

Table des matières

Un jardin utile et agréable.....	11
En route vers la découverte de la gastronomie ..	12
Des herbes qui guérissent	12
Des herbes pour le plaisir des sens	13
Des fleurs pour les plaisirs gourmands.....	13
Fines herbes, des plantes délicieuses et utilitaires	15
Bien choisir ses fines herbes	15
De la théorie à la pratique... écologique.....	16
Des aidantes naturelles	17
Pour ou contre la fertilisation?.....	18
Le temps des récoltes est enfin arrivé.....	18
Les clefs du succès	19
L'influence du cycle de croissance	19
Prolongez le plaisir... par la conservation	21
Cuisinez avec les herbes	25
Les bouquets garnis	25
Les sels d'herbes	26
Les huiles et les vinaigres aromatisés	26
Règles d'or pour la réussite des huiles et des vinaigres aromatisés.....	27

Aneth	28
Basilic vert de Gênes.....	32
Calament à grandes feuilles.....	36
Cerfeuil musqué.....	38
Ciboulette	40
Ciboulette à l'ail.....	42
Coriandre	44
Coriandre vietnamienne.....	48
Estragon français.....	50
Fenouil.....	54
Houttuynie	56
Laurier-sauce.....	58
Livèche.....	62
Marjolaine grecque.....	66
Mélisse officinale.....	68
Menthe.....	72
Menthe ananas panachée.....	76
Oignon d'Égypte	78
Origan	80
Périlla ondulée.....	84
Persil frisé.....	86
Pimprenelle	90
Plante cari.....	92
Romarin.....	94
Sarriette d'été	98
Sarriette d'hiver	100
Sauge officinale.....	102
Stévia.....	106
Tagète menthe	110
Thym commun.....	112
Verveine-citronnelle.....	116

**Fleurs comestibles, pour cultiver
les plaisirs des yeux... et du palais** 120

- Faire une bonne sélection. 121
- Jardiner écologiquement 122
- Un petit coup de pouce... écologique 123
- Récolter tout en finesse. 124
- Choisir la bonne méthode de conservation ... 124
- Profiter d'un festival de couleurs
et de saveurs 127
- Conseils culinaires 127
- Beurres et fromages de fleurs 128
- Les huiles et les vinaigres à saveurs de fleurs . 128
 - Agastache fenouil 130
 - Bégonia ailes de dragon. 132
 - Bourrache. 136
 - Capucine 140
 - Courgette. 144
 - Hémérocalle 146
 - Impatiente des jardins 150
 - Monarde écarlate. 152
 - Nigelle cultivée 156
 - Œillet de poète. 158
 - Pensée des jardins 160
 - Roquette sauvage. 164
 - Souci des jardins 166
 - Tagète tacheté 'Tangerine Gem' 170
 - Tournesol 172
 - Violette odorante. 176

À l'extérieur ou à l'intérieur, à chacun son pot	178
D'abord le pot	178
Étapes de la plantation en contenant	179
Comment réaliser une plantation dans une jarre à fraisiers ?	180
De la fraîcheur même en hiver ? Pourquoi pas !	181
Insectes ravageurs, maladies et contrôle écologique	184
Le contrôle écologique	185
Ravageurs... prenez garde !	186
Attention aux plantes toxiques	187
Carte des zones de rusticité	188
Remerciements	189
Références bibliographiques	189
Index	190

MISE EN GARDE

L'information contenue dans ce livre est uniquement basée sur la culture et l'utilisation culinaire des fines herbes et des fleurs comestibles. Aucune information sur les utilisations d'ordre médicinale n'y est apportée.

De plus, toute personne souffrant d'allergies ou de maladies graves doit consulter un spécialiste de la santé avant d'utiliser les plantes destinées à la consommation. Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent faire preuve de prudence et s'informer auprès d'une personne-ressource avant d'en faire l'usage de façon aussi bien sporadique que régulière.

Ce ne sont pas toutes les parties des plantes culinaires qui sont comestibles. Certaines peuvent même occasionner de sérieux malaises. En cas de doute, on doit s'abstenir d'ingérer une plante et il faut prendre le temps de se renseigner. Une liste partielle de fleurs et de plantes toxiques est proposée à la fin de ce livre.

L'intégration graduelle des fines herbes, et surtout des fleurs comestibles, aux recettes en petites quantités, permet d'apprivoiser leur goût, mais également de tester et de prévenir les réactions allergiques qu'elles peuvent déclencher chez certaines personnes.

En aucun cas, l'auteure et son éditeur ne peuvent être tenus responsables des réactions allergiques ou toxiques occasionnées par certaines plantes présentées dans ce livre. L'utilisation des fines herbes et des fleurs comestibles, ainsi que des recettes, sont aux risques du lecteur.

