

Plantes aromatiques



achillée millefeuille
Achillea millefolium



fenouil
Foeniculum vulgare



thym
Thymus vulgaris



verveine citronnelle
Aloysia citriodora



lavande
Lavandula angustifolia



marjolaine
Origanum majorana



sauge
Salvia officinalis



immortelle
Helichrysum italicum



menthe verte
Mentha spicata



réglisse
Glycyrrhiza glabra



hysope
Hyssopus officinalis



origan
Origanum vulgare



romarin
Rosmarinus officinalis

Cartes d'identité des principales plantes aromatiques de l'Écolothèque



la RÉGLISSE *Glycyrrhiza glabra*



habitat

Originale d'Asie, la réglisse pousse naturellement autour du bassin méditerranéen. Elle aime les sols riches et humides.



taille

jusqu'à 1,5 m de haut



aspect

Plante en buisson, la réglisse possède des feuilles de forme allongée vert tendre et des fleurs mauves ou blanches.



usage
culinaire

On utilise la racine de la plante. Elle sert surtout à donner du goût dans les pâtisseries, les boissons ou les friandises.



vertus
médicinales

- soulage les inflammations des systèmes digestif et respiratoire
- ralentit le développement des virus, soigne l'enrouement et la toux
- permet de lutter contre la constipation
- bloque la multiplication des virus des hépatites A
- aide au sevrage tabagique
- plante à éviter en cas d'hypertension



Le sais-tu ?

Littéralement son nom scientifique en grec signifie « racine sucrée ». Les Romains s'en servaient pour éclaircir leur voix.

le THYM

Thymus vulgaris



habitat

Bassin méditerranéen.
Terrains rocailleux, secs et
très ensoleillés.



taille

20 cm environ



aspect

Petites feuilles de couleur
gris-vert. Fleurs roses visibles
de mars à octobre.



usage
culinaire

Aromatise de nombreuses préparations culinaires,
notamment dans la cuisine provençale.



vertus
médicinales

- antibactérien de la peau (plaies, piqûres)
- antiseptique respiratoire (pharyngites)
- anti-infectieux buccal (caries, mauvaise haleine, gingivite)
- antimicrobien intestinal (ballonnements)
- stimulant de l'immunité



Le sais-tu ?

Plante mellifère, le thym frais est une source
importante de vitamine C.

Le thym séché apporte du calcium, du manganèse
et de la vitamine K.

la LAVANDE

Lavandula angustifolia



habitat

Bassin ouest-méditerranéen.
Terrains rocailleux, secs et
très ensoleillés.



taille

50 cm environ



aspect

Branches fines et ligneuses.
Feuilles étroites et pointues.
Fleurs d'un bleu tendre ou
violacé au parfum agréable.



usage
culinaire

Elle est utilisée en sirop, elle aromatise les
desserts, les glaces...



vertus
médicinales

- bactéricide de la peau, cicatrise et assainit
les ulcères (plaies, eczéma, psoriasis, acné et
piqûres d'insectes)
- antispasmodique, facilite la digestion
- action antivenimeuse sur la morsure de vipère
- calmante des troubles nerveux (insomnies)
- antiparasitaire (poux, vermifuge intestinal)
- apaisante des vertiges (migraines, céphalées)



Le sais-tu ?

Excellente plante mellifère, la lavande est
appréciée par les abeilles.

L'HYSOPE

Hyssopus officinalis



habitat

Côtes méditerranéennes et jusqu'à 2 000 m. Terrain rocailleux.



taille

40 à 50 cm



aspect

Plante touffue, ses feuilles tombent dès les premiers froids. Ses fleurs sont bleues, violacées ou roses.



usage
culinaire

Elle s'utilise comme condiment, notamment pour aromatiser les farces, les volailles, les gibiers... Les feuilles finement hâchées parfument les crudités, les sauces, les soupes.



vertus
médicinales

- cicatrisante et anti-inflammatoire (en cataplasme ou en compresses chaudes)
- stimule la digestion, aide à évacuer les gaz intestinaux
- action antiseptique, expectorante et fluidifiante (sinusites, otites, asthme, bronchite)



Le sais-tu ?

Dans l'Antiquité, l'hysope était utilisée pour soigner les bronchites et les pleurésies. Au Moyen-Âge, ses vertus pulmonaires étaient attestées. Au IX^{ème} siècle, l'hysope est utilisée en fumigation, pour lutter contre les épidémies de peste.

la SAUGE

Salvia officinalis



habitat

Bassin méditerranéen. Terrain rocailleux et sec.



taille

80 cm environ



aspect

Arbrisseau à feuilles ovales gris-vert laineuses. Fleurs disposées en épis, petites, de couleur violette ou bleue.



usage
culinaire

La sauge est employée en petite quantité comme condiment dans les charcuteries, les sauces, les farces de volaille, les soupes, les vinaigres aromatisés.



vertus
médicinales

- désinfecte les plaies, morsures, piqûres, et aide à leur cicatrisation
- aide à traiter les vomissements, les diarrhées et les douleurs abdominales, les inflammations de la bouche, de la gorge et de la peau
- régule la transpiration, les bouffées de chaleur



Le sais-tu ?

Son nom vient du latin «salvare», qui signifie «sauver». Les Romains, et avant eux les Égyptiens, connaissaient déjà ses propriétés médicinales. Au XIII^{ème} siècle un dicton populaire disait : « Pour quelle raison un homme devrait-il mourir alors que de la sauge pousse dans son jardin ? ».

L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium



habitat

Zones tempérées de plusieurs continents (Europe, Asie, Amérique du Sud).



taille

de 60 cm à 2 m



aspect

Tiges peu ramifiées recouvertes de poils laineux et blanchâtres. Feuilles allongées de couleur vert foncé.

Floraison estivale de couleur blanche ou rose à cœur jaune.



usage
culinaire

Utilisée en infusions digestives et contre la perte d'appétit.



vertus
médicinales

- anti-inflammatoire de la peau
- cicatrisante et coagulante (appliquée en compresse sur les plaies, stoppe les saignements)
- en infusion, facilite la digestion
- antiseptique (évite les infections urinaires)
- anti-infectieuse (rhumes, fièvre)



Le sais-tu ?

Selon la légende, l'achillée tiendrait son nom du héros grec Achille. Elle aurait été employée pour soigner les soldats blessés durant la guerre de Troie. Connue des hommes de Néanderthal comme cicatrisant des saignements cutanés, durant la guerre de 1914-1918, elle est incluse dans le kit de première urgence des soldats.

le FENOUIL

Foeniculum vulgare



habitat

Originaire du bassin méditerranéen, on le trouve dans les zones tempérées.



taille

jusqu'à 2 m



aspect

Port léger, feuilles légèrement bleutées et grandes tiges lisses et robustes.

Fleurs jaunes, disposées en ombelles plates, au parfum fortement anisé.



usage
culinaire

On cuisine principalement sa racine. Ses graines et sa tige se prennent en infusions digestives.



vertus
médicinales

- stimule la digestion, limite la formation des gaz intestinaux, à fort effet diurétique
- antispasmodique et décontractant (douleurs de l'estomac et du côlon)
- antitussif et expectorant
- haute teneur en fibres, en vitamine C, en provitamine A, en carotène



Le sais-tu ?

Connu dans l'Antiquité, on le prescrivait aux personnes susceptibles de perdre la vue (vitamine A). Au Moyen-Âge, les Italiens le cultivaient pour ses propriétés antiseptiques et amincissantes.

la VERVEINE CITRONNELLE

Aloysia citriodora



habitat

Originnaire d'Amérique du Sud, on la trouve sur la plupart des continents.



taille

80 cm à 2 m.



aspect

Arbuste à feuilles vert pâle, allongées, pointues, ressemblant à celle du pêcher et dégageant une odeur citronnée.



usage
culinaire

Les feuilles sont parfois utilisées à petite dose en cuisine pour la préparation de sorbets, de glaces, de crèmes et d'autres pâtisseries. Elle permet également de confectionner d'excellentes liqueurs.



vertus
médicinales

- en tisane, action antispasmodique et digestive, élimine les flatulences et calme les nausées
- aide à lutter contre les états dépressifs, le stress et l'anxiété
- en compresse sur la joue, ses feuilles apaisent les douleurs dentaires
- propriétés répulsives contre les moustiques



Le sais-tu ?

Au Pérou, elle entre dans la composition de la boisson gazeuse nationale (Inca Kola), la plus vendue dans le pays.

le ROMARIN

Rosmarinus officinalis



habitat

Maquis, garrigues et rocailles du bassin méditerranéen, aujourd'hui répandue sous les climats tempérés doux.



taille

jusqu'à 2 m de hauteur



aspect

Arbrisseau de rocaille à feuilles persistantes allongées de couleur vert sombre à la teinte blanchâtre sur le dessous. Les fleurs sont le plus souvent bleu violacé, blanches ou roses.



usage
culinaire

Les branches feuillues, fraîches ou séchées, sont couramment utilisées pour parfumer grillades, ragoûts, civets, soupes...



vertus
médicinales

- en bains, il soulage les douleurs physiques et améliore la circulation sanguine, en cataplasme il soigne les entorses
- stimule la digestion et régule les lipides
- antioxydant permettant de lutter contre le vieillissement cellulaire, les maux de tête, il améliore la mémoire et la concentration
- anti-inflammatoire des voies respiratoires



Le sais-tu ?

On lui prêtait des effets stimulants sur l'activité cérébrale dès la Grèce antique. Les étudiants grecs s'en faisaient des couronnes, qu'ils portaient durant les examens pour stimuler leur mémoire.

L'IMMORTELLE

Helichrysum italicum



habitat

Originnaire du bassin méditerranéen, elle a été pour la première fois décrite en Italie.



taille

Buissons de 50 cm de haut environ



aspect

Feuilles de couleur argentée dont le sommet est coiffé de fleurs jaunes de mai à août.



usage
culinaire

Elle peut aromatiser les sauces, mais les feuilles doivent être retirées avant consommation pour éviter des dérangements gastriques.



vertus
médicinales

- en application externe, elle est efficace contre les hématomes, les varices, les affections cutanées, l'arthrite, les rhumatismes
- permet de lutter contre les brûlures d'estomac et autres régurgitations
- décongestionne les voies aériennes
- antiseptique, antidouleur et anti-inflammatoire



Le sais-tu ?

Son odeur est particulière, parfois comparée à celle du curry. Même cueillie, comme son nom l'indique, l'immortelle ne se fane pas.

la MENTHE VERTE

Mentha spicata



habitat

Originnaire d'Asie, on la trouve sous les climats tempérés et subtropicaux.



taille

20 à 80 cm de haut



aspect

Feuillage d'un vert profond mais les jeunes feuilles sont souvent plus claires.
Fleurs blanches à rosées.



usage
culinaire

Très aromatique, on l'utilise pour parfumer les préparations culinaires, en infusions digestives et dans le thé. On retrouve aussi la menthe dans un grand nombre de sirops, liqueurs et confiseries.



vertus
médicinales

- recommandée pour les démangeaisons cutanées
- tonique énergétique
- efficace en cas de constipation ou de diarrhée
- possède un effet diurétique
- apaise l'inflammation du système respiratoire
- soulage les maux de tête



Le sais-tu ?

La légende grecque dit que Menthe était le nom d'une nymphe que le dieu Hadès convoitait. Mais son épouse jalouse fit le projet de tuer la jeune Menthe. Hadès la sauva en la transformant en plante.

la MARJOLAINE

Origanum majorana



habitat

Originaires de l'est du bassin méditerranéen et d'Asie.



taille

60 cm de hauteur environ



aspect

Munie de feuilles ovales de couleur vert grisâtre et de 2 cm de longueur, la marjolaine est identifiable grâce à ses petites fleurs rosées ou blanches.



usage
culinaire

Cette herbe est très prisée en cuisine pour ses qualités aromatiques.



vertus
médicinales

- antiseptique efficace dans les affections buccales
- recommandée pour la plupart des troubles digestifs
- calme les douleurs musculaires et articulaires
- tranquillisante du système nerveux, indiquée pour les personnes nerveuses, dépressives, anxieuses ou sujettes aux migraines



Le sais-tu ?

Connue et utilisée de longue date dans tout le bassin méditerranéen, comme l'origan, elle entrait dans la composition de l'onguent qui servait à embaumer les momies égyptiennes.

L'ORIGAN

Origanum vulgare



habitat

Originaires du bassin méditerranéen et d'Asie.



taille

30 à 50 cm de hauteur



aspect

Munie de feuilles ovales de couleur vert grisâtre et de 2 cm de longueur, la marjolaine est identifiable grâce à ses petites fleurs rosées ou blanches.



usage
culinaire

L'origan est bien connu des amateurs de pizzas et de cuisine italienne.



vertus
médicinales

- soigne les plaies, les piqûres et les brûlures, les démangeaisons de la peau
- élimine les gaz digestifs, soulage les problèmes intestinaux (transit, coliques...)
- atténue les douleurs inflammatoires, migraines, rhumatismes, rages de dents
- antitussif, il est utilisé dans les cas de bronchites et de toux chroniques



Le sais-tu ?

Proche de la marjolaine sauvage, le terme « origan » vient du grec « oros ganos » signifiant « qui se plaît sur la montagne ».

CRÉDITS PHOTOS / ILLUSTRATIONS

Achillée millefeuille (pp. 1, 5) : © voltan | [Fotolia](#)

Fenouil (pp. 1, 5) : © Tim UR | [Fotolia](#)

Thym (pp. 1, 3) : © coco | [Fotolia](#)

Verveine citronnelle (pp. 1,6) : © Comugnero Silvana | [Fotolia](#)

Lavande (pp. 1, 3) : © Dionisvera | [Fotolia](#)

Marjolaine (pp. 1, 8) : © Taiga | [Fotolia](#)

Sauge (pp. 1, 4) : © Joachim | [Fotolia](#)

Immortelle (pp. 1, 7) : © anjokan | [Fotolia](#)

Réglisse (pp. 1, 2) : © emer | [Fotolia](#)

Hysope (pp. 1, 4) : © Joachim | [Fotolia](#)

Origan (pp. 1, 8) : © ExQuisine | [Fotolia](#)

Romarin (pp. 1, 6) : © Joachim | [Fotolia](#)

Menthe verte (pp. 1, 7) : © Dmitry | [Fotolia](#)

Maison (pictogramme) (pp. 2-8) : Font Awesome by Dave Gandy - <http://fontawesome.io> / [CC BY-SA 3.0](#)

Silhouettes d'homme, fourchette & couteau, point d'interrogation (pictogramme) (pp. 2-8) : Domaine public - openclipart.org

Loupe, croix (pictogramme) (pp. 2-8) : [Freepik](#) - Conçu par [Flaticon.com](#)