

# Les aromatiques du jardin



## AGASTACHE (AGASTACHE SP.)

 **Partie(s) utilisée(s):**

Feuilles et fleurs

 **Vertu(s):**

Antiseptique

Traite les problèmes  
digestifs

 **Goût:**

Mentholé et anisé

### USAGES:

En infusé

Flours pour aromatiser les salades

Se marie bien avec les fraises

# Les aromatiques du jardin



**MÉLISSE**  
(MELISSA OFFICINALIS)

 **Partie(s) utilisée(s):**

Feuilles

 **Vertu(s):**

Calmante

Soulage les maux  
de tête

 **Goût:**

Saveur fraîche et  
citronnée

**USAGES:**

En infusé

Hachée dans une salade de fruits ou une salade  
composée pour parfumer

# Les aromatiques du jardin



**ORIGAN**  
(ORIGANUM VULGARE)

 **Partie(s) utilisée(s):**

Feuilles et fleurs

 **Vertu(s):**

Digestive

Soulage la toux

 **Goût:**

Mentholée

## USAGE :

Idéal sur les pizzas, pâtes et sauces tomates

S'utilise séchés ou frais

# Les aromatiques du jardin



**ROMARIN**  
(SALVIA ROSMARINUS)

 **Partie(s) utilisée(s):**

Branches et feuilles

 **Vertu(s):**

Facilite la digestion

Renforce l'organisme

 **Goût:**

Odeur puissante et corsée

## USAGE :

Se marie très bien avec la volaille, le poisson, les oeufs et toutes sortes de légumes et même avec les fraises ou l'abricot !

# Les aromatiques du jardin



**SARRIETTE**  
(SATURJEA SP.)

 **Partie(s) utilisée(s):**

Feuilles

 **Vertu(s):**

Aide à la digestion

 **Goût:**

Saveur poivrée

## USAGES:

Hachées dans divers plats

Se marient bien avec les fèves, les haricots, la viande de porc et le gibier

# Les aromatiques du jardin



**SAUGE**  
(SALVIA OFFICINALIS)

 **Partie(s) utilisée(s):**

Feuilles

 **Vertu(s):**

Antiseptique

Tonique

 **Goût:**

Mentholée

## USAGE :

Assaisonne poulet, porc ou lapin.

Se marie bien dans une sauce au eurre ou un pesto

*Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin*

# Les aromatiques du jardin



**SHISO**  
(*PERILLA FRUTESCENS*)

 **Partie(s) utilisée(s):**

Feuilles

 **Vertu(s):**

Propriétés antiseptiques

Draine le foie

 **Goût:**

Saveurs anis, cannelle,  
menthe poivrée et  
basilic

## USAGES:

Cru pour agrémenter les salades et crudités  
Cuit pour accompagner riz, légumes et poissons  
Fleurs comme décoration (comestibles)

# Les aromatiques du jardin



**VERVEINE**  
(ALOSIA CITRODORA)

 **Partie(s) utilisée(s):**

Feuilles

 **Vertu(s):**

Facilite la digestion

Soulage les nausées

Calmante

 **Goût:**

Très aromatique

Citronnée

**USAGE :**

En infusion

Dans les salades de fruits