

Les aromatiques du jardin



AGASTACHE (AGASTACHE SP.)

Partie(s) utilisée(s):

Feuilles et fleurs

Vertu(s):

Antiseptique

Traite les problèmes
digestifs

Goût:

Mentholé et anisé

USAGES:

En infusé

Fleurs pour aromatiser les salades

Se marie bien avec les fraises

Les aromatiques du jardin



HYSOPE (HYSSOPUS OFFICINALIS)



Partie(s) utilisée(s):

Feuilles et fleurs



Vertu(s):

Remède contre la toux
et contre les affections
des voix respiratoires



Goût:

Petit arrière goût de
menthe

USAGES:

En infusé

Hachées pour agrémenter les crudités ou de nombreux
plats salés

Les aromatiques du jardin



MÉLISSE

(MELISSA OFFICINALIS)



Partie(s) utilisée(s):

Feuilles



Vertu(s):

Calmante

Soulage les maux
de tête



Goût:

Saveur fraîche et citron-
née

USAGES:

En infusé

Hachées dans une salade de fruits ou une salade
composée pour parfumer

Les aromatiques du jardin



PIMPRENELLE (SANGUISORBA MINOR)



Partie(s) utilisée(s):

Feuilles



Vertu(s):

Propriétés
hémostatiques et
antiseptiques



Goût:

Melon, concombre, noix
fraîches

Riche en vitamine C

USAGES:

Les placer crues ou émincées dans les salades
Les mélanger dans du fromage frais ou de la crème

Les aromatiques du jardin



SARRIETTE (SATURJEA SP.)



Partie(s) utilisée(s):

Feuilles



Vertu(s):

Aide à la digestion



Goût:

Saveur poivrée

USAGES:

Hachées dans divers plats

Se marient bien avec les fèves, les haricots, la viande de porc et le gibier

Les aromatiques du jardin



SHISO

(PERILLA FRUTESCENS)



Partie(s) utilisée(s):

Feuilles



Vertu(s):

Propriétés antiseptiques

Draine le foie



Goût:

Saveurs anis, cannelle,
menthe poivrée et
basilic

USAGES:

Cru pour agrémenter les salades et crudités

Cuites pour accompagner riz, légumes et poissons

Fleurs comme décoration (comestibles)

Les aromatiques du jardin



STEVIA

(STEVIA REBAUDIANA)

 Partie(s) utilisée(s):

Feuilles

 Vertu(s):

1 cc de feuilles séchées
et réduites en poudre =
8 cc de sucre!

 Goût:

Sucré

USAGES:

Émincer dans une salade de fruits
Pour sucrer un infusé (quelques feuilles)