



FICHE TECHNIQUE ANETH


Anethum graveolens

Support :

Fiche Pratique
Grille EVA

AROMATIQUE

Description

Famille : Apiacées (Ombellifères)
Origine : Europe du Sud
Cycle de végétation : annuelle
Faculté germinative : 3 ans
Type de végétation : herbacée
Feuille : fine, découpée
Hauteur : 30-60 cm
Floraison : ombelle jaune de juillet à septembre 
Rusticité : craint le gel *
Utilisation : condiment, tisane

Exigences

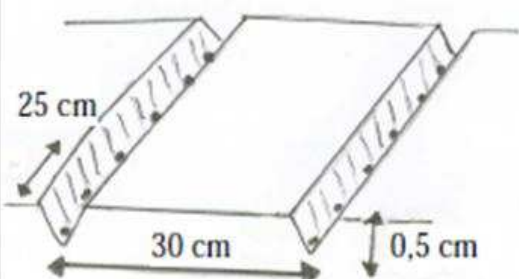
Sol : tous, sec, aéré, meuble
Climat : chaud, tempéré
Exposition : ensoleillée et mi-ombre  



Culture

Méthode de multiplication : semis en place en avril-mai, levée : 8-15 jours
Densité : 100 g/are
Plantation : avril-mai, éclaircir à 2-3 feuilles
Cultures associées :
 - Compagnons : chou, laitue, concombre
 - Ennemis : carotte
 - Amis : fève
Rotation : 3-4 ans, ne pas cultiver avec une autre ombellifère

Mode cultural



Entretien

Entretien : biner
Arrosage : oui, des jeunes plants et si nécessaire
Fertilisation : oui, très mûre, foliaire, jusqu'à la montée en graines
Taille : stopper la montée en graines en coupant les tiges florales
Maladies : la fonte des semis
Ravageurs : les mollusques, le puceron

Récolte

Parties utilisées : feuilles, graines
Récolte :
 - feuilles : d'avril à juillet, au fur et à mesure des besoins
 - graines : d'août à octobre
Conservation :
 - feuilles : cueillir avant la floraison, les faire sécher à l'ombre et les ranger dans une boîte hermétique
 - graines : récolter à maturité, les faire sécher et les mettre dans un emballage hermétique

Propriétés

Propriétés : apéritive, tonique du foie, digestive, antispasmodique, vitamine C, huile essentielle
Toxicité : aucune
Particularités : l'odeur des feuilles est désagréable

Astuces du jardinier

§ La plante ressemble au fenouil, mais n'a pas la même odeur d'anis.
 § Les feuilles parfument le linge.

Lune : décroissante 



Calendrier de culture

janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
			 	 	 	 	 	 			



FICHE TECHNIQUE BASILIC



Ocimum basilicum

Support :

Fiche Pratique
Grille EVA

AROMATIQUE

Description

Famille : Lamiacées
Origine : Inde
Cycle de végétation : annuelle
Faculté germinative : 8 ans
Type de végétation : herbacée
Feuille : ovale, pointue, verte ou violette
Hauteur : 20 à 40 cm
Floraisons: ombelle blanche  ou rose 
 juin à septembre
Rusticité : non rustique *
Utilisation : condiment

Exigences

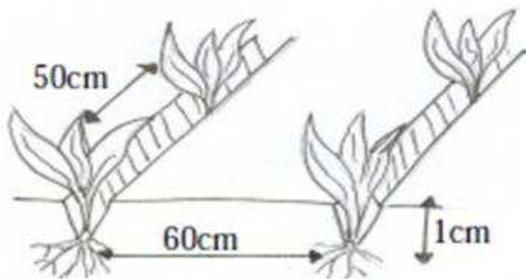
Sol : frais, meuble, riche
Climat : chaud
Exposition : ensoleillée, chaude, abritée 😊



Culture

Méthode de multiplication : - Semis en pépinière sur couche en mars/avril, sol à 15°, profondeur 1-2cm
 - Repiquer sur couche à 3-4 feuilles
Densité : 50 g/are
Plantation : en mai/juin après les gelées
Cultures associées : - Associées : la tomate
 - Ennemies : la rue
Rotation : plante herbacée, alternance 2-3 ans

Mode cultural



Entretien

Entretien : - biner
 - pailler contre la sécheresse
Arrosage : oui, copieux surtout en cas de sécheresse et même les feuilles
Fertilisation : oui, bien décomposée et non foliaire
Taille : non
Maladies : la fonte des semis
Ravageurs : aucun

Récolte

Parties utilisées : feuilles
Récolte : de juillet à septembre
Conservation : sec ou congelé

Propriétés








Propriétés : adoucissante, anti-inflammatoire, antispasmodique, huile essentielle
Toxicité : aucune
Particularités : odorante

Astuces du jardinier

§ Pincer les tiges fleuries et des nouveaux rameaux pousseront.
 § Il craint le froid.
 § Son odeur fait fuir.
 § « Tête au soleil, pied dans l'eau »
Lune : décroissante ☾



Calendrier de culture

janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
											



FICHE TECHNIQUE BOURRACHE

Borrago officinalis

Support :

Fiche Pratique
Grille EVA

AROMATIQUE

Description

Famille : Borraginacées
 Origine : Europe
 Cycle de végétation : annuelle
 Faculté germinative : 8 ans
 Type de végétation : herbacée
 Feuille : épaisse et duveteuse
 Hauteur : 40 cm
 Floraison : bleue, d'avril à septembre 
 Rusticité : rustique **
 Utilisation : condiment, potagère, médicinale

Exigences

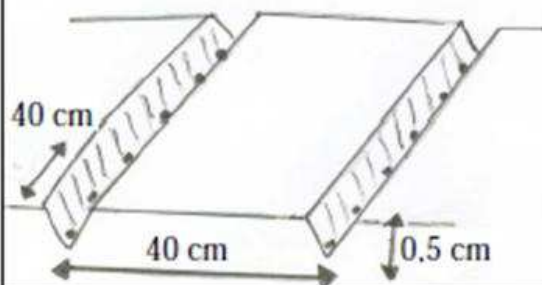
Sol : frais, léger, profond
 Climat : tempéré
 Exposition : ensoleillée



Culture

Méthode de multiplication : semis en place de mars à juin
 Densité : 500 g/are
 Plantation : de mars à juin
 Cultures associées : - Compagnons : le fraisier et la plupart des autres plantes
 Rotation : herbacée, alternance 3-4ans

Mode cultural



Entretien

Entretien : biner
 Arrosage : oui, si nécessaire
 Fertilisation : oui, à petite dose
 Taille : non
 Maladies : aucune
 Ravageurs : les mollusques pour les jeunes plants

Récolte

Parties utilisées : feuilles, fleurs
 Récolte : de mars à novembre au fur et à mesure des besoins
 Conservation : séchage rapide (au four), fleurs confites

Propriétés

Propriétés : adoucissante, apéritive, dépurative, diurétique, laxative, sudorifique, huile essentielle
 - riche en potassium, magnésium, vitamine C
 Toxicité : **attention** ses poils doivent être éliminés avant sa consommation
 Particularités : mellifère

Astuces du jardinier

§ Ses fleurs sont très décoratives en cuisine.
 § Séchée la plante perd ses propriétés.
 § Une fois semée dans le jardin, la bourrache revient chaque année.
 § Ne pas installer au milieu des légumes, a une redoutable faculté de se ressemer un peu partout

Lune : sans influence



Calendrier de culture

janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
			 	 	 	 	 	 			
											



FICHE TECHNIQUE CERFEUIL

Anthriscus cerefolium

Support :



Fiche Pratique
Grille EVA

AROMATIQUE

Description

Famille : Apiacées (Ombellifères)
Origine : Moyen-Orient
Cycle de végétation : annuelle
Faculté germinative : 3 ans
Type de végétation : herbacée
Feuille : finement découpée
Hauteur : 5 à 20 cm
Floraison : ombelle blanche de mai à août 
Rusticité : rustique ***
Utilisation : condiment, médicinale

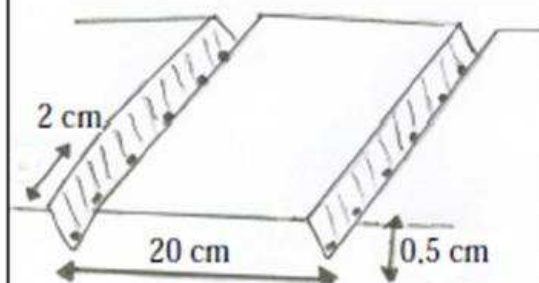
Exigences

Sol : frais, sain, bien aéré, léger, humifère
Climat : indifférent
Exposition : ensoleillée, ombragée l'été  

Culture

Méthode de multiplication : semis en place
Densité : 500 g/are
Plantation : de février à septembre,
 - recouvrir les graines de très peu de terre, plomber avec un râteau
 - éclaircir à 10 cm quand les plants ont 4-5 feuilles
Cultures associées : - Ennemis : le radis
Rotation : plante herbacée, alternance 3 ans

Mode cultural



Entretien

Entretien : - biner
 - l'hiver : protéger du froid par un tunnel plastique
Arrosage : oui, si nécessaire
Fertilisation : oui
Taille : non
Maladies : le mildiou, la rouille
Ravageurs : le puceron

Récolte

Parties utilisées : feuilles
Récolte : d'avril à septembre, couper au ras du sol au fur et à mesure des besoins
Conservation : dans le sel, le vinaigre, congelé

Propriétés








Propriétés : apéritive, anti-galactagogue, dépurative, diurétique, stimulante, huile essentielle, vitamine C, minéraux (Cal, Co, Fe, Mg)
Toxicité : aucune
Particularités : aucune

Astuces du jardinier

§ Ne pas confondre le cerfeuil avec la ciguë qui n'est pas odorante.
 § Se resème seul si on laisse des pieds monter en graines.
 § Craint le soleil et la sécheresse.
Lune : décroissante ☾



Calendrier de culture

janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
		 	 	  	  	  	  	 		 	



FICHE TECHNIQUE CORIANDRE

Coriandrum sativum

Support :

Fiche Pratique
Grille EVA

AROMATIQUE

Description

Famille : Apiacées (Ombellifères)
Origine : Asie Centrale
Cycle de végétation : annuelle
Faculté germinative : 5 ans
Type de végétation : herbacée
Feuille : composée, finement découpée
Hauteur : 40 à 60 cm
Floraison : ombelle blanche de juin à août rose
Rusticité : craint le froid *
Utilisation : condiment

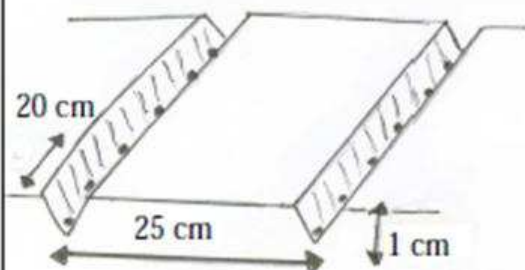
Exigences

Sol : bien drainé, léger, chaud, humifère
Climat : tempéré ou chaud
Exposition : chaude, ensoleillée, abritée ☺

Culture

Méthode de multiplication : semis en place
Densité : 50 g/are
Plantation : avril/mai et juillet à septembre
Cultures associées : sans influence
Rotation : plante herbacée ou fruit, alternance 3-4 ans

Mode cultural



Entretien

Entretien : biner
Arrosage : oui, si nécessaire
Fertilisation : oui
Taille : oui, couper les boutons floraux si on ne veut pas de graines
Maladies : aucune
Ravageurs : le puceron

Récolte

Parties utilisées : feuilles, graines
Récolte : - feuilles : de juillet à octobre, au fur et à mesure des besoins
- graines : de juillet à septembre, avant leur maturité quand elles virent du vert au beige
Conservation : graines séchées, feuilles congelées

Astuces du jardinier

§ Le semis après le 15 juillet donne une meilleure production de feuilles.
§ Les tiges sont très délicates, un grillage peut être nécessaire.
Lune : croissante ☾

Propriétés

Propriétés : euphorisante, digestive, carminative, bactéricide intestinale, riche en vitamine A, huile essentielle
Toxicité : aucune
Particularités : odorant



Calendrier de culture

janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre



FICHE TECHNIQUE CUMIN

cuminum cyminum

Support :

Fiche Pratique
Grille EVA

AROMATIQUE

Description

Famille : Apiacées (Ombellifères)
Origine : Asie Occidentale
Cycle de végétation : annuelle
Faculté germinative :
Type de végétation : herbacée
Feuille : très délicat
Hauteur : 30 cm
Floraison : ombelle blanche en été 
Rusticité : craint le froid *
Utilisation : condimentaire, médicinale

Exigences

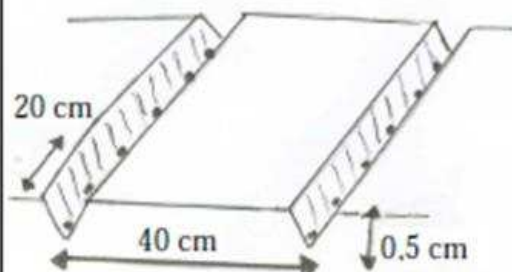
Sol : bien drainé, léger, chaud, humifère
Climat : chaud
Exposition : ensoleillée



Culture

Méthode de multiplication : semis en place
Densité : 100 g/are
Plantation : avril/mai
Cultures associées : sans influence
Rotation : plante herbacée ou fruit, alternance 3-4 ans

Mode cultural



Entretien

Entretien : - biner
 - pailler
Arrosage : oui, fréquent et peu abondant
Fertilisation : oui
Taille : non
Maladies : aucune
Ravageurs : aucun

Récolte

Parties utilisées : graines
Récolte : en juillet/août, quand les graines virent au brun
Conservation : séchage à l'ombre dans un lieu sec et aéré

Propriétés

Propriétés : vermifuge, digestive, carminative, galactagogue, sudorifique
Toxicité : aucune
Particularités : aucune






Astuces du jardinier

§ Il est préférable de ramasser les graines avant maturité pour qu'elles ne tombent pas au sol.

Lune : indifférent



Calendrier de culture

janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
											



FICHE TECHNIQUE PIMENT

Capsicum annuum

Support :

Fiche Pratique
Grille EVA

AROMATIQUE

Description

Famille : Solanacées
Origine : Amérique Tropicale
Cycle de végétation : annuelle
Faculté germinative : 4 ans
Type de végétation : arbrisseau
Feuille : simple et alternée, pointue
Hauteur : 60 cm à 1 m
Floraison : blanche jaune de mai à août
Rusticité : très sensible au froid
Utilisation : condiment

Exigences

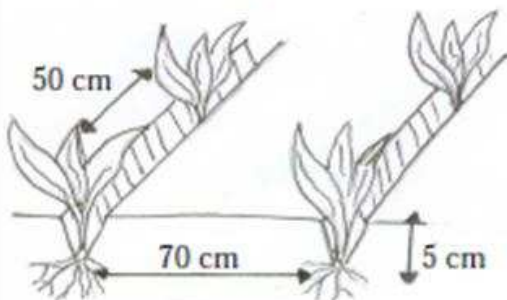
Sol : frais, fertile, profond, léger, pas acide
pH : 6,5 à 7,2
Climat : chaud et abrité du vent
Exposition : ensoleillée



Culture

Méthode de multiplication : - Semis sous abri de février à avril, sol à 20° , germination en 8-10 jours, densité 0,4g/m²
 - Méthode : enfouir très légèrement la graine, tenir le sol frais
Densité : 150 graines/g
Plantation : en mai/juin après les gelées,
 - repiquer dans des godets individuels à 3-4 vraies feuilles,
 - à l'apparition des premières fleurs mettre sous châssis froid
Cultures associées : - Compagnons : tomate, betterave, oignon, pois, trèfle
Rotation : légume-fruit, alternance 3-4 ans

Mode cultural



Entretien

Entretien : - biner
 - enfouir un peu la tige, après apparition des premières fleurs
 - tuteurer,
 - pailler
Arrosage : oui, de juillet à septembre, régulier et modéré (l'excès d'eau lui est fatal), l'aspersion est déconseillée
Fertilisation : oui, décomposée
Taille : on peut supprimer les tiges du bas, ne conserver que 10/12 fruits, en fin de saison pincer les nouveaux fruits
Maladies : aucune

Récolte

Parties utilisées : fruits
Récolte : de juillet à octobre, au fur et à mesure des besoins
Conservation : séché, en fin de saison arracher les pieds et les suspendre dans un endroit sec - il prend de la couleur après ramassage

Propriétés

Propriétés : antiscorbutique, diurétique, excitante, sudorifique, antidépressive
 - vitamines C, A, B, E - minéraux K, Mg, P, Ca
 - oligo-éléments Fe, Cu, Mn, Zn, Na - huile essentielle
Toxicité : aucune
Particularités : aucune

Astuces du jardinier

§ Planter sous serre au-dessus de la Loire : le piment a besoin d'une température élevée au début de son développement.
 § Bien aérer la terre.
 § Dès les premières fleurs : mettre du purin d'ortie ou de consoude (dilué à 10-20%).
Lune : croissante ☾



Calendrier de culture

janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre



PROPRIETES DES PLANTES AROMATIQUES

Support :

Fiche Pratique
Grille EVA











AROMATIQUE











GLOSSAIRE

Analgésique	: qui calme la douleur
Antianémique	: lutte contre l'anémie
Antibiotique	: qui empêche le développement des microbes
Antigalactogogue	: tarit la lactation chez la femme
Antiscorbutique	: qui combat le scorbut (manque de vitamine C)
Antiseptique	: combat la contagion et les infections, nettoie, désinfecte
Antispasmodique	: aide à combattre les phénomènes de spasme
Antisudoral	: diminue la transpiration
Appétitif	: qui réveille l'appétit
Astringent	: resserre les tissus, modère la sécrétion, cicatrise les plaies en prévenant l'affection
Bactéricide	: qui tue les bactéries (microbes)
Carminatif	: qui favorise l'expulsion des gaz intérieurs
Cholagogue	: qui stimule la fonction hépatique
Dépuratif	: qui a la propriété de nettoyer l'organisme
Digestif	: qui facilite la digestion
Diurétique	: qui stimule l'élimination de l'urine
Emménagogue	: provoque et facilite les règles chez les femmes
Excitant	: stimule l'organisme
Expectorant	: provoque l'expulsion des sécrétions bronchiques
Galactogène	: qui facilite la sécrétion de lait
Hémostatique	: qui arrête les hémorragies
Hypotensive	: qui diminue la pression artérielle
Insecticide	: qui tue les insectes
Nutritif	: apporte les substances chimiques nécessaires à l'équilibre et à la santé du corps
Purgatif	: aide à l'évacuation du contenu intestinal
Revitalisant	: qui donne une vitalité nouvelle
Stimulant	: accroît l'activité physique et intellectuelle
Sudorifique	: qui provoque la transpiration
Sédatif	: qui agit contre la douleur, l'anxiété, l'insomnie et modère l'activité des organes
Stomachique	: qui favorise la digestion
Tonique	: qui augmente la tonicité et l'énergie des organes (fortifiant)
Vermifuge	: qui expulse les vers

	<h1>LEGENDE DES CALENDRIERS DE CULTURE</h1>	<p><u>Support :</u> Fiche Pratique Grille EVA AROMATIQUE</p>
---	---	--

LEGENDE DU CALENDRIER DE CULTURE

	SEMIS SOUS ABRI
	SEMIS EN PLEIN AIR
	PLANTATION
	REPIQUAGE
	BINAGE, SARCLAGE
	ARROSAGE
	TRAITEMENT
	TAILLE, PINCEMENT
	FERTILISATION
	BLANCHIMENT

	BUTTAGE
	DÉBUTTAGE
	PROTECTION HIVERNALE
	RÉCOLTE
	CONSERVATION
	PAILLAGE
	FLORAISON
	MARCOTTAGE
	DIVISION DE SOUCHE
	BOUTURAGE