

graines
d'AGRI

DÉCOUVRE
L'AGRICULTURE

DÉCOUVRE
CE QUI POUSSE
AU JARDIN
AROMATIQUE



**Agence wallonne pour la Promotion
d'une Agriculture de Qualité**

Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur

T. 081 33 17 00 - F. 081 30 54 37

info@apaqw.be



www.apaqw.be



Illustrations: Dominique Mertens

Crédits photos: Adobe Stock

Éditeur responsable: Philippe Mattart - Directeur Général Apaq-W

© 2020 - Première édition

DÉCOUVRE CE QUI POUSSE AU JARDIN AROMATIQUE

Tu trouveras dans cette publication une présentation résumée des aromates et épices de chez nous.

Pousse la porte des producteurs pour découvrir d'autres plantes et épices disponibles près de chez toi.

À utiliser au jardin didactique, à la maison et où bon te semblera!



**DISPONIBLE
AUSSI EN LIGNE!**

ÇA SERT À QUOI?

LES PLANTES AROMATIQUES ET LES ÉPICES
SONT CONNUES DEPUIS LONGTEMPS
POUR DIFFÉRENTES UTILISATIONS

En cuisine, les aromates relèvent les plats, subliment les aliments ou encore décorent les assiettes au quotidien. Ce sont des petits ingrédients qui font la différence!



En médecine, certains aromates aux propriétés curatives sont des remèdes efficaces. On peut en faire des infusions, des sirops, des médicaments, des crèmes, ... selon les infections à soigner.

En parfumerie et cosmétique, sélectionnées pour leur odeur et/ou leurs propriétés, certaines plantes agrémentent des parfums, des lotions, ... D'autres sont directement placées dans les armoires et dans les pots-pourris pour parfumer le linge ou l'air l'ambient.



En décoration, elles ont réussi à se frayer une place de choix à la cuisine. Des tableaux végétaux aux jardinières colorées, leur richesse en formes et en couleurs ne sont plus à démontrer.

En jardinage ou maraîchage, elles sont utilisées pour lutter naturellement contre des indésirables ou ravageurs des plantes cultivées.



ÇA POUSSE QUAND ?

EN PLEINE TERRE, EN JARDINIÈRE OU EN POT, ...



Chez nous, les plantes aromatiques sont disponibles au jardin d'avril à octobre. Il est possible de les récolter puis de les faire sécher ou de les congeler pour pouvoir les utiliser en hiver.

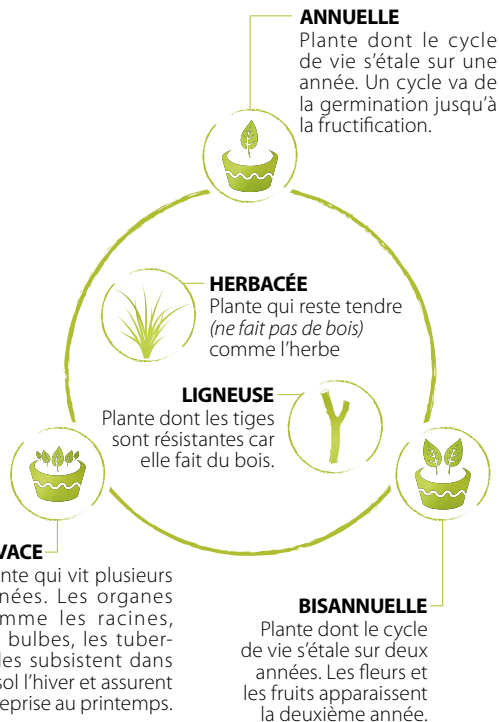


Chez les producteurs équipés de serres qui protègent les plantes du gel, les plantes en pot sont disponibles toute l'année. À placer en cuisine pour les utiliser au quotidien.



Ici, nous parlons des aromates cultivés chez nous.
C'est ce qu'on appelle **la production locale**.

ÇA REVIENDRA ?



COMMENT ÇA Pousse ?

ÉTAPE 1 LE SEMIS

Au début, on sème la graine dans la terre.



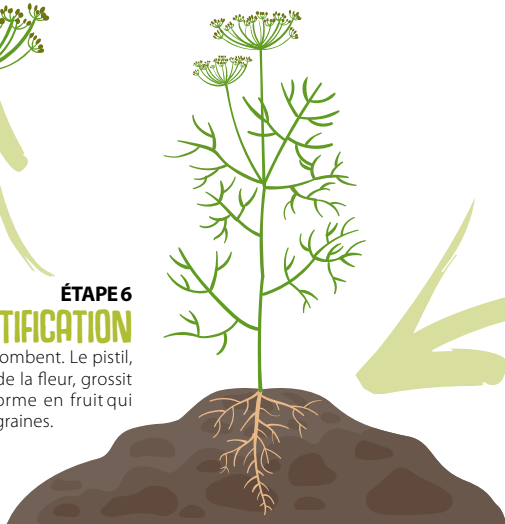
ÉTAPE 7 LA RÉCOLTE

Les fruits arrivent à maturité, ils peuvent être récoltés ainsi que les graines.



ÉTAPE 6 LA FRUCTIFICATION

Les pétales tombent. Le pistil, à l'intérieur de la fleur, grossit et se transforme en fruit qui contient les graines.



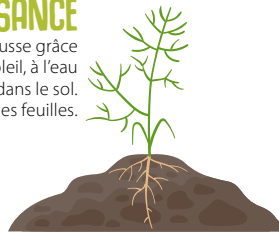
ÉTAPE 2 LA GERMINATION

La graine germe et la plantule sort du sol.



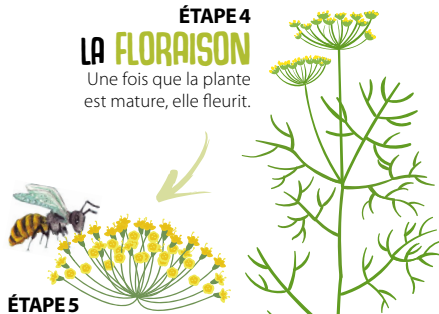
ÉTAPE 3 LA CROISSANCE

La plante pousse grâce à la lumière du soleil, à l'eau et aux nutriments dans le sol. Elle produit des tiges et des feuilles.



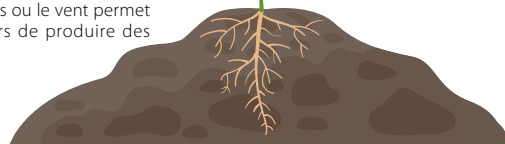
ÉTAPE 4 LA FLORAISON

Une fois que la plante est mature, elle fleurit.



ÉTAPE 5 LA POLLINISATION

Le pollen déposé par les pollinisateurs ou le vent permet aux fleurs de produire des fruits.





AIL



La partie consommée est généralement le bulbe. C'est pourquoi, bien que l'ail soit vivace, il est rare de garder le même plant plus d'un an au jardin.

AIL DES OURS



Le ?
sais-tu

Dans d'autres régions, les ours le consomment à la sortie de l'hibernation, d'où son nom. Dans les bois, si l'ail des ours trouve une place, il peut se développer à souhait.

ANETH



RENDEZ-VOUS DES SAVEURS



TRUITE



Le ?
sais-tu

Surnom peu affectueux, on l'appelle aussi *fennel bâtard*. En effet, l'aneth a un goût anisé similaire à celui du fenouil.



BASILIC



RENDEZ-VOUS DES SAVEURS

TOMATE MOZZARELLA



POURPRE



THAÏ



Fidèle à la tomate dans l'assiette comme au potager, le basilic planté à côté du plant stimule la production des tomates.

CERFEUIL



RENDEZ-VOUS DES SAVEURS



POTAGE


Le
sais-tu



Il peut être confondu avec la petite cigüe, plante toxique mais on peut le reconnaître à l'odeur de ses feuilles.

CIBOULETTE



RENDEZ-VOUS ^{DES} SAVEURS
OMELETTE



Le
sais-tu



La ciboulette est une plante à bulbe, comme l'oignon. On pense aussi à consommer ses fleurs dans les salades pour leur goût et leur jolie couleur mauve.

CORIANDRE



RENDEZ-VOUS AVEC LES SAVEURS



TABOULÉ



Le ?
sais-tu

On l'appelle aussi *persil arabe* ou *persil chinois*. Ses graines peuvent être moulues comme du poivre.





ESTRAGON



Le
sais-tu

Il est aussi appelé *herbe aux dragons* car on pensait que ses feuilles soignaient leurs morsures. Trouble des légendes, allez-savoir si le dragon en question n'était pas la jolie salamandre tachetée ?

MENTHE




Le
sais-tu

Il est recommandé de la planter avec son pot pour la limiter au jardin, car elle est très envahissante.

ORIGAN



Le ?
sais-tu

Nommée aussi *marjolaine sauvage*, cet aromate est une plante mellifère qui, une fois en fleur, attire les pollinisateurs au jardin.



PERSIL



RENDEZ-VOUS DES SAVEURS



POMME DE TERRE

FRISÉ



PLAT



On récupère les tiges pour former le traditionnel *bouquet garni* qui relève la saveur des mijotés et des soupes.

ROMARIN



RENDEZ-VOUS DES SAVEURS



AGNEAU



Le ?
sais-tu

Le romarin est une plante buissonnante qui, au jardin, peut pousser jusqu'à 1m50 de large comme de haut.

SAFRAN



RENDEZ-VOUS DES SAVOIRS



VOLAILE



Le
sais-tu

Le safran provient des bulbes du *Crocus Sativus* qui fleurissent à l'automne. Les stigmates peuvent alors être récoltés mais uniquement à la main. Il faut compter 150 fleurs pour obtenir 1 gramme de safran. Il ne faut pas confondre le *Crocus Sativus* avec d'autres crocus d'ornement non comestibles.



SAUGE



Le
sais-tu



Le mot sauge vient de *salvatrice*. Un dictionnaire fait l'éloge de ses principes médicinaux : « Qui a de la sauge au jardin n'a pas besoin d'un médecin ».

THYM



CITRON



Le ?
sais-tu

En cuisine, le thym, le laurier et le persil forment les trois incontournables du bouquet garni. Ses fleurs comestibles attirent les abeilles au jardin.

TU AIMES OU PAS?

UN AROMATE EN CUISINE,
C'EST UNE PLANTE QUI PRODUIT :

UNE ODEUR

forte, douce, poivrée, ...

Le nez capte les multiples parfums émis par ces végétaux.

N'hésite pas à frotter la plante entre tes doigts pour en faire ressortir le parfum avant de la déguster.

UNE FLAVEUR

Une sensation qui combine le goût et l'odorat pour le plus grand plaisir de la dégustation.

UNE SAVEUR

sucrée, salée, amère, acide, piquante, ...

Les papilles capturent les goûts exquis de ces plantes.

Les saveurs varient selon que l'on consomme la plante fraîche, crue, cuite ou séchée.

UN VISUEL APPÉTISSANT

blanc, vert, jaune, orange, ...

Les yeux s'arrêtent sur la touche de couleur apportée par les aromates et donnent envie de goûter au plat.



EN BREF, UNE SENSATION

Selon les cerveaux, les aromates sont adorés ou détestés mais piquent toujours la curiosité!

UNE EXPÉRIENCE TACTILE

douce, lisse, piquante, râpeuse, ...

La peau offre encore un autre champ de dégustation aux aromates via le toucher.



TOUT EN ÉQUILIBRE

Au quotidien, pour bien manger,
compose ton assiette selon la répartition suivante :

1/2 DE LÉGUMES

Varie tes légumes en les choisissant
frais et de saison



1/4 DE VIANDE OU DE POISSON

Varie ton assiette en y intégrant
aussi les oeufs, les produits
laitiers ou les légumineuses

1/4 DE FÉCULENT

Varie entre pommes de terre
et céréales complètes
(pain, riz, pâtes, ...)

MOINS DE SEL, PLUS DE GOÛT!

Le sodium présent dans le sel peut être
néfaste pour la santé mais les plantes
aromatiques sont là pour y remédier.

Les aromates permettent
de relever et booster
les plats maison et
ainsi de diminuer
la quantité de sel
dans l'assiette.

Ces plantes, crues, cuites,
fraîches, séchées ou sur-
gelées ne demandent
qu'à surprendre.



*Selon les plantes, on consomme les feuilles, les tiges,
les fleurs, les racines, les graines et parfois le tout.*

5 PAS

VERS UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE

LOCAL Pour privilégier les produits de chez nous sans long trajet ni grande empreinte écologique.



FRAIS ET DE SAISON

pour prendre soin de soi, de la planète et de son portefeuille.



CIRCUIT-COURT

pour faire connaissance avec les producteurs et artisans voisins et les soutenir.



MOINS MAIS MIEUX

pour éviter le gaspillage et goûter la qualité.



FAIT-MAISON

pour savoir ce qu'on mange, avoir plus de goût, de plaisir et de découvertes.

Pour être durable,
une alimentation doit être écologique, saine et équitable!

Une BOITE à OUTILS pédagogiques & didactiques

à destination des enseignants, animateurs et guides
désireux d'aborder le monde agricole de chez nous.



www.grainesdagri.be



Nos outils «**Découvre ce qui pousse**»
sont disponibles **GRATUITEMENT**
sur **www.grainesdagri.be**