

Marie-Christine Lemayeur
Bernard Alunni

MON JARDIN BEAU À CROQUER

Créer son jardin ornemental comestible



Avertissement

Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'intoxication due à une mauvaise interprétation des renseignements contenus dans cet ouvrage ou à une réaction d'intolérance personnelle. Les indications thérapeutiques citées ne remplacent pas une consultation auprès d'un spécialiste de la santé.

Directeur de collection

Bernard Bertrand

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

ISBN : 978-2-35981-148-3

Dépôt légal : février 2021

© Éditions de Terran, 2021

Éditions de Terran – 355, rue de la Montagne-Noire – 31750 Escalquens

Tél. : 05 81 91 31 31 – Courriel : terran@piktos.fr

Site Internet : www.terran.fr



Sommaire



Introduction	6
Précautions et conseils	8
Petit glossaire de botanique	10
Anatomie d'une plante	13
Symboles utilisés dans le livre	15
Partie I : Les plantes de haie – Arbres, arbustes, plantes grimpantes	17
Partie II : Les plantes ornementales comestibles	65
Partie III : Les potagères décoratives	137
Partie IV : Belles aromatiques et médicinales	163
Partie V : « Mauvaises » herbes et belles sauvageonnes ...	203
Partie VI : Recettes	267
Index des plantes par noms latins	325
Index des plantes par noms français	329
Index des recettes	334
Bibliographie et adresses utiles	335
Bonnes adresses	336
Présentation des auteurs	337

Petit glossaire botanique

Akène : Fruit sec ne s'ouvrant pas et ne contenant qu'une graine.

Alterne : Positionnement des feuilles le long d'une tige, une à une et en alternance sur chaque côté.

Annuel : Végétal dont le cycle de vie se passe au cours d'une seule année.

Arbrisseau : Végétal ligneux ramifié n'excédant pas 7 m de haut.

Arbuste : Végétal ligneux à tronc unique n'excédant pas 7 m de haut.

Bipennée : Feuille composée de folioles opposées, elles-mêmes divisées en petites folioles.

Bisannuel : Végétal fleurissant et se reproduisant la deuxième année de sa croissance avant de mourir.

Bractée : Feuille réduite à la base d'une fleur ou d'un fruit.

Calice : Ensemble des sépales d'une fleur.

Carpelle : Partie de la fleur femelle entourant l'ovaire ou partie d'un fruit composé.

Cordiforme : En forme de cœur.

Corymbe : Inflorescence aux pédoncules ne partant pas au même niveau de la tige mais s'élevant ensuite à peu près au même niveau.

Dioïque : Végétal produisant des fleurs unisexuées, soit mâles, soit femelles, sur des pieds différents.

Étamine : Organe mâle d'une fleur.

Foliole : Division d'une feuille composée, ressemblant à une feuille simple.

Halophyte : Se dit d'une plante adaptée aux milieux salés (bords de mer, marais salants...).

Inflorescence : Groupe de fleurs sur une même tige.

Involucré : Ensemble des bractées florales à la base d'une inflorescence.

Limbe : Partie large de la feuille.

Ombelle : Inflorescence aux pédoncules naissant au même point et s'élevant à peu près au même niveau.

Ombellule : Petite ombelle au sommet des rayons d'une ombelle composée.

Panicule : Inflorescence pyramidale formant des grappes ramifiées.

Pédoncule : « Queue » de la fleur.

Pétiole : « Queue » de la feuille, reliant le limbe à la tige.

Pistil : Organe femelle de la fleur.

Pubescent : Couvert de poils fins et mous.

Rhizome : Tige souterraine horizontale émettant des racines.

Samare : Akène muni d'une aile membraneuse.

Sépale : Partie florale extérieure aux pétales, ressemblant à une feuille.

Sessile : Se dit d'une feuille ou d'une fleur sans « queue ».

Silique : Fruit sec allongé s'ouvrant par deux fentes.

Stigmate : Extrémité du pistil où se déposent les grains de pollen.

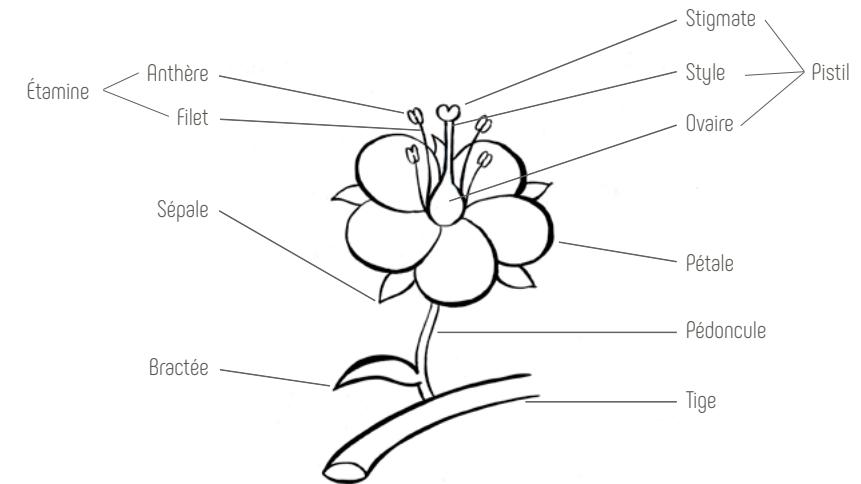
Succulent : Organe végétal épaisse contenant des réserves d'eau.

Vivace : Végétal vivant plusieurs années.

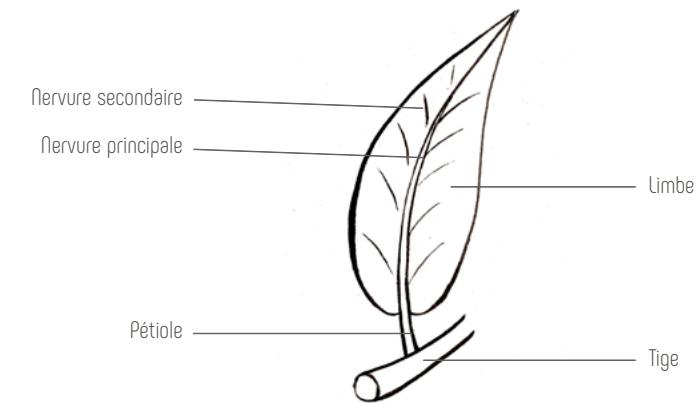


Anatomie d'une plante

LA FLEUR



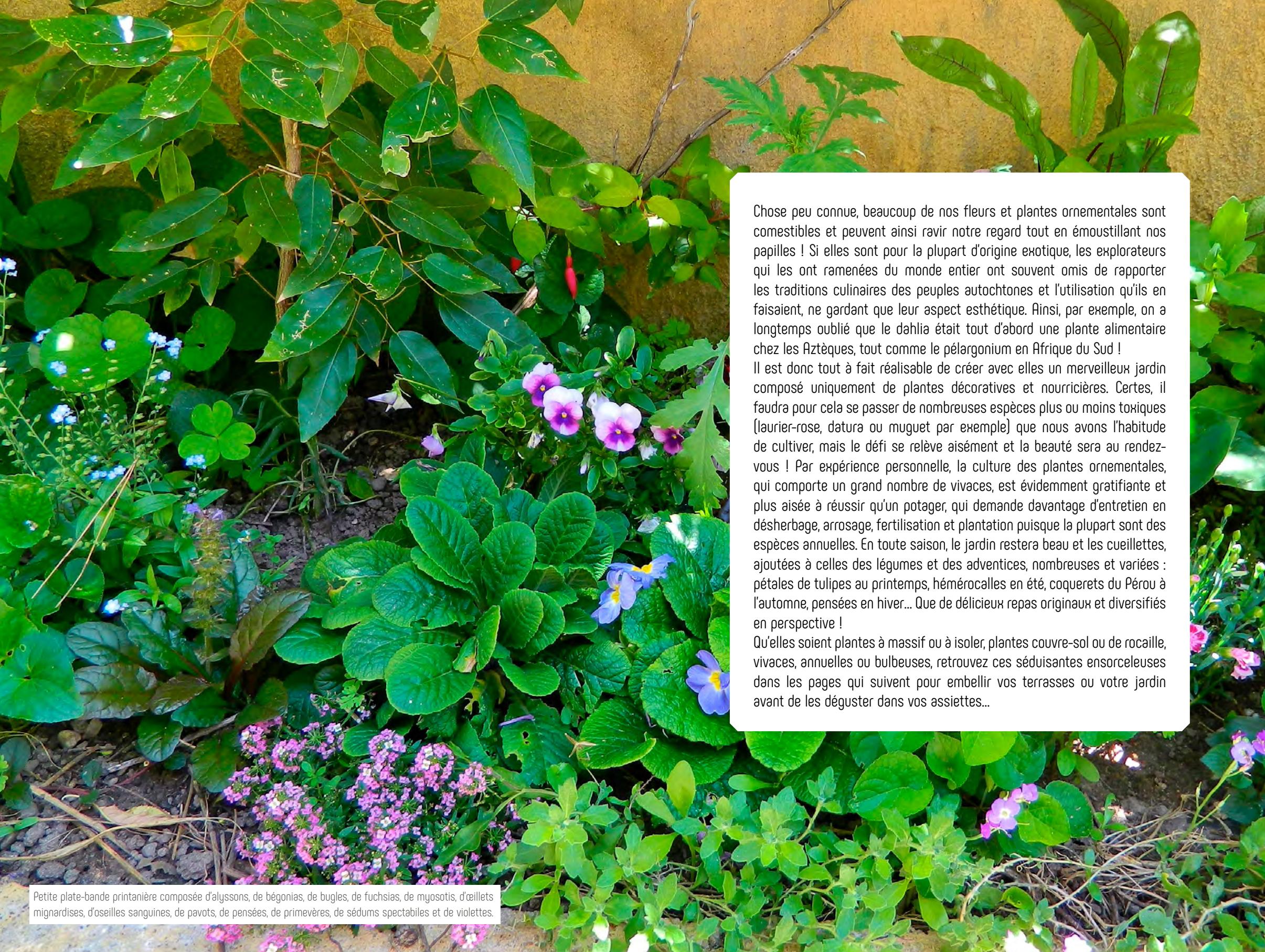
LA FEUILLE



Partie II

Les plantes ornementales comestibles





Petite plate-bande printanière composée d'alyssons, de bégonias, de bugles, de fuchsias, de myosotis, d'œillets mignardises, d'oseilles sanguines, de pavots, de pensées, de primevères, de sédums spectabiles et de violettes.

Chose peu connue, beaucoup de nos fleurs et plantes ornementales sont comestibles et peuvent ainsi ravir notre regard tout en émoustillant nos papilles ! Si elles sont pour la plupart d'origine exotique, les explorateurs qui les ont ramenées du monde entier ont souvent omis de rapporter les traditions culinaires des peuples autochtones et l'utilisation qu'ils en faisaient, ne gardant que leur aspect esthétique. Ainsi, par exemple, on a longtemps oublié que le dahlia était tout d'abord une plante alimentaire chez les Aztèques, tout comme le pélargonium en Afrique du Sud !

Il est donc tout à fait réalisable de créer avec elles un merveilleux jardin composé uniquement de plantes décoratives et nourricières. Certes, il faudra pour cela se passer de nombreuses espèces plus ou moins toxiques (laurier-rose, datura ou muguet par exemple) que nous avons l'habitude de cultiver, mais le défi se relève aisément et la beauté sera au rendez-vous ! Par expérience personnelle, la culture des plantes ornementales, qui comporte un grand nombre de vivaces, est évidemment gratifiante et plus aisée à réussir qu'un potager, qui demande davantage d'entretien en désherbage, arrosage, fertilisation et plantation puisque la plupart sont des espèces annuelles. En toute saison, le jardin restera beau et les cueillettes, ajoutées à celles des légumes et des adventices, nombreuses et variées : pétales de tulipes au printemps, hémérocalles en été, coquerets du Pérou à l'automne, pensées en hiver... Que de délicieux repas originaux et diversifiés en perspective !

Qu'elles soient plantes à massif ou à isoler, plantes couvre-sol ou de rocaille, vivaces, annuelles ou bulbeuses, retrouvez ces séduisantes ensorcelées dans les pages qui suivent pour embellir vos terrasses ou votre jardin avant de les déguster dans vos assiettes...

L'achillée millefeuille

Achillea millefolium

Herbe aux charpentiers, herbe aux militaires



Qu'elle soit cultivée ou sauvage, l'achillée millefeuille est une jolie plante comestible et médicinale, de culture facile, décorative avec son fin feuillage découpé et ses corymbes colorés.

Présentation

L'achillée est une Astéracée vivace à tiges pubescentes poussant en rosette de feuilles profondément découpées, dégageant une légère odeur de camphre. Les très jeunes feuilles se reconnaissent à leur aspect plumeux, tendre et souple. La floraison se compose de petits capitules réunis en corymbe qui attirent nombre de polliniseurs. Les espèces sauvages vont du blanc pur au rose, tandis que les variétés horticoles ajoutent le jaune, l'orange, le rouge et le violet à leur palette. Elle fleurit entre mai et octobre.

Culture

Rustique, l'achillée se plaît au soleil dans un sol sec et drainant, même pauvre. Résistante à la sécheresse et à la chaleur, c'est une plante intéressante au potager, car son odeur âcre repousse certains insectes dits nuisibles tout en attirant coccinelles, abeilles, syrphes et papillons. En sol riche, l'achillée sera plus grande mais ses tiges seront plus fragiles. L'espèce type peut se révéler un peu envahissante ; c'est un bon couvre-sol au jardin. Ne vivant pas longtemps, l'achillée doit se diviser tous les 2 ou 3 ans au printemps.

Associations

Plante idéale pour une rocaille ou un jardin naturaliste, l'achillée s'invite volontiers dans les massifs en compagnie de lavandes, sauges, hysopes, agastaches, marjolaines, sarriettes ou cosmos. À ses pieds, des œillets mignardises ou des alyssums seront du plus bel effet.

Gastronomie (cf. recette p. XX)

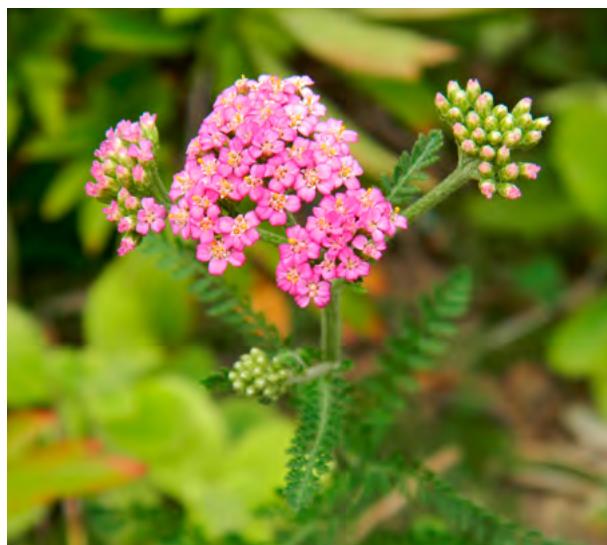
On utilise les jeunes feuilles tendres de l'achillée pour agrémenter salades et crudités. Elles se cuisinent également en accompagnement d'autres légumes

dans les soupes ou les jardinières, mais aussi dans les omelettes et les biscuits apéritifs ou avec du poisson. Les fleurs aromatiques relèvent de leur arôme musqué salades diverses et boissons.

Précautions

N'utiliser que de jeunes feuilles. Plus vieilles, elles dégageront trop d'amertume. Une autre achillée, l'achillée sternutatoire (*Achillea ptarmica*) est également comestible ; elle a par contre besoin d'un sol plus frais, voire humide, et se plante à la mi-ombre.

En haut : le feuillage découpé de l'achillée millefeuille. En bas : la floraison de l'achillée. À gauche : variété horticole. À droite : espèce sauvage.





Partie IV

Belles aromatiques et médicinales



Indispensables dans un jardin comme en terrasse, les plantes aromatiques et médicinales ont le bon goût d'être très esthétiques et généralement de culture peu exigeante. Que l'on joue sur l'effet de masse pour les petites espèces ou sur la taille pour les buissonnantes, l'aspect décoratif sera toujours au rendez-vous ! La situation de votre lieu de culture importe peu, que vous ayez une surface à l'ombre ou au soleil, une terre aride ou très humifère, vous en trouverez toujours qui s'adapteront à votre milieu. Et si ce n'est pas le cas, rien n'interdit alors de les mettre dans de jolis pots afin de leur offrir l'exposition et le substrat qui leur conviennent le mieux...

En plus de leur aspect esthétique, elles sont bien sûr bonnes dans notre assiette, bénéfiques pour notre santé... mais également pour celle de notre jardin ! En effet, nombre d'entre elles sont mellifères et vont attirer les pollinisateurs tout en repoussant les insectes nuisibles de nos protégées (alectrodes, nématodes, alises, piérides...). Certaines de ces bienfaitrices iront même jusqu'à stimuler la croissance de leurs voisines ! Alors n'hésitons plus, usons et abusons des belles aromatiques et des plantes médicinales...

Les agastaches

Agastache spp.

Hysope anisée, menthe-réglisse coréenne



Ornementale, aromatique et médicinale, l'agastache a toutes les vertus ! Facile à vivre, ses jolies fleurs sont en plus mellifères, adoptons-la donc sans hésitation !

Présentation

Originaires d'Asie ou d'Amérique du Nord suivant les espèces, les agastaches sont des plantes aromatiques au parfum d'anis, de réglisse, de menthe ou de bergamote. Les plus connues sont *Agastache rugosa*, la menthe-réglisse de Corée, et *A. foeniculum*, l'agastache anisée. Les agastaches forment des touffes buissonnantes de taille variable aux feuilles caduques, opposées, duveteuses à bords dentés, vertes ou gris-vert suivant les variétés. La floraison s'étale de juin aux gelées en épis de fleurs blanches, roses, mauves, violettes, pourpres ou orange. Leur pollen attire de nombreux insectes.

Culture

Qu'elles soient plantées en pot, en bac ou en pleine terre, les agastaches se cultivent facilement dans un substrat bien drainant, de préférence un peu riche, au soleil ou à la mi-ombre. Arroser régulièrement en début de plantation. Pour les variétés les moins rustiques comme *A. mexicana* et *A. aurantiaca*, prévoir un paillage en hiver. Les agastaches pouvant se resserrer naturellement, laisser 1 ou 2 épis sur chaque plante.

Associations

Avec leur aspect un peu sauvage, les agastaches font merveille dans les jardins naturels, les rocailles et les massifs. Comme elles attirent les pollinisateurs, les planter auprès de fruitiers ou de légumes sera bénéfique.

Gastronomie [cf. recette p. XX]

Indiquées en infusion de feuilles et de fleurs pour les affections des voies respiratoires et les problèmes digestifs, les agastaches se prêtent également aux délices culinaires, que ce soit pour aromatiser les boissons chaudes ou froides, les vinaigrettes et autres sauces, les crèmes, les glaces ou les gâteaux

mais aussi les crudités, les salades, les céréales ou les fromages blancs. Pour ce faire, on pourra ciseler feuilles et fleurs, ces dernières étant un peu moins parfumées.

Précautions

Les différentes variétés d'agastache s'hybridant très facilement, les éloigner les unes des autres si l'on veut garder des souches pures.





Partie VI

Recettes

Qui dit plantes comestibles dit évidemment bons petits plats à concocter ! Car après l'effort, le réconfort, c'est bien connu... En toute saison, après toutes ces plantations, vous devriez récolter un grand nombre de plantes à salade, de feuilles à cuisiner, de fleurs, fruits et graines à déguster. Que faire alors de tous ces végétaux que nous n'avons pas toujours l'habitude de préparer ? Comment utiliser les délicates fleurs de jacinthe ou de pensée et que faire de ces nombreuses hémérocalles qui fanent chaque jour ? Comment me régaler avec les fleurs de yucca, les herbes sauvages ou les chutes de taille de ma haie d'arroche maritime ? Adorant cuisiner et aussi gourmands l'un que l'autre, Bernard et moi-même vous avons donc concocté quelques idées de recettes...

Retrouvez ainsi dans les pages qui suivent des propositions d'entrées, de plats ou de desserts avec quelques-unes des différentes plantes qui vous ont été présentées. Pour des recettes saines, faciles à réaliser et aussi belles à regarder que délicieuses à déguster, faites entrer la gourmandise du jardin dans votre assiette !



Apéritif

« Câpres » de fleurs et graines avec purée de pois chiches à la sarriette

Préparation : 25 min ■ Cuisson : 5 min ■ Repos : 1 semaine minimum

Pour les « câpres » :

- Boutons floraux de : pisserlit, capucine, pâquerette, lavatère, cousteline, myrte, begonia...
- Graines vertes et tendres de capucine
- Petites feuilles de criste-marine
- Vinaigre de cidre
- Bocaux stérilisés

Pour la purée (4 personnes) :

- 1 bocal de pois chiches
- 12 tomates cerises (3 par personne)
- Fleurs de tulbaghia, de sarriette et de basilic
- Plusieurs brins de sarriette en fleur
- Sauce soja
- Huile d'olive
- 8 olives noires (2 par personne)
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques graines germées au choix (alfalfa, haricot mungo...)
- Cumin en poudre

Cueillir les différents végétaux (boutons floraux et graines) de préférence le matin.

Les rincer à l'eau froide et bien les égoutter. Les placer dans les bocaux. Faire chauffer le vinaigre de cidre (quantité suivant les bocaux à remplir). Il est possible d'y adjoindre des aromates et des épices (laurier, estragon, thym, sauge, romarin, grains de poivre...). Remplir à ras bord les bocaux de vinaigre chaud, bien fermer avec les couvercles, puis les retourner. Placer dans un endroit frais à l'obscurité et attendre au minimum 1 semaine