

Plantes aromatiques des Alpes- Maritimes

Préparé par Christophe.

Plantes aromatiques

- Voici présentées des plantes aromatiques poussant **dans les Alpes-Maritimes** jusqu'à 1000 mètres (plus généralement dans le bassin méditerranéen). Celles-ci poussent dans des terrains calcaires (ph basique, alcalin, eau dite « dure », à l'opposé des sols acides, dits « terre de bruyères », comme en Bretagne).
- J'ai choisi des vivaces (qui vivent au minimum plusieurs années) de façon à constituer un jardin permanent. On pourrait penser utiliser quelques annuelles tel que le persil ou le basilic.
- Si une fumure est conseillée en automne beaucoup, comme la lavande et le romarin, ne demandent aucun apport.
- Pour l'arrosage, ces plantes sont adaptées à nos climats.

Une fois implantées (passé les 2 premiers étés), elle ne demanderont peu, voire pas d'apport en eau (sauf pour la mélisse et la menthe). Si l'on les cultive en pot, il faudra être régulier sur les arrosages. Mais elles n'aiment pas avoir les racines dans l'eau en permanence.

- Quoiqu'il en soit, pour limiter l'apport d'eau il faut penser à un paillage, de préférence organique (qui se décompose). Il s'agit de protéger le sol avec traditionnellement de la paille ou des feuilles et au mieux du BRF (bois raméal fragmenté, bois de rameaux broyés) ou broyé d'élagueur (à condition qu'il ne soit pas acide, càd de conifères). On évite les écorces de pin (acide).
Le paillage organique permet en outre de constituer un tampon thermique contre la chaleur et le froid. La faune du sol va le décomposer en matières minérales assimilables par la plante.
Il limite les mauvaises herbes.

Plantes aromatiques

Nous allons distinguer dans ce qui suit :

- Plantes aromatiques = **arbustes**
- Plantes aromatiques **hautes**
- Plantes aromatiques **moyennes**
- Plantes aromatiques **basses**

Plantes aromatiques = arbustes



- Feuilles séchées pour usage culinaire, infusions (digestion, flatulence, bronchite, grippe).
- Baies en infusion (carminative, expectorante, diurétique)

• Laurier sauce

laurus nobilis

- Au naturel jusqu'à 10m de haut 5m de large
- Floraison (insignifiante) au printemps puis baies noires
- Tailler au printemps et en automne. On le taille fréquemment en haie ou en topiaire (sujet isolé). Couper régulièrement les rejets au pied qui deviennent envahissants .



- Dans l'antiquité, les étudiants romains qui réussissaient leurs examens étaient couronnés de branches de laurier (*laurea*) avec leur baies (*bacca*), d'où le baccalauréat.

Plantes aromatiques hautes



- **Sauge officinale**

salvia officinale

- 60 à 70 cm hauteur/largeur
- Floraison : mai, juin, juillet
- Rabattre légèrement au printemps (en gardant des feuilles ou des bourgeons) pour garder un port compact.
- Cuisine : multiples vertus de l'infusion de feuilles (antiseptique pour rhume et état grippaux, rhumatisme, migraine, dépression, etc...)



- **Agastache anisée**

Agastache foeniculum

- 1 m à 1,50 m hauteur /30 à 50 cm largeur
- Floraison de juin à septembre
- Caduc : vit 4 à 5 ans
- Taille légère après floraison/ sévère avant l'hiver
- Culinaire: feuilles et fleurs en infusion (antiseptique pour rhume ; digestive)

Plantes aromatiques hautes



- **Hysope**

Hyssopus officinalis

- 60 à 80 cm de hauteur / 40 cm de largeur
- Floraison en été
- Partiellement persistant
- Tailler assez court février pour ramification
- Feuilles et fleurs utilisées en cuisine et en infusion (digestion des graisses, carminative, stimulante, apaise la toux, rhume, grippe)



- **Romarin**

Rosmarinus officinalis

- 1,50m à 2m de hauteur/ largeur
- Floraison fin d'hiver début de printemps
- Tailler à la fin du printemps, voire aussi en automne, pour le ramener à 1 m de hauteur 50 à 80 cm de largeur
- Infusion de feuilles et fleurs : nombreuses vertus (anxiété, fatigue, migraine nerveuse, douleur estomac, respiration, tonique du foie, cœur, système nerveux ; digestive etc..)

Plantes aromatiques hautes



- **Verveine odorante**

lippia citriodora

- 1,50m de hauteur 70cm largeur (4m en climat chaud)
- Floraison : début d'été
- Taille au fur et à mesure des besoins. En zone de gel, rabattre sur le bois et recouvrir la plante de feuilles ou de paille.
- Feuilles en infusion (stimulante, digestive, congestion du nez, bronches, nausées, etc.)

Plantes aromatiques moyennes



- **Santoline grise**
santolina chamaecyparissus
- 60 à 70 cm hauteur largeur
- Floraison de juin à août
- Tailler après floraison
- Fleurs et feuilles en infusion (vermifuge, emménagogue)



- **Herbe à curry**
helichrysum italicum
- 60 cm de haut et largeur
- Floraison en été
- Tailler après la floraison
- Fleurs et feuilles utilisées en cuisine et en ,
infusion (respiratoire, circulation sanguine),
engelure, gerçures)

Plantes aromatiques moyennes



- **Lavande**

lavandula angustifolia

- 60 cm de haut et de large (épis floraux 20 cm)
- Floraison début d'été
- Taille légère après floraison, et en mars/avril
- En pâtisserie, en cosmétique, parfumerie, infusions (calmante, maux de tête, toux)

Plantes aromatiques basses



- **Thym commun**

Thymus vulgaris

- 30 cm de hauteur 40 cm de largeur
- Floraison de mai à septembre
- Tailler sévèrement en mars mais pas sur le bois
- Fleurs et feuilles en cuisine et infusion (grippe, bronches, rhume, estomac encombré, foie fatigué, tonique pour la mémoire)



- **Thym citron**

Thymus citriodora voir Thym commun



- **Serpolet**

- *Thymus serpyllum* voir thym commun
- hauteur 30 cm largeur 50 cm

Plantes aromatiques basses



- **Origan commun**

origanum vulgare

- 40 cm de haut 30 cm de largeur
- Floraison en été
- Taille au fur et à mesure des besoins
- Fleurs et feuilles en utilisation culinaire, tisanes (rhume, angine, respiratoire, sédative, digestion)



- **Marjolaine**

origanum majorana

- 50 cm de haut, 40 cm de large
- Voir origan commun

Plantes aromatiques basses



- **Sarieffe des montagnes**
satureja montana
- 40 à 50 cm de haut et de large
- Floraison été
- Rabattre en mars, mais pas sur le bois
- Fleurs et feuilles à utilisation culinaire et en infusion (digestion, flatulence, ouvre l'appétit, toux, grippe, crampes estomac)



- **Achille mille feuilles**
achillea millefolium
- 30 cm hauteur/ largeur
- Floraison l'été, tige florale jusqu'à 1 m
- Taille sévère après floraison.
- Devient envahissante (arracher les rhizomes)
- Feuilles et fleurs cicatrisantes en usage externe, en infusion (rhume, grippe, nettoie peaux grasses)

Plantes aromatiques basses



- **Camomille romaine**

Chamaemelum nobile/ Anthemis nobilis

- 30 cm de hauteur/ largeur
- Floraison de mai à l'automne
- Peut s'utiliser comme une pelouse, taille après la floraison
- Récolter les fleurs en été
- Fleurs à usage externe, soulage les douleurs et désinfecte, infusion (digestive, migraine, sommeil, asthme, vermifuge...)



- **Mélisse officinale**

melissa officinalis

- 50 cm de hauteur et largeur
- Floraison de juin à sept
- Nécessite un apport d'eau, supporte la mi-ombre
- Rabattre des tiges pour la récolte
- Fleurs et feuilles: usage culinaire, en tisane (sommeil, digestion, règles, vomissement, colique, etc.)

Plantes aromatiques basses



- **Menthe poivrée**

mentha x piperita

- 50 cm de hauteur
- Floraison en été
- Caduc, mais attention : très envahissante (à planter à part)
- Arrosage nécessaire, à rabattre régulièrement pour favoriser la repousse .
- Utilisation en cuisine et en infusion (calmant, ouvre l'appétit, digestion, migraine, insomnie,...)