



# Plantes aromatiques

Bénédicte Boudassou

**Les bases**

**Le savoir-faire**

**Les plantes**



**hachette**  
JARDIN

---

# Sommaire

---

63, 64, 65

## **7 La grande famille des aromatiques**

- 7 Qu'est-ce qu'une aromatique ?
- 8 Qui sont-elles ?

## **17 Comment les utiliser ?**

- 17 En cuisine
- 18 En tisanes
- 20 En lotions, crèmes et infusions bien-être
- 21 Au jardin

## **25 Utilités et ennemis**

- 25 Qui aide qui ?
- 27 Les ennemis des aromatiques

## **29 Conseils de culture**

- 29 L'exposition
- 30 Le sol
- 30 Le semis
- 31 La plantation
- 33 Le désherbage
- 34 L'arrosage
- 35 La taille

## **39 Récolter et conserver**

- 39 La cueillette
- 40 La conservation

## **43 Créer son potager aromatique**

- 43 Une bande réservée
- 43 Un carré bien organisé
- 44 Les carrés surélevés
- 45 Les avantages
- 47 Les associations à privilégier

## **49 Jardinières et potées odorantes**

- 49 De bonnes herbes sous la main

## **55 Les meilleures aromatiques : les aromates à savourer**

- 56 Agastache
  - 57 Ail
  - 58 Aneth
  - 59 Basilic
- 70101341ex

- 60 Cerfeuil
- 61 Ciboulette
- 62 Coriandre
- 63 Estragon
- 64 Fenouil
- 65 Laurier-sauce
- 66 Menthe
- 67 Oignon
- 68 Origan
- 69 Oseille
- 70 Persil
- 71 Romarin
- 72 Sauge
- 73 Sarriette
- 74 Shiso
- 75 Thym
- 76 Tulbaghia

**77 Les meilleures  
aromatiques :  
les plantes du bien-être  
et de décoration**

- 78 Achillée
- 79 Armoise
- 80 Bourrache
- 81 Camomille
- 82 Géranium odorant
- 83 Guimauve
- 84 Hysope
- 85 Lavande
- 86 Mélisse
- 87 Monarde
- 88 Myrte
- 89 Onagre
- 90 Souci
- 91 Verveine citronnelle





LES CONSEILS DE  
**Bénédicte Boudassou**  
votre expert jardin

## **Le bien-être se cultive...**

### **Les bases**

Découvrir les grandes familles de plantes aromatiques et leurs usages. Choisir les meilleures variétés pour cuisiner ou préparer lotions, crèmes et infusions « bien-être ».

### **Le savoir-faire**

Réussir ses associations de plantes au jardin comme au potager. Cultiver les aromatiques en pleine terre ou en jardinières. Récolter au bon moment et bien conserver ses cueilletes.

### **Les plantes**

Un guide des 35 plantes aromatiques essentielles à cultiver.

**hachette**  
PRATIQUE

[www.hachette-pratique.com](http://www.hachette-pratique.com)

23-8510-2 IV-2014

ISBN : 978-2-01-238510-8



**5,95 €**

Prix TTC France