



| | |
|--|------------|
| Introduction | 8 |
| Aménager son jardin de simples | 11 |
| Un jardin médiéval | 12 |
| Aromatiques et fruitiers | 18 |
| Un balcon d'aromatiques | 24 |
| Le mariage des roses et des aromatiques | 30 |
| Un jardin d'aromatiques en carrés | 36 |
| Bordures parfumées | 42 |
| Les bonnes herbes au potager | 48 |
| Guide de culture | 55 |
| Faire ses plants | 56 |
| Des semis à la carte ! • Un repiquage attentif • Multiplier en vert | |
| Mise en place | 66 |
| Préparer le sol • On plante ! | |
| Un peu d'attention au fil des mois ! | 68 |
| Quelques précautions au début • Le rythme de croisière ! • Des plantes pour soigner les plantes | |
| 58 aromatiques à la loupe | 79 |
| Récolte et conservation | 197 |
| La cueillette au jardin | 198 |
| Le bon moment • Quelques notions de calendrier • Cueillir dans de bonnes conditions • Le travail des petites mains délicates • Après la récolte | |
| La cueillette sauvage | 209 |
| Collecter sans se nuire, ni détruire ! • Le panier du cueilleur | |
| Une bonne conservation | 214 |
| Conseils pour un bon séchage • Le matériel : choix, fabrication • Préparation avant séchage • L'émondage des feuilles • Le temps de séchage • De bonnes conditions de stockage • Étiquetage, durée de conservation | |

Du bon usage des aromatiques

223

Les aromatiques passent à table

224

Condiments et sauces • Gourmandises pour l'apéritif • Potages, entrées
• Viande, poisson, légumes • Desserts et douceurs • Liqueurs et digestifs
• Infusion • Décoction • Micro-hammam • Poudre de plante • Macération
huileuse (ou macérat) • Baume aux plantes • Teinture alcoolique • Vinaigre
de plantes

Les aromatiques prennent soin de vous

246

Infusion • Décoction • Micro-hammam • Poudre de plante • Macération
huileuse (ou macérat) • Baume aux plantes • Teinture alcoolique • Vinaigre
de plantes

Les aromatiques s'offrent en cadeau

256

Destination cuisine • Destination salle de bain • Pour toute la maison

Annexes

263

Carnet d'adresses

264

Bibliographie

267

Index

268

