12 plantes aromatiques

Écolothèque Montpellier 3M



mélisse
Melissa officinalis



fenouil
Foeniculum vulgare



thym
Thymus vulgaris



verveine citronnelle
Aloysia citriodora



lavande
Lavandula angustifolia



sarriette
Satureja montana



sauge
Salvia officinalis



immortelle
Helichrysum italicum



menthe verte
Mentha spicata



réglisse
Glycyrrhiza glabra



origan
Origanum vulgare



romarin
Salvia rosmarinus

ACADÉMIE DE MONTPELLIER
Liberté Égalité Fraternité

Conception : Alexandre NICOLAS

Montpellier Méditerranée Métropole

Cartes d'identité de quelques plantes aromatiques présentes à l'Écolothèque

Écolothèque
Montpellier3M

la **RÉGLISSE**

Glycyrrhiza glabra

Écolothèque
Montpellier3M



habitat

Originaire d'Asie, la réglisse pousse naturellement autour du bassin méditerranéen. Elle aime les sols riches et humides.

taille

Mesure jusqu'à 1,5 m de haut

aspect

Plante en buisson, la réglisse possède des feuilles vert tendre de forme allongée et des fleurs mauves ou blanches.

usage culinaire

On utilise la racine de la plante. Elle sert surtout à donner du goût dans les pâtisseries, les boissons ou les friandises.

vertus médicinales supposées

- soulage les inflammations des systèmes digestif et respiratoire
- ralentit le développement des virus, soigne l'enrouement et la toux
- permet de lutter contre la constipation
- bloque la multiplication des virus des hépatites A
- aide au sevrage tabagique
- plante à éviter en cas d'hypertension

Le sais-tu ?

Littéralement son nom scientifique en grec signifie « racine sucrée ».
Les Romains s'en servaient pour éclaircir leur voix.

Conception : Alexandre NICOLAS

le **THYM**

Thymus vulgaris



habitat

Bassin méditerranéen.
Terrains rocailleux, secs et très ensoleillés.

taille

Mesure 20 cm environ.

aspect

Petites feuilles de couleur gris-vert.
Fleurs roses visibles de mars à octobre.

usage culinaire

Aromatise de nombreuses préparations culinaires, notamment dans la cuisine provençale.

vertus médicinales supposées

- antibactérien de la peau (plaies, piqûres)
- antiseptique respiratoire (pharyngites)
- anti-infectieux buccal (caries, mauvaise haleine, gingivite)
- antimicrobien intestinal (ballonnements)
- stimulant de l'immunité

Le sais-tu ?

Plante mellifère, le thym frais est une source importante de vitamine C.
Le thym séché apporte du calcium, du manganèse et de la vitamine K.

Conception : Alexandre NICOLAS

la **LAVANDE**

Lavandula angustifolia



habitat

Bassin ouest-méditerranéen.
Terrains rocailleux, secs et très ensoleillés.

taille

Mesure 50 cm environ.

aspect

Branches fines et ligneuses.
Feuilles étroites et pointues.
Fleurs d'un bleu tendre ou violacé au parfum agréable.

usage culinaire

Elle est utilisée en sirop, elle aromatise les desserts, les glaces...

vertus médicinales supposées

- bactéricide de la peau, cicatrise et assainit les ulcères (plaies, eczéma, psoriasis, acné et piqûres d'insectes)
- antispasmodique, facilite la digestion
- action antivenimeuse sur la morsure de vipère
- calmante des troubles nerveux (insomnies)
- antiparasitaire (poux, vermifuge intestinal)
- apaisante des vertiges (migraines, céphalées)

Le sais-tu ?

Excellente plante mellifère, la lavande est appréciée par les abeilles.

Conception : Alexandre NICOLAS



la **SAUGE**

Salvia officinalis

Écolothèque Montpellier3m

habitat

Bassin méditerranéen.
Terrain rocailleux et sec.

taille

Mesure 80 cm environ.

aspect

Arbrisseau à feuilles gris-vert, ovales et laineuses. Petites fleurs disposées en épis, de couleur violette ou bleue.

usage culinaire

La sauge est employée en petite quantité comme condiment dans les charcuteries, les sauces, les farces de volaille, les soupes, les vinaigres aromatisés.

vertus médicinales supposées

- désinfecte les plaies, morsures, piqûres, et aide à leur cicatrisation
- aide à traiter les vomissements, les diarrhées et les douleurs abdominales, les inflammations de la bouche, de la gorge et de la peau
- régule la transpiration, les bouffées de chaleur

Le sais-tu ?

Son nom vient du latin « *salvare* », qui signifie « *sauver* ». Les Romains, et avant eux les Égyptiens, connaissaient déjà ses propriétés médicinales.
Au XIII[e] siècle un dicton populaire disait : « *Pour quelle raison un homme devrait-il mourir alors que de la sauge pousse dans son jardin ?* ».

Conception : Alexandre NICOLAS



le **FENOUIL**

Foeniculum vulgare

Écolothèque Montpellier3m

habitat

Originaire du bassin méditerranéen, on le trouve dans les zones tempérées.

taille

Mesure jusqu'à 2 m.

aspect

Port léger, feuilles légèrement bleutées et grandes tiges lisses et robustes.
Fleurs jaunes, disposées en ombelles plates, au parfum fortement anisé.

usage culinaire

On cuisine principalement son bulbe. Ses graines et sa tige se prennent en infusions digestives.

vertus médicinales supposées

- stimule la digestion, limite la formation des gaz intestinaux, à fort effet diurétique
- antispasmodique et décontractant (douleurs de l'estomac et du côlon)
- antitussif et expectorant
- haute teneur en fibres, en vitamine C, en provitamine A, en carotène

Le sais-tu ?

Connu dans l'Antiquité, on le prescrivait aux personnes susceptibles de perdre la vue (vitamine A).
Au Moyen-Âge, les Italiens le cultivaient pour ses propriétés antiseptiques et amincissantes.

Conception : Alexandre NICOLAS

la **VERVEINE CITRONNELLE**

Aloysia citrodora



habitat

Originaire d'Amérique du Sud, on la trouve sur la plupart des continents.

taille

Mesure de 80 cm à 2 m.

aspect

Arbuste à feuilles vert pâle, allongées, pointues, ressemblant à celles du pêcher et dégageant une odeur citronnée.

usage culinaire

Les feuilles sont parfois utilisées à petite dose en cuisine pour la préparation de sorbets, de glaces, de crèmes et d'autres pâtisseries. Elle permet également de confectionner d'excellentes liqueurs.

vertus médicinales supposées

- en tisane, action antispasmodique et digestive, élimine les flatulences et calme les nausées
- aide à lutter contre les états dépressifs, le stress et l'anxiété
- en compresse sur la joue, ses feuilles apaisent les douleurs dentaires
- propriétés répulsives contre les moustiques

Le sais-tu ?

Au Pérou, elle entre dans la composition de la boisson gazeuse nationale (Inca Kola), la plus vendue dans le pays.

Conception : Alexandre NICOLAS

le **ROMARIN**

Salvia rosmarinus



habitat

Maquis, garrigues et rocailles du bassin méditerranéen, aujourd'hui répandu sous les climats tempérés doux.

taille

Mesure jusqu'à 2 m.

aspect

Arbrisseau de rocaille à feuilles persistantes allongées de couleur vert sombre à la teinte blanchâtre sur le dessous.
Les fleurs sont le plus souvent bleu violacé, blanches ou roses.

usage culinaire

Les branches feuillues, fraîches ou séchées, sont couramment utilisées pour parfumer grillades, ragoûts, civets, soupes...

vertus médicinales supposées

- en bains, il soulage les douleurs physiques et améliore la circulation sanguine, en cataplasme il soigne les entorses
- stimule la digestion et régule les lipides
- antioxydant permettant de lutter contre le vieillissement cellulaire, les maux de tête, il améliore la mémoire et la concentration
- anti-inflammatoire des voies respiratoires

Le sais-tu ?

On lui prêtait des effets stimulants sur l'activité cérébrale dès la Grèce antique. Les étudiants grecs s'en faisaient des couronnes, qu'ils portaient durant les examens pour stimuler leur mémoire.

Conception : Alexandre NICOLAS

l'IMMORTELLE

Helichrysum italicum



habitat

Originaire du bassin méditerranéen, elle a été pour la première fois décrite en Italie.

taille

Buissons de 50 cm de haut environ.

aspect

Feuilles de couleur argentée dont le sommet est coiffé de fleurs jaunes de mai à août.

usage culinaire

Elle peut aromatiser les sauces, mais les feuilles doivent être retirées avant consommation pour éviter des dérangements gastriques.

vertus médicinales supposées

- en application externe, elle est efficace contre les hématomes, les varices, les affections cutanées, l'arthrite, les rhumatismes
- permet de lutter contre les brûlures d'estomac et autres régurgitations
- décongestionne les voies aériennes
- antiseptique, antidouleur et anti-inflammatoire

Le sais-tu ?

Son odeur est particulière, parfois comparée à celle du curry. Même cueillie, comme son nom l'indique, l'immortelle ne se fane pas.

Conception : Alexandre NICOLAS

la MENTHE VERTE

Mentha spicata



habitat

Originaire d'Asie, on la trouve sous les climats tempérés et subtropicaux.

taille

Mesure 20 à 80 cm de haut.

aspect

Feuillage d'un vert profond mais les jeunes feuilles sont souvent plus claires.
Fleurs blanches à rosées.

usage culinaire

Très aromatique, on l'utilise pour parfumer les préparations culinaires, en infusions digestives et dans le thé. On retrouve aussi la menthe dans un grand nombre de sirops, liqueurs et confiseries.

vertus médicinales supposées

- recommandée pour les démangeaisons cutanées
- tonique énergétique
- efficace en cas de constipation ou de diarrhée
- possède un effet diurétique
- apaise l'inflammation du système respiratoire
- soulage les maux de tête

Le sais-tu ?

La légende grecque dit que *Menthe* était le nom d'une nymphe que le dieu Hadès convoitait. Mais son épouse jalouse fit le projet de tuer la jeune *Menthe*. Hadès la sauva en la transformant en plante.

Conception : Alexandre NICOLAS

l'ORIGAN

Origanum vulgare



habitat

Originaire du bassin méditerranéen et d'Asie.

taille

Mesure de 30 à 50 cm de hauteur.

aspect

Munie de feuilles ovales de couleur vert grisâtre et de 2 cm de longueur, l'origan est identifiable grâce à ses petites fleurs allant du rose au pourpre.

usage culinaire

L'origan est bien connu des amateurs de pizzas et de cuisine italienne.

vertus médicinales supposées

- soigne les plaies, les piqûres et les brûlures, les démangeaisons de la peau
- élimine les gaz digestifs, soulage les problèmes intestinaux (transit, coliques...)
- atténue les douleurs inflammatoires, migraines, rhumatismes et rages de dents
- antitussif, il est utilisé dans les cas de bronchites et de toux chroniques

Le sais-tu ?

Proche de la marjolaine sauvage, le terme « origan » vient du grec « *oros ganos* » signifiant « qui se plaît sur la montagne ».

Conception : Alexandre NICOLAS

la MÉLISSE

Melissa officinalis



habitat

Originaire du bassin méditerranéen et du Proche-Orient. Elle affectionne les sols bien drainés, en situation ensoleillée.

taille

Mesure 40 à 80 cm de haut.

aspect

Plante vivace aux tiges dressées. Feuilles vert tendre, légèrement gaufrées et dentées, dégageant une agréable odeur citronnée lorsqu'on les froisse. Petites fleurs blanches à jaunâtres.

usage culinaire

Les feuilles fraîches parfument les salades, les desserts, les sorbets, les infusions et certaines préparations de poissons. Elles entrent également dans la composition de liqueurs et de boissons rafraîchissantes.

vertus médicinales supposées

- favorise la détente et la lutte contre l'anxiété
- facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil
- soulage les troubles digestifs légers (spasmes, ballonnements, nausées)
- possède des propriétés antispasmodiques et calmantes

Le sais-tu ?

Son nom vient du grec « *melissa* » signifiant « abeille ». Très mellifère, elle attire de nombreux pollinisateurs. Au Moyen-Âge, les moines la cultivaient dans les jardins médicinaux et l'utilisaient pour préparer la célèbre « eau de mélisse des Carmes ».

Conception : Alexandre NICOLAS



la **SARRIETTE**

Satureja montana

Écolothèque Montpellier 3M

habitat

Issue du bassin méditerranéen, elle pousse naturellement dans les terrains secs, rocailleux et très ensoleillés.

taille

Mesure de 20 à 40 cm de haut.

aspect

Feuilles vert foncé, étroites, persistantes et très aromatiques, fleurs blanches à rosées apparaissant durant l'été.

usage culinaire

Très appréciée pour parfumer les haricots, lentilles, pois chiches, grillades, sauces, légumes et plats mijotés.

vertus médicinales supposées

- stimule la digestion et réduit les fermentations intestinales
- possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes
- aide à soulager les infections respiratoires légères
- tonique général en cas de fatigue passagère

Le sais-tu ?

Surnommée autrefois « l'herbe aux haricots», la sarriette était traditionnellement ajoutée aux légumineuses pour les rendre plus digestes.

Conception : Alexandre NICOLAS

Conception pédagogique : Martine DEMIRAS, Sébastien SCOTTO / Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole / Alexandre NICOLAS Académie de Montpellier

Conception graphique : Alexandre NICOLAS / Académie de Montpellier

Édition : Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole

Crédits iconographiques

Logo de l'outil (thym) : © Anastasiya Nefedova / Shutterstock.com
Mélisse : © joem aidi / Shutterstock.com
Feuilles de fenouil : © Scisetti Alfio / Shutterstock.com
Fleur de fenouil : © JPC-PROD / Shutterstock.com
Thym : © Shape and Stone Lab / Shutterstock.com
Verveine citronnelle : © Scisetti Alfio / Shutterstock.com
Lavande : © Vladimir Konstantinov / Shutterstock.com
Sarriette : © AmyLv / Shutterstock.com
Sauge : © Esin Deniz / Shutterstock.com
Immortelle : © anjokan / Fotolia.com
Réglisse : © begemot_30 / Shutterstock.com
Origan : © Kvustock / Shutterstock.com
Menthe verte : © angin hiqaru87 / Shutterstock.com
Romarin : © xpixel / Shutterstock.com
Icône habitat : ipapun / CC BY 3.0 (sources : commons.wikimedia.org ; findicons.com)
Icône taille : © Nadiinko / Shutterstock.com
Icône loupe : Freepik – Conçu par Flaticon.com
Icône usage culinaire : Domaine public – openclipart.org
Icône vertu médicinale : Freepik – Conçu par Flaticon.com