

François Gariépy

50 plantes utiles

au jardin • à la maison • à la cuisine



Table des matières

Introduction

Bénéficiez des propriétés des plantes 7

Aménagements et conseils 11

Des jardins pour tous les goûts 12

Les terreaux..... 18

Quatre techniques de propagation des plantes 19

La récolte et le séchage des herbes 21

Les préparations à base de plantes 23

Les arrosoir et les vaporisateurs 28

Des plantes utiles à découvrir 31

Absinthe (insecticide, répulsif)..... 34

Ail (culinaire, fongicide, insecticide) 37

Aunée (fumigation, ornemental, répulsif) 41

Basilic (culinaire, ornemental, répulsif) 43

Camomille allemande (culinaire, fongicide, insecticide)..... 46

Capucine (culinaire, ornemental, répulsif) 49

Cataire (culinaire, ornemental, répulsif) 52

Eucalyptus (désinfectant, insecticide, parfum, répulsif) 55

Grande camomille (antimoustiques, insecticide,
ornemental, répulsif) 58

Hysope (culinaire, ornemental, répulsif) 61

Laurier (culinaire, parfum, répulsif) 64

Lavande (culinaire, ornemental, répulsif) 67

Mélisse (ou citronnelle) (aromatique, insectifuge, répulsif) 70

Menthe pouliot (répulsif)..... 73

Neem (bactéricide, fongicide, insecticide)..... 76

Ortie (fertilisant, fongicide) 79

Patience à feuilles obtuses (fongicide)..... 82

Pélargonium (culinaire, insecticide, répulsif, parfum) 84

Piment de Cayenne (culinaire, fongicide, insecticide, répulsif)	88
Prêle des champs (fongicide, fortifiant, insecticide, abrasif)	91
Pyrèthre (insecticide, ornemental)	94
Romarin (culinaire, ornemental, répulsif)	97
Rue (répulsif)	100
Santoline (insecticide, fleurs séchées, ornemental)	103
Sarriette d'hiver (culinaire, mellifère)	106
Sauge (culinaire, insecticide, répulsif)	109
Tanaisie (insecticide, insectifuge, ornemental, répulsif)	112
Thym (culinaire, ornemental, répulsif)	115
D'autres plantes à la rescousse	119
Achillée millefeuille (antifongique, ornemental, répulsif)	120
Anis (répulsif)	120
Ansérine ambrosiine (répulsif)	121
Aurone mâle (ornemental, répulsif)	121
Balsamine (ornemental, répulsif)	122
Cèdre (ornemental, répulsif)	122
Citron, lime et orange (répulsif)	123
Clou de girofle (répulsif)	123
Coriandre (répulsif)	124
Gingembre (répulsif)	124
Marjolaine (ornemental, répulsif)	125
Oignon (antifongique, répulsif)	125
Origan (répulsif)	126
Ptériidium des aigles (antifongique, ornemental, répulsif)	126
Quassia (insecticide)	127
Raifort (antifongique, répulsif)	127
Rhubarbe (ornemental, répulsif)	128
Scrofulaire (antifongique, répulsif)	128
Sureau (antifongique, ornemental, répulsif)	129
Tagette française (antinématode, ornemental, répulsif)	129
Tagette mexicaine (répulsif)	130
Tomate (répulsif)	130
Ressources	131
Glossaire	132
Pour en savoir plus	133
Index	134





- 5 Arrosez abondamment dès que l'extrémité des tiges se courbe. Le romarin apprécie une courte période de sécheresse entre les arrosages. Fertilisez-le à l'aide d'engrais liquide tel que le purin d'ortie dilué (voyez page 81) ou l'émulsion d'algues ou de poisson. Amendez le terreau de compost bien décomposé à l'automne et au printemps.
- 6 Récoltez le romarin pendant tout l'été par temps sec. Ayez soin de ne couper que le $\frac{1}{3}$ de la longueur des tiges à la fois. Comme c'est un arbuste qui tolère les tailles de toutes sortes, les amateurs de bonsaï le chérissent.
- 7 Faites sécher en suspendant les bouquets de tiges, tête en bas, dans un endroit aéré et à l'abri de la lumière (voyez page 21). Vous pouvez aussi congeler les tiges fraîches de romarin, mais leur goût sera plus prononcé une fois décongelées.
- 8 Rentez le romarin à l'intérieur avant le premier gel automnal. Placez-le près d'une fenêtre orientée au sud en évitant la proximité des sources de chaleur, car il ne doit jamais s'assécher complètement.

Combat

Insectes nuisibles

mouche de la carotte, mouche domestique, mite des vêtements

Autres ravageurs

mite du papier

Au jardin

La forte odeur du romarin éloigne plusieurs insectes ravageurs du jardin. Le petit arbuste se cultive bien en contenant, et certaines variétés rampantes conviennent aux jardinières. À l'automne, il produit parfois des fleurs bleues, rosées ou blanches, mais il fleurit plus souvent au début de l'hiver dans la maison. Si vous jardinez en région froide, choisissez la variété *Arp*, qui est la plus rustique.

Comme répulsif contre les fourmis

Pour lutter contre les infestations de fourmis, faites bouillir 80 ml de romarin frais dans 1 L d'eau. Couvrez, laissez refroidir, puis appliquez ce répulsif non dilué dans la zone infestée.

Le répulsif à base d'alcool

Dans un pot de 250 ml, déposez environ 180 ml de feuilles de romarin fraîches. Couvrez d'alcool à 40 %, fermez, puis laissez macérer pendant 2 semaines en agitant tous les jours. Filtrez la macération, puis rangez-la au frais dans un contenant scellé et bien identifié. Elle se conservera pendant au moins 1 an. Pour l'appliquer, versez dans 1 L d'eau 1 cuillerée à thé de cette macération et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de savon à vaisselle liquide. Agitez, puis vaporisez sur les plants infestés.

Vous pouvez aussi fabriquer un répulsif à insectes à partir d'huile essentielle de romarin (voyez page 25).





À la maison

Le pot-pourri ou le sachet antimites

Le romarin fait partie des ingrédients de base des pots-pourris qui éloignent les mites de vos penderies et des livres de vos bibliothèques.

Dans un grand bol, mélangez les ingrédients séchés suivants :

- 250 ml de romarin
- 250 ml de tanaïsie
- 250 ml de thym
- 250 ml de menthe
- 250 ml d'aurone mâle ou de laurier
- 125 ml de clous de girofle écrasés

Placez ce mélange dans des sachets ou simplement dans des contenants de verre ou de céramique pour parfumer la maison.

À la cuisine

Ajoutez du romarin à vos salades de fruits ou piquez-en vos viandes à rôtir telles que le bœuf, l'agneau, le porc ou le poulet. Aromatisez de cette herbe le poisson grillé ainsi que les plats de légumes à base de tomates, d'épinards, de pois, de champignons, de courges et de pommes de terre.

En vinaigre

Pour fabriquer un vinaigre parfumé au romarin, déposez dans une bouteille en verre 2 ou 3 tiges fraîches de romarin, de persil et de marjolaine ainsi que 2 feuilles de laurier et 1 petit piment de Cayenne. Couvrez de votre vinaigre préféré, puis bouchez la bouteille. Laissez reposer durant 2 semaines avant d'utiliser ce délicieux vinaigre.

Pendant la cuisson des grillades au barbecue, jetez quelques branches de romarin sur les charbons ardents. Il parfamera la viande de son goût qui se rapproche de celui de la menthe et du gingembre.

MISE EN GARDE

Le romarin est contre-indiqué durant la grossesse. Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ne doivent pas en consommer. Il peut aussi être un stimulant pour certaines personnes.

En tisane

Plongez 1 petite branche de romarin frais dans 250 ml d'eau bouillante. Couvrez. Laissez infuser pendant 15 minutes. Cette délicieuse tisane accompagne particulièrement bien les plats cuisinés d'agneau ou de porc.

