

Créer son jardin d'aromatiques bio

Tout savoir pour les choisir, les cultiver, les utiliser...

Plantes compagnes par excellence, souvent mellifères, toujours odorantes... les plantes aromatiques sont les fées de nos jardins. Pour peu qu'on les cultive en bio, qu'on sache les conserver et les utiliser, elles nous prodiguent généreusement leurs vertus et leurs arômes subtils.

Cet ouvrage propose 7 jardins d'aromatiques à créer en fonction de sa situation et de ses envies : en carrés, près des fruitiers, au balcon, jardin médiéval... Il donne ensuite les modes de culture, d'entretien et les propriétés de 58 d'entre elles. Des plus classiques – lavande, verveine, coriandre... – aux plus confidentielles : agastache, balsamite, monarde...

Enfin, pour profiter toute l'année des bienfaits de ces plantes, on trouve également dans cet ouvrage nombre d'informations pour les récolter, les conserver et les utiliser. 50 recettes de cuisine et bien-être vous feront découvrir comment les valoriser : crème à la réglisse, brochette de saumon à l'aneth et au raifort, vin de camomille... ; tisane digestive, lotion tonique, masque de beauté... ; réalisation de sachets parfumés, pots-pourris...

Depuis 30 ans, la Scop **Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. **Terre vivante** a également ouvert un parc écologique en Isère.

ISBN 978-2-36098-014-7



9 782360 980147

27 €

Livre imprimé en région Rhône-Alpes, avec des encres à base d'huiles végétales, sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.

www.terrevivante.org