

Table des matières

Introduction.....	6
Pourquoi cultiver ses propres aromates ?.....	6
Les bienfaits des plantes aromatiques : en cuisine, en tisane et pour la biodiversité.....	7
Une approche naturelle et durable : la permaculture appliquée aux aromates.....	7
Présentation du livre et de son organisation.....	8
PARTIE 1 : Comprendre les plantes aromatiques et leur écosystème.....	9
Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une plante aromatique ?.....	9
Définition et rôle des composés aromatiques.....	9
Différence entre plantes vivaces, annuelles et bisannuelles.....	10
Aromates et leurs propriétés : culinaires, médicinales et attractives pour la biodiversité.....	10
Chapitre 2 : Les principes de la permaculture appliqués aux aromates.....	12
Observer et imiter la nature.....	12
Concevoir un jardin en harmonie avec son environnement.....	13
Associer les plantes pour optimiser leur croissance et limiter les maladies.....	13
Favoriser la biodiversité et la régénération naturelle du sol.....	14
Chapitre 3 : Le climat et les conditions de culture en France.....	16
Adapter les aromates aux différentes régions et microclimats.....	16
Comprendre les besoins en soleil, en eau et en sol de chaque plante.....	18
Exemples de plantes adaptées aux différents climats	19
PARTIE 2 : Concevoir et aménager son jardin d'aromates naturellement.....	20
Chapitre 4 : Préparer son sol sans produits chimiques.....	20
Comprendre l'importance d'un sol vivant.....	20
Enrichir naturellement le sol.....	20
Améliorer la structure du sol pour un bon drainage et une meilleure rétention d'eau.....	22
Utiliser les mycorhizes et bactéries bénéfiques.....	23
Étapes simples pour un sol fertile et sain :	24
Chapitre 5 : Choisir ses aromates selon son espace et ses envies.....	25
Choisir ses aromates en fonction de son niveau de jardinage.....	25
Sélectionner ses plantes en fonction de l'espace disponible.....	26
Sélectionner des aromates rares ou originaux pour diversifier son jardin.....	27
Adapter ses choix selon ses besoins et usages.....	28
Chapitre 6 : Associer les aromates entre eux et avec d'autres plantes.....	29
Pourquoi associer les plantes aromatiques ?.....	29
Associations bénéfiques.....	29
Plantes répulsives contre les nuisibles.....	30
Attirer les pollinisateurs et auxiliaires du jardin.....	30
Les associations à éviter.....	31
Comment organiser un jardin d'aromates harmonieux ?.....	31
PARTIE 3 : Cultiver, entretenir et récolter ses aromates.....	33
Chapitre 7 : Techniques de culture naturelles.....	33

Semis, bouturage et division des plantes aromatiques.....	33
Arroser intelligemment : techniques d'économie d'eau.....	39
Gérer les mauvaises herbes sans produits chimiques.....	40
Favoriser un sol vivant et fertile.....	41
Chapitre 8 : Prévenir et soigner les maladies et ravageurs naturellement.....	42
Renforcer l'immunité des plantes avec des purins et décoctions.....	42
Identifier les maladies courantes et agir sans pesticides.....	43
Encourager les prédateurs naturels des nuisibles.....	44
Des solutions naturelles contre les ravageurs.....	45
Chapitre 9 : Récolter, sécher et conserver ses aromates.....	47
Le bon moment pour récolter selon chaque plante.....	47
Sécher ses aromates : méthodes et précautions.....	48
Conserver ses aromates pour une utilisation prolongée.....	49
Utiliser ses aromates au quotidien.....	50
PARTIE 4 : Créer un jardin d'aromates toute l'année.....	51
Chapitre 10 : Un jardin d'aromates en toutes saisons.....	51
Planification saisonnière.....	51
Protection hivernale.....	51
Aromates d'intérieur.....	52
Entretien hivernal.....	52
Rotation des cultures.....	52
Chapitre 11 : Des idées d'aménagements pour tous les espaces.....	54
Jardin en spirale.....	54
Bacs surélevés et culture en lasagnes.....	55
Culture en pots et jardinières.....	55
Jardin vertical.....	56
Jardin-forêt d'aromates.....	57
PARTIE 5 : Zoom sur les principales plantes aromatiques cultivables en France.....	58
Chapitre 12 : Les plantes méditerranéennes (soleil et sol drainé).....	59
Anis vert (<i>Pimpinella anisum</i>).....	60
Basilic (<i>Occimum basilicum</i>)	62
Coriandre (<i>Coriandrum sativum</i>)	64
Cumin (<i>Cuminum cyminum</i>).....	66
Hysopé (<i>Hyssopus officinalis</i>)	68
Laurier-sauce (<i>Laurus nobilis</i>).....	70
Lavandes (<i>lavendula officinalis</i>).....	72
Marjolaine (<i>Origanum majorana</i>)	74
Romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	76
Sarriette des montagnes (<i>Satureja montana</i>).....	78
Serpolet (<i>Thymus serpyllum</i>).....	80
Thym (<i>Thymus vulgaris</i>).....	82
Chapitre 13 : Les aromates des climats tempérés (humidité et sol riche).....	85
Agastaches (<i>Agastache foeniculum</i> et <i>Agastache rugosa</i>).....	86
Aneth (<i>Anethum graveolens</i>).....	88
Angélique (<i>Angelica archangelica</i>).....	90
Cerfeuil commun (<i>Anthriscus cerefolium</i>).....	92

Ciboulette (<i>Allium schoenoprasum</i>).....	94
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	96
Mélisse citronnelle (<i>Melissa officinalis</i>).....	98
Menthes (<i>Mentha</i>).....	100
Origan (<i>Origanum vulgare</i>)	102
Persil (<i>Petroselinum sativum</i>).....	104
Raifort (<i>Armoracia rusticana</i>).....	106
Sauge (<i>Salvia officinalis</i>).....	108
Shiso (<i>Peria frutescens</i>).....	110
Verveine citronnelle (<i>Lippia citriodora</i>).....	112
Chapitre 14 : Les aromates des climats montagnards	115
Camomille romaine (<i>Anthemis nobilis</i>).....	116
Fenouil (<i>Foeniculum vulgare</i>).....	118
Livèche (<i>Levisticum officinale</i>).....	120
Petite pimprenelle (<i>Sanguisorba minor</i>).....	122
Tableau récapitulatif des cultures des principales plantes aromatiques.....	124
Où trouver des semences biologiques ou des plants d'aromates ?.....	126
Conclusion.....	127
Lectures complémentaires.....	128