

Le jardin au cours des siècles et les plantes aromatiques

Au fil des millénaires, les hommes ont bâti un savoir empirique quasiment intuitif, et ont appris à utiliser les propriétés des plantes pour se soigner. Aujourd'hui les médicaments dont les principes actifs sont d'origine végétale sont très nombreux (aspirine, morphine, digitaline et même des traitements anticancéreux).

Un peu d'histoire :

Au moyen âge les jardins sont variés, organisés, délimités en carré. On y trouve des plantes diverses en accord avec les besoins de l'époque.



La pharmacopée naturelle des plantes médicinales dont le but est de soulager tous les maux du quotidien. On trouve ainsi quelques soins de première urgence comme le cicatrisant « souci » et les apaisants « thym et camomille ». Pour les maux de ventre on retrouve la menthe, l'absinthe ou le chardon. Pour les fièvres, nombreuses à l'époque, la petite camomille ainsi que la verveine officinale. Souvent, un coin de ce carré était aussi réservé aux « plantes de femmes » l'armoise, la mélisse ou la rue.

Les plantes magiques ne sont plus vraiment très utiles de nos jours à moins d'avoir des connaissances en sorcellerie. Pour la plupart, il s'agissait de plantes cultivées pour leur poison comme la digitale, le datura, ou la belladone ! À l'inverse, certaines étaient cultivées pour leurs pouvoirs « bénéfiques », comme l'amarante, censée apporter guérison, protection et... immortalité ou pour leurs vertus curatives universelles. C'est aussi le cas de la sauge dont l'origine latine *salvia* signifie guérir ...

Les plantes textiles (lin, chanvre ...) et tinctoriales (le safran ou le pastel) étaient présentes dans chaque jardin. Là encore, à moins d'avoir la technique, elles n'ont plus désormais qu'un rôle ornemental ou culinaire pour le safran.

Des plantes utiles : légumes racines et herbes à potées ou potages comme les épinards, les poireaux, ou bien les choux, les panais, les lentilles, pois, l'ail et les cucurbitacées... On y trouvait aussi tous les condiments servant à relever les plats comme le raifort, la livèche, le fenouil... (Les pommes de terre et les tomates ont été introduites en France beaucoup plus tard.)

Une surface uniquement réservée aux fleurs, non pas pour la maison, mais consacrées à la célébration des différents offices religieux et au fleurissement de l'autel.

Dans les monastères on trouve également le « jardin de Marie » qui n'est qu'un parterre de fleurs et de végétaux consacrés à la célébration des cultes.

Les arbres à fruits. Les pommiers, poiriers, pruniers et abricotiers principalement. Sans oublier un peu de vigne, pour le vin de table et de messe...

Pensez qu'au moyen-âge il n'y avait qu'environ 200 espèces de végétaux pour le jardin, alors qu'aujourd'hui on en compte plus de 3000 !

Plus proche de nous :

Dès la création de la « ligue Française du coin de terre et du foyer » en 1896 (devenue en 1992 la Fédération Nationale des Jardins Familiaux – FNJF.), il est indiqué que les jardins familiaux bien ordonnés doivent contenir trois sortes de plantes :

Celles qui nourrissent et qui, correctement Cultivées, sont un profit pour la maison. Les légumes sont donc l'élément essentiel du jardin familial. Ce point est repris dans notre règlement (§ cultiver et partager et III-1). Elles occupent la plus grande partie du jardin.

Celles qui réjouissent dont la floraison servira à orner le jardin et égailler la maison...

Celles qui guérissent et que l'on aura toujours sous la main pour calmer les indispositions passagères.

Notre culture culinaire est liée aux préoccupations de santé. Le terme « aromatique » autrefois désignait non pas un contexte culinaire, mais signifiait soigner une plaie, guérir une maladie ou embaumer un mort.

Cultiver des plantes médicinales (ou aromatiques) va au-delà de l'économie réalisée. C'est renouer avec un monde de traditions, de gestes et de bienfaits qui sont à la base de notre culture et de notre santé.

Menthes, thym et ciboulettene sont pas seulement des herbes aromatiques pour parfumer les plats, ce sont aussi des plantes médicinales avec des vertus thérapeutiques. Faciles à cultiver, ces plantes poussent même en sol pauvre et à l'ombre. Que ce soit dans le potager ou dans un pot vous devez réussir ces cultures .



Quelques plantes aromatiques :

La menthe



Utilisation médicinale :

Troubles digestifs
Contre les maux de tête
Infections respiratoires
Douleurs musculaires
Hygiène buccale

Culture :

La menthe prospère dans un sol humide mais bien drainé, riche en matières organiques. Elle peut être cultivée en plein soleil ou à mi-ombre.

Récolte et stockage :

Cueillez les feuilles au fur et à mesure de vos besoins en les coupant près de la base de la plante. Pour le stockage, les feuilles peuvent être séchées à l'ombre ou congelées pour une utilisation ultérieure. Évitez de laisser la menthe fleurir pour prolonger la période de récolte.

En cuisine :

Elle parfume le taboulé ou n'importe quelle salade et y apporte de la fraîcheur. La menthe est utilisée dans la fabrication de sirops, glaces et sorbets, ainsi que pour aromatiser les thés et alcools, comme le célèbre mojito. En pâtisserie, elle se marie très bien avec certains fruits.

Le thym

Utilisation médicinale :

Antiseptique et anti-infectieux
Système immunitaire
Soutien à la fonction hépatique
Santé buccale

Culture :

Le thym aime un sol bien drainé et sec. Le thym a besoin de beaucoup de lumière directe pour développer ses huiles essentielles et son arôme. Une exposition plein soleil est idéale.

Récolte et stockage :

Récoltez les tiges au printemps ou en été juste avant la floraison pour obtenir le meilleur arôme. Les feuilles peuvent être séchées à l'ombre et conservées dans des pots hermétiques.

En cuisine :

Le thym accompagne parfaitement les ragoûts, grillades estivales, plats mijotés et soupes. Il se marie bien avec les courgettes et aubergines grillées, ainsi qu'avec les poissons, volailles et fromage de chèvre. Séché, il parfume la ratatouille, le riz et les gratins.



La ciboulette

Utilisation médicinale :

Digestion
Vertus antiseptiques et antibiotiques
Riche en antioxydants
Effet détoxifiant

Culture :

Elle pousse bien dans un sol riche, bien drainé. Elle peut être cultivée en plein soleil ou à mi-ombre. Arrosez régulièrement pour garder le sol légèrement humide, surtout pendant les périodes de croissance active au printemps et en été. Évitez les stress hydriques (manques ou excès).

Récolte et stockage :

Couper fréquemment les tiges pour encourager la croissance. Les feuilles peuvent être conservées fraîches dans un réfrigérateur ou séchées pour une utilisation future.

En cuisine :

La ciboulette parfume les crudités et les salades. Elle peut être utilisée en omelettes, et rehausse les sauces et vinaigrettes. Elle apporte une touche subtile à tous les plats à base de crème ou de fromage frais, et se retrouve dans un célèbre fromage à tartiner au bon goût d'ail.



Le persil



Utilisation médicinale :

Riche en vitamines (A,C et K) et minéraux
Antioxydant puissant
Détoxifiant naturel
Anti-inflammatoire et antidouleur

Culture :

Il pousse mieux dans un sol fertile et bien drainé. Il tolère l'ombre légère mais préfère le plein soleil pour une croissance optimale. Arroser régulièrement surtout pendant les périodes sèches. Il se cultive aussi bien dans un pot que dans le potager.

Récolte et stockage :

Récoltez les feuilles extérieures au fur et à mesure de vos besoins pour encourager la croissance continue. Les feuilles peuvent être conservées fraîches dans un réfrigérateur ou séchées pour une utilisation ultérieure ou encore congelées.

En cuisine :

Il est utilisé comme garniture ou assaisonnement. Il accompagne les viandes rôties ou grillées, les soupes, les poissons et les légumes. Ses feuilles désodorisantes se marient bien avec les plats contenant de l'ail, de l'oignon cru. La racine du persil a été utilisée comme légume dans les soupes et les ragouts.

La coriandre



Utilisation médicinale :

Riche en antioxydants
Soutien digestif
Détoxifiant et purifiant

Culture :

La coriandre préfère un sol bien drainé, fertile. Évitez l'excès d'eau qui favoriserait le pourrissement des racines. Elle pousse avec la lumière vive mais peut bénéficier d'un peu d'ombre l'après-midi pendant les périodes de

Récolte et stockage : Récoltez les feuilles au fur et à mesure de leur maturité. Les feuilles peuvent être séchées à l'ombre ou utilisées fraîches dans les cuisines asiatiques, méditerranéennes et latino-américaines. Attention la feuille peut se confondre avec celle du persil pour les débutants.

En cuisine : Les feuilles de coriandre fraîches se parsèment sur les soupes, ragoûts, poissons et aromatisent les salades et légumes. Elle est utilisée pour parfumer des plats du monde entier, tels que les currys indiens, les keftas orientales ou les nouilles sautées asiatiques. Les graines de coriandre aromatisent les pâtisseries, le pain, le chocolat, certains alcools, ainsi que divers légumes, poissons et viandes blanches.

L'estragon

Utilisation médicinale :

Effet apaisant
Anti-inflammatoire naturel
Riche en nutriments

Culture :

L'estragon aime un sol riche, bien drainé. Il préfère l'exposition au soleil le matin et une ombre légère l'après-midi. Arrosez régulièrement pour garder le sol humide mais pas détrempé. Il a besoin d'une exposition ensoleillée pour développer son arôme.



Récolte et stockage : récoltez les feuilles au fur et à mesure de leur maturité. Les feuilles fraîches peuvent être conservées au réfrigérateur ou séchées à l'ombre.

En cuisine : Les feuilles d'estragon sont indispensables pour réaliser des sauces telles que la sauce béarnaise, la sauce tartare et la sauce hollandaise. Elles peuvent également être utilisées dans des vinaigrettes ou des mayonnaises. L'estragon fait partie des fines herbes et accompagne parfaitement les omelettes, champignons, viandes blanches, soupes, poissons et fromages frais. Très parfumé, il aromatise le vinaigre, les conserves et la moutarde. Le beurre d'estragon, permet de réaliser de délicieux toasts.

De nos jours ces plantes qui guérissent ou qui ont des vertus culinaires continuent d'être présentes dans nos potagers. On y ajoute souvent des plantes destinées à soigner les autres végétaux, par infusion, macération, décoction, purin ... (type ortie, bourrache, consoude...) Peut être une prochaine feuille de chou ...