

La Conservation Des Fines Herbes et Aromatiques !



Les Aromatiques

Plantes herbacées : dont on peut consommer tiges et feuilles. (Fines Herbes)

Plantes ligneuses : cultivée principalement pour ses fleurs (lavande), ou même de véritables arbres, comme le Laurier ou encore le Cannelier de Ceylan recherché pour son écorce.

Contiennent des propriétés médicinale et culinaire!



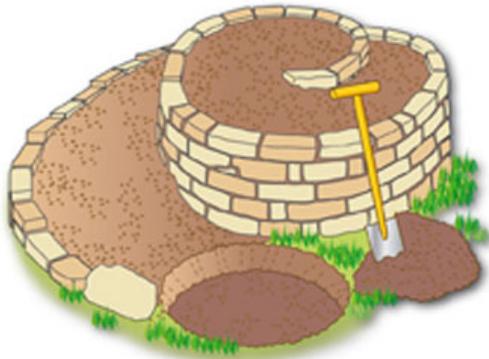
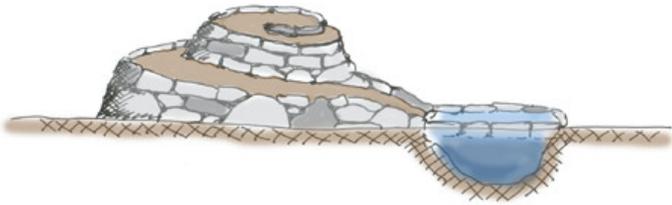


Les Fines Herbes

Vivaces ou Annuelles

Vivaces	Annuelles
Menthe Ciboulette Thym Estragon Mélisse Romarin Orégano Sariette	Persil Sauge officina Coriande Basilic Aneth

Spirale D'aromatique





Propriétés médicinales des aromatiques!

- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Fongicide et bactéricide
- Riche en minéraux alcalinisant
- Riche en vitamine et Chlorophylle



Propriétés Culinaire des Aromatiques!



MENTHE



- **Vivace**
- **Famille** : Lamiacées
- **Propriétés principales** : Antioxydant, Fer, Manganèse (agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent le processus métabolique (Réactions chimiques: équilibre du PH) Prévention des dommages des radicaux libres). Expectorant et anti-inflammatoire, il combat aussi les bactéries, facilite la digestion et stimule le système nerveux.
- *en tisane : diminue absorption du fer (espacer 2h du repas)
- **Sol** : Riche et Frais (compost)
- **Exposition** : Mi- ombre
- **Arrosage** : Arrosages en cas de sécheresse
- **Récolte** : Au fur et à mesure

PERSIL



- **Annuel**
- **Famille** : Ombellifères ou Apiacées
- **Propriétés principales** : Fer, Vitamine K, Vitamine C, Manganèse (agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent le processus métabolique (Réactions chimiques: équilibre du PH) Prévention des dommages des radicaux libres)
- **Sol** : légère, fraîche, riches en humus
- **Exposition** : Soleil
- **Arrosage** : Régulier
- **Récolte** : Avril jusqu'à l'hiver

SAUGE



- **Annuel ou vivace selon l'espèce**
- **Famille :** Lamiacées
- **Propriétés principales :** La plus riche en composés antioxydants, vitamine K, Fer. Augmente fonction cognitives ,Diminue lipides sanguins,, diminue l'agitation, diminue la glycémie, aide pour la ménopause et les menstruations en jouant sur les taux d'estrogènes.
- **Sol :** Léger, sec, profond, non calcaire
- **Exposition :** Soleil, chaleur et redoute l'humidité
- **Arrosage :** Très peu
- **Récolte :** Première année attendre que le buisson s'étoffe. Autrement récolter au fur et à mesure

CIBOULETTE



- **Vivace**
- **Famille** : Alliacées
- **Propriétés principales** : Antioxydants, antibactériennes et antifongiques, Vitamine K. Aide à digérer, protège l'intestin des microbes et des bactéries, est diurétique et réduirait l'hypertension.
- **Sol** : Fertile et frais, redoute excès d'humidité
- **Exposition** : Soleil
- **Arrosage** : Régulier
- **Récolte** : Régulièrement du printemps à l'automne

ANETH



- **Annuel**
- **Famille** : Apiacée
- **Propriétés principales** : Riche en potassium, en sodium et en soufre, l'aneth est diurétique et excellent pour la digestion
- **Sol** : Ordinaire, Drainé
- **Exposition** : Soleil
- **Arrosage** : Bien arrosé au début des semi
- **Récolte** : Au fur et à mesure

OREGANO



- **Annuel**
- **Famille :** Lamiacées
- **Propriétés principales :** Vitamine K, Fer, Calcium, Manganèse, Vitamine E
- **Sol :** Secs, acides, et enrichis humus
- **Exposition :** Plein Soleil
- **Arrosage :** Régulier
- **Récolte :** Prélever les feuilles et les pousses fleuries les plus long.

SARIETTE



- **Annuel ou Vivaces selon l'espèce**
- **Famille : Lamiacées**
- **Propriétés principales : Fer, Manganèse, Calcium, Magnésium, Vitamine B6.** En infusion, il agirait sur l'asthme et les bronchites.
- **Sol : Léger bien drainé**
- **Exposition : Soleil**
- **Arrosage : peu**
- **Récolte : Jusqu'en octobre**

MÉLISSE



- **Vivace**
- **Famille :** Lamiacées
- **Propriétés principales :** Interne : trouble nerveux et digestifs.
Externe : Insomnie, nervosité, l'agitation, blessures mineures.
- **Sol :** Tout type de sol
- **Exposition :** Soleil
- **Arrosage :** Peu, sauf en cas de sécheresse
- **Récolte :** Au fur et à mesure de besoins

CORIANDRE



- **Annuel**
- **Famille :** Apiacée
- **Propriétés principales :** Diminue le cholestérol, antibactérienne, Antioxydant, vitamine K
- **Sol :** Terres légères et fraîches
- **Exposition :** Beaucoup chaleur et soleil
- **Arrosage :** arroser régulièrement
- **Récolte :** deux mois après semi

BASILIC



- **Annuel**
- **Famille :** Lamiacées
- **Propriétés principales :** Antioxydant. Source de Vitamine K et Fer.
- **Sol :** Riche et bien Drainée
- **Exposition :** Plein Soleil
- **Arrosage :** Arrosez quotidiennement
- **Récolte :** Récoltez les feuilles toute la saison

ROMARIN



- **Vivace**
- **Famille** : Lamiacées
- **Propriétés principales** : Bénéfique pour la mémoire, antioxydantes
- **Sol** : Bien drainés
- **Exposition** : Plein Soleil
- **Arrosage** : Aucun arrosage
- **Récolte** : Juste au moment de la floraison ; le moment le plus parfumées

ESTRAGON



- **Vivace**
- **Famille** : Astéracées
- **Propriétés principales** : Il favorise la digestion, aide à l'évacuation des gaz intestinaux et calme les spasmes.
- **Sol** : Humides
- **Exposition** : Plein soleil
- **Arrosage** : arrosez de manière à maintenir l'humidité au pied.
- **Récolte** : On récolte les feuilles toute la saison. L'hivers mettre de la paille a la base.

THYM



- **Vivace**
- **Famille :** Lamiacées
- **Propriétés principales :** Soulagement respiratoire, soulagement intestinaux, affections cutanées, antivirales.
- **Sol :** Bien drainé
- **Exposition :** Plein soleil (résiste jusqu'à ~10 à ~15°C)
- **Arrosage :** Minimal
- **Récolte :** Récolter les extrémités des tiges et feuilles au début de la période de floraison

ASTUCE COMMENT SEMER!

- Acheter ses graines et partir ses propres semis
- Acheter en déjà en pot et transplanter
- Planter au printemps



RÉCOLTE

- Récoltez au moment de leur plus forte concentration de saveur. Juste avant la floraison.
- Récoltez lors d'une journée ensoleillé ...
- Récoltez 24 heures après un arrosage ou une pluie..
- Récoltez seulement les plus saines et plus belles pour une meilleure conservation à long terme.
- Récoltez-en beaucoup pour en avoir beaucoup toute l'année et pour être en super santé!



CONSERVATION

Pour une plus longue conservation de fines herbes fraîches



CONSERVATION

- Séchage suspendues au soleil



CONSERVATION

- Séchage suspendues à l'air en circulation



CONSERVATION

- Séchage au déshydrateur



CONSERVATION

- Conservation dans de l'huile (style pesto)
- Geler dans dans cube à glaçon
- Dans du sel



CONSERVATION



- Faire des soupes et les congeler!
- L'exposition au soleil et à l'air dégradent les herbes!
- Les herbes sécher durent un an!
- Les conserver dans notre corps en les mangeant fraîchement cueillit est la meilleur méthode!



Recette de sauce

- Un gros bouquet de fine herbe (coriander, basilic)
- 1 tasse de lait de coco
- $\frac{3}{4}$ de tasse de graine de citrouille
- Un peu de piment fort
- Sel au goût

