

Les herbes aromatiques



Par Catia Pires

Membre du groupe "Développement durable"

Le mois de mars marque la transition entre la saison d'hiver et celle du printemps. Avec les températures qui s'adoucissent et les jours qui s'allongent, cette période est cruciale pour les amatrices et amateurs de jardinage. Que vous ayez un jardin, un balcon ou des pots en intérieur, c'est un moment propice à la plantation, l'organisation et la semence de son espace vert. Cultiver des plantes aromatiques permet de parfumer vos plats, tout en s'inscrivant dans une démarche durable.

Les avantages

Planter des herbes aromatiques, aussi appelées fines herbes, comporte de multiples avantages aux niveaux écologique, économique et culinaire. Effectivement, ces plantes

permettent de rehausser les goûts de vos plats, en apportant des saveurs naturelles. Ces dernières s'adaptent à maints types de préparations comme les soupes, les marinades, les salades, ainsi que les infusions.

Un deuxième bienfait est pour la santé et le bien-être, puisque plusieurs plantes aromatiques sont riches en vitamines et en minéraux. Par exemple, le persil se compose des vitamines C, K, de fer et de calcium. Des propriétés médicinales peuvent également être présentes, notamment au niveau anti-inflammatoire. De plus, cultiver ses propres herbes garantit que celles-ci soient sans produits chimiques (pesticides) et leurs accessibilités à tout moment. Cette démarche permet de réduire le gaspillage alimentaire et les coûts.



Le choix

Certaines herbes aromatiques peuvent être plantées dès le mois de mars. Cependant, il est nécessaire de prêter attention au lieu de plantation, ainsi qu'aux combinaisons (certaines sont à éviter). En effet, chacune a des besoins spécifiques dans le but de pouvoir pousser le plus harmonieusement possible. Le romarin apprécie le soleil, la ciboulette partiellement et le cerfeuil pas du tout. La qualité du sol est aussi importante, où ce dernier doit être drainant et riche en matière organique. Leurs plantations nécessitent du matériel et ustensiles adéquats, tels que des sécateurs et du terreau. Vous trouverez ci-dessous une liste non-exhaustives de semis adaptées à la

plantation au mois de mars :

- Persil
- Ciboulette
- Moutarde
- Thym
- Romarin
- Cerfeuil
- Aneth

Les herbes aromatiques sont bien plus que de simples condiments. Elles offrent des bienfaits et avantages pour la santé, participent à la protection de l'environnement et favorisent une alimentation saine et savoureuse. Alors, ils nous restent à enfiler nos gants de jardinage et se préparer à accueillir le printemps avec de nouvelles plantations !

Article repris de <https://www.zollinger.bio/blog/conseils-de-semis-8/semis-des-herbes-aromatiques-en-mars-149>, <https://jardinage.pagesjaunes.fr/tips/voir/308317/les-plantes-aromatiques-a-planter-en-mars>

