâche de matière.
- ◆ **Un papier certifié** aux normes environnementales FSC et PEFC (des écolabels garantissant une gestion durable des forêts).
- ◆ **Moins de produits chimiques** : utilisation d'encre végétales, absence de vernis et de pelliculage issu de la pétrochimie.
- ◆ **Pas de couverture cartonnée ni de film plastique** protégeant les ouvrages.
- ◆ **Impression simultanée** des couvertures d'ouvrages de même format.
- ◆ **Impression à moins de 1000 km** de nos entrepôts. Pas d'impression en Asie, pas de transport aérien.
- ◆ **Des process repensés** : suppression des tirages papier pour contrôler les étapes de fabrication avec le photogreveur et l'imprimeur, facturation 100 % numérique, diminution des services de presse papier, une communication essentiellement numérique.

\* Yliga, pourquoi ce nom ? C'est le nom, en langue moré, d'un arbre aux vertus médicinales qui vit entre le Sahara et l'Afrique tropicale et qui, comme d'autres essences, a su s'épanouir dans des conditions environnementales difficiles. Il est, pour nous, un symbole de l'adaptation nécessaire et possible, de même qu'un exemple d'exploitation vertueuse des ressources naturelles.



LES GUIDES  
**Jean-Martin Fortier**  
DU JARDINIER-MARAÎCHER



# Les plantes aromatiques

SOUS LA DIRECTION DE PIERRE NESSMANN  
RÉDACTION : PIERRE NESSMANN  
ILLUSTRATIONS : FLORE AVRAM



# Créer un futur où les humains vivent en harmonie avec la nature et les uns avec les autres

Créé par Jean-Martin Fortier, l'Institut jardinier-maraîcher a pour but d'inspirer, d'outiller et de soutenir les cultivateurs et cultivatrices d'aujourd'hui tout au long de leur parcours, en leur fournissant les compétences techniques dont ils et elles ont besoin pour réussir leur important travail au jardin.

Nous croyons fermement que l'agriculture à échelle humaine porte en elle le potentiel de transformer les communautés et que la multiplication, dans le monde, de microfermes écologiques et régénératrices représente une réelle solution aux enjeux et aux problèmes planétaires. Notre mission est de nous investir pour favoriser cette transition.

[lejardiniermaraicher.com](http://lejardiniermaraicher.com)

INSTITUT  
**JARDINIER  
MARAICHER**

---

*Présentation de la collection*

# Les guides du jardinier-maraîcher

Salut! C'est avec grand plaisir que je vous propose cette nouvelle collection de guides pratiques.

Les conseils que vous y trouverez sont issus des méthodes de travail que j'ai mises au point dans ma microferme et que j'ai peaufinées lors de ces vingt dernières années. Beaucoup d'idées ne sont pas inédites et m'ont été transmises en cours de route par différents mentors, et bien d'autres sont issues de ma propre expérience. Vous y trouverez, j'en suis convaincu, beaucoup d'astuces et de trucs à la fois innovants, éprouvés et faciles à mettre en œuvre.

Que vous soyez un jardinier amateur, un maraîcher débutant dans le métier ou un fermier en reconversion souhaitant travailler sur des surfaces cultivées plus petites, vous trouverez dans cette collection tout ce qu'il faut pour amener vos pratiques horticoles encore plus loin et mettre en place un maraîchage respectueux de la nature et de l'humain.

Je vous souhaite succès et bonheur dans vos aventures agricoles!

*Jean-Martin Fortier, jardinier-maraîcher, Saint-Armand, Québec*

---

# Sommaire

---

<b>INTRODUCTION</b>	<b>9</b>	Hysope	<b>68</b>
<i>Avant-propos - Le voyage des senteurs et des saveurs</i>	<b>16</b>	Laurier-sauce	<b>70</b>
L'essentiel des plantes aromatiques	<b>17</b>	<b>Lavande</b>	<b>72</b>
		Livèche	<b>76</b>
		Marjolaine	<b>78</b>
<b>LES PLANTES AROMATIQUES PRÉFÉRÉES</b>		<b>Mélisse</b>	<b>80</b>
<b>DE JEAN-MARTIN FORTIER</b>	<b>23</b>	<b>Menthe</b>	<b>84</b>
Agastache	<b>24</b>	<i>Zoom sur les principales espèces de menthe et leurs arômes</i>	
Ail d'Afrique du Sud	<b>26</b>	Origan	<b>90</b>
Ail des Ours	<b>28</b>	Oseille commune	<b>92</b>
Aneth	<b>30</b>	<b>Persil commun</b>	<b>94</b>
Angélique	<b>32</b>	<i>Zoom sur le persil frisé</i>	
Anis vert	<b>34</b>	Raifort	<b>100</b>
Armoise	<b>36</b>	Réglisse	<b>102</b>
<b>Basilic</b>	<b>38</b>	<b>Romarin</b>	<b>104</b>
<i>Zoom sur les basilics aux arômes originaux</i>		Sarriette	<b>108</b>
Carvi	<b>46</b>	<b>Sauge</b>	<b>110</b>
Cerfeuil	<b>48</b>	<i>Zoom sur les sauges à feuillage odorant</i>	
Ciboule	<b>50</b>	Shiso	<b>116</b>
Ciboulette	<b>52</b>	Stévia	<b>118</b>
Citronnelle	<b>54</b>	<b>Thym</b>	<b>120</b>
<b>Coriandre</b>	<b>56</b>	<i>Zoom sur les thyms aux multiples fragrance</i>	
<i>Zoom sur la coriandre vietnamienne</i>		Verveine citronnelle	<b>126</b>
Estragon	<b>60</b>	Remerciements	<b>128</b>
Fenouil commun	<b>62</b>		
Gingembre	<b>64</b>		
Hélichryse curry	<b>66</b>		



## Agastache

**NOM POPULAIRE** : agastache anisée, agastache fenouil.

**NOM LATIN** : *Agastache foeniculum* ou *A. anisata*.

**FAMILLE** : Lamiacées.

**DESCRIPTION** : plante vivace herbacée formant un buisson de 60 à 80 centimètres à feuilles vertes et produisant en été de petites fleurs en épis appréciées des abeilles.

**EXIGENCES** : cette plante s'avère sensible au froid, notamment dans un climat continental. Elle préfère donc une exposition abritée du vent, ensoleillée, mais tolère toutefois la mi-ombre. Elle se plaît dans un sol

riche, frais et redoute la sécheresse.

**ESPACEMENTS** : 2 rangs par planche distants de 50 centimètres avec un espacement identique sur le rang.

Quelques plants plantés en bordure avec d'autres aromatiques suffisent pour une consommation familiale.

**PLANTATION** : d'avril à mai plutôt qu'à l'automne, car l'agastache redoute l'humidité hivernale.

**DURÉE DE LA CULTURE** : cette vivace peut vivre plusieurs années, mais la régénération des plants par le semis est conseillée tous les 4 à 5 ans.

**ENNEMIS** : le parfum anisé de ses feuilles repousse les ravageurs,

dont on ne lui en connaît pas à ce jour.

**ESPÈCES ET VARIÉTÉS** : *Agastache foeniculum* possède un feuillage à forte odeur de menthe et d'anis et une floraison bleue en été. *Agastache rugosa* se distingue par des feuilles au parfum davantage anisé.

**L'AVIS DE JEAN-MARTIN FORTIER**

Préférez les espèces botaniques plutôt que des variétés horticoles, dont la saveur des feuilles est moins prononcée. L'agastache accompagne les viandes blanches et les poissons, mais elle parfume agréablement les gaspacho ainsi que les salades de fruits.

## Implantation

### Le semis

1

Semez des graines de début mars à fin avril en pots directement, dans des godets remplis de terreau pour semis, puis placez le tout à la lumière et à 18-20 °C. Arrosez régulièrement pour maintenir le substrat humide.



2

Installez les plants lorsqu'ils ont 2 à 3 rangs de feuilles bien formées au potager puis pincez les tiges au-dessus d'un rang de feuilles pour provoquer la ramification des sujets et obtenir une silhouette buissonnante.



## Entretien

### Le sarclage et le désherbage

Décompactez régulièrement la surface du sol avec un sarclage pour aérer la terre et éliminer les adventices dès qu'elles apparaissent. Ensuite, gardez la culture exempte d'herbes indésirables en procédant à 1 ou 2 désherbages manuels durant l'été. En cas de sécheresse prolongée durant l'année qui suit la plantation, arrosez le pied de chaque plant.



### La taille

En automne, rabattez les tiges après leur complet dessèchement à 10 centimètres du sol puis paillez la souche en climat continental pour la protéger du froid. Cette protection sera enlevée en mars lorsque les premières pousses apparaîtront.

## Récolte

La cueillette des feuilles fraîches s'effectue de préférence à la main pour une utilisation immédiate. Pour un usage ultérieur, il est possible de faire sécher des feuilles. Pour cela, coupez les plus belles avant que le sujet ne fleurisse puis faites-les sécher sur des claies dans un local bien aéré. Une fois séchées et placées dans des boîtes fermées hermétiquement, elles se conservent plusieurs mois sans perdre leur parfum.