



Les plantes aromatiques



FranceAgriMer

Les plantes aromatiques

Le thym, le romarin, la sarriette, l'origan, le serpolet, la marjolaine, la sauge, le laurier.... sont parmi les plantes aromatiques celles qui donnent à la cuisine provençale ses saveurs si typiques. Originaire de l'Inde, le basilic a quant à lui été introduit plus récemment dans les traditions culinaires méditerranéennes.

Ces plantes rentrent, dans des proportions variables, dans les mélanges de feuilles séchées vendus sous la dénomination générique «Herbes de Provence». Elles sont riches en huiles essentielles qui leur confèrent un pouvoir aromatique et olfactif. Elles exhalent leur parfum lorsqu'on frotte entre ses doigts leurs feuilles et leurs fleurs.

À chacune de ces plantes, son met de prédilection : l'origan est l'aromate indissociable des pizzas, la sarriette des fromages de chèvre, le romarin et les mélanges aromatiques des grillades et des marinades....

Ces plantes peuvent être également utilisées en herboristerie pour leurs propriétés médicinales. Le thym et le basilic entrent par exemple dans la composition de produits médicaux destinés à favoriser la digestion ou sont recommandés pour leurs propriétés antiseptiques.

Quant au romarin, à la sarriette et à l'origan, ils sont notamment utilisés pour leurs vertus stimulantes. Ces plantes peuvent alors s'employer sous forme de tisanes, d'huiles essentielles pures ou dans la composition de certains médicaments.

La cueillette, la culture et la transformation de plantes aromatiques sont des activités traditionnelles en Provence, riches d'un savoir-faire et d'un potentiel de production loin d'être entièrement exploité.

Le thym commun

Ordre : lamiales
Famille : labiées
Genre : *Thymus*



Le thym se retrouve en grande abondance jusqu'à 1 500 m d'altitude sur les sols calcaires, siliceux et arides. Il s'adapte aux sols frais, pas trop humides. L'odeur du thym peut être très variée : citronnée, piquante ou douce. La composition de son huile essentielle, à dominante thymol, carvacrol ou encore linalol (composants chimiques naturels), lui confère sa typicité aromatique. Ces différentes compositions sont appelées des «chénotypes».

Les espèces

L'espèce *Thymus* comporte une multitude d'espèces, parmi lesquelles le *thymus vulgaris*, ou thym commun, que l'on retrouve dans les garrigues du Sud-Est de la France. Elle s'y présente sous forme de touffes compactes, aux tiges ligneuses, tortueuses et très ramifiées d'une hauteur de 10 à 30 cm. Les feuilles sont petites et étroites, enroulées sur les bords de couleur verte, bleue ou grise selon la variété et l'époque de l'année. Ses fleurs à corolle bilabiées, disposées en épis, sont de couleur rosée ou blanchâtre et sont épanouies de mai à août.

Le thym dit «maraîcher» est un thym cultivé, issu de sélections variétales, très productif ; ses feuilles sont vertes et beaucoup plus longues et larges que celles du thym de colline. Son arôme est moins puissant.

Le romarin officinal



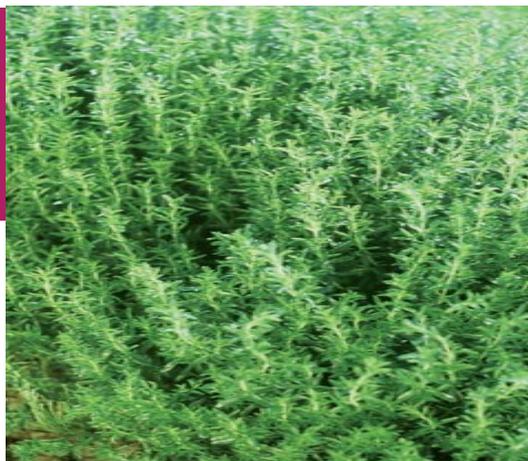
Ordre : lamiales
Famille : labiées
Genre : *Rosmarinus*
Espèce : *Officinalis*

Le romarin pousse sur les sols calcaires ensoleillés. Il est beaucoup moins sensible que le thym aux sols très humides.

Le romarin se présente sous forme d'arbrisseau pouvant atteindre plus d'un mètre de haut. Suivant la variété, il peut être rampant ou présenter un port dressé, en forme de boule. Ses feuilles, toujours vertes, sont coriaces, luisantes sur le dessus et duveteuses dessous, en forme d'aiguilles de deux cm de long environ. Elles sont disposées le long des branches brunes. Les fleurs du romarin sont bleues violacées, forment des grappes et sont épanouies au printemps et en hiver. Son odeur rappelle celle de l'encens.

La sarriette des montagnes

Ordre : lamiales
Famille : labiées
Genre : *Satureia*



La sarriette des jardins ou sarriette annuelle (*satureia hortensis*) est cultivée, à l'origine, même si on peut la retrouver par endroits à l'état spontané, dans les sols secs et sablonneux ou dans les pierres, à des altitudes peu élevées. Ses feuilles sont vert-cendré, ni luisantes ni coriaces, à bords presque parallèles et recouvertes de poils courts. Les tiges peuvent atteindre jusqu'à 25 cm de hauteur. Ses petites fleurs, épanouies de juillet jusqu'à octobre, sont blanches ou rosées.

La sarriette des montagnes ou sarriette vivace (*satureia montana*), aussi appelée *pebre d'ai* (poivre d'âne en provençal), est l'espèce vivace spontanée que l'on retrouve sur les côteaux arides et pierreux de Provence, jusqu'à 1 500 m d'altitude. Elle se distingue de la sarriette annuelle par ses tiges ligneuses et ses feuilles coriaces, d'un vert foncé luisant, ovales et allongées, très aiguës au sommet. Ses fleurs sont roses ou blanches et s'épanouissent de juillet en septembre. Son huile essentielle est riche en carvacrol qui lui donne une saveur un peu piquante.



L'origan vulgaire

Ordre : lamiales
Famille : labiées
Genre : *Origanum*

L'origan présente une multitude d'espèces. L'origan spontané des collines méditerranéennes est l'origan vulgaire (*origanum vulgare*). Il pousse sur les sols arides, jusqu'à 1 800 m d'altitude. Certaines variétés sont cultivées sur des surfaces irriguées.

Plante vivace de 25 à 85 cm de hauteur, très ramifiée, elle fleurit de juillet à octobre. Ses fleurs sont rouge-violet et groupées en inflorescences serrées. Ses feuilles sont ovales au bout, aiguës et recouvertes de poils. Son odeur peut être différente et plus ou moins piquante suivant les variétés. Les origans les plus puissants ont une teneur en huile essentielle très élevée (jusqu'à 6 %) contenant souvent beaucoup de carvacrol. La marjolaine (*origanum marjorana*) est du même genre que l'origan, avec qui on la confond souvent. Beaucoup moins rustique que l'origan, la marjolaine craint le gel. Elle est donc cultivée par cycle annuel ou bisannuel. Ses feuilles ovales et duveteuses sont plus petites que celles de l'origan. Elle présente des fleurs rosées groupées par trois sur les tiges.

Le basilic grand vert

Ordre : lamiales
Famille : labiées
Genre : *Ocimum*
Espèce : *Basilicum*



Le basilic se développe dans les sols de texture légère, se réchauffant vite au printemps. Il ne fait pas partie de la flore sauvage méditerranéenne, mais s'est adapté à son climat. Le basilic est aujourd'hui une plante très commune en Europe, surtout en Italie et dans le Sud de la France où il est souvent la composante incontournable de spécialités culinaires.

Il existe de nombreuses variétés. La plus cultivée en France est la variété dite «grand vert». Plante de 50 cm de haut, elle présente des feuilles accrochées par un long pétiole à une tige très verte. Ces feuilles sont ovales, bombées et luisantes sur 3 à 5 cm de long. Les fleurs sont blanches et épanouies de juillet à septembre.

On peut aussi trouver du basilic à petites feuilles, souvent vendu en pot dans les rayons fruits et légumes des grandes surfaces.

La fabrication des plantes sèches en France



Autrefois, les plantes aromatiques étaient exclusivement cueillies à l'état sauvage. Aujourd'hui, elles sont aussi issues de culture. Lorsqu'elles sont en fleurs, les plantes renferment plus d'huile essentielle. C'est le moment où leur pouvoir aromatique et olfactif est le plus important. Par contre, pour leur utilisation en herboristerie, la récolte a lieu juste avant la floraison, car les plantes ne doivent pas porter de fleurs.

Les plantes cultivées sont récoltées à l'aide de faucheuses auto-chargeuses. On peut ainsi effectuer plusieurs coupes sur l'année : une au printemps, une autre à l'automne.

Les exploitations agricoles sont chargées du séchage. Étape critique du procédé de transformation, elle nécessite tout le savoir-faire des producteurs. Un bon séchage permet «de capturer» les arômes dans la plante, pour qu'ils ne se libèrent qu'au moment de leur utilisation, et de conserver la couleur verte des plants.

Les plantes étaient autrefois séchées au soleil, directement sur le champ. Les producteurs ont substitué ce séchage traditionnel par l'utilisation de séchoirs ventilés et parfois chauffés. Ils permettent de maîtriser les différents paramètres influençant la qualité du produit.

Une fois correctement séchées, les branches sont «mondées» mécaniquement à l'aide d'une batteuse. Les tiges sont séparées des feuilles qui seules sont récupérées.

Les lots ainsi obtenus subissent un pré-nettoyage, souvent effectué dans les structures collectives de production agricole. Les plantes passent dans une série de tamis de plus en plus fins afin d'éliminer toutes particules étrangères à la plante.

Les feuilles sont ensuite coupées, calibrées et de nouveau nettoyées pour obtenir un mélange homogène.

Comme tous les produits végétaux alimentaires, ces opérations sont conduites dans le respect des règles d'hygiène applicables aux produits alimentaires.

Thym sur pied, récolte, séchage et produit fini.

Les herbes de Provence de qualité

Un mélange “Herbes de Provence” de qualité se reconnaît principalement aux éléments suivants :

- > sa composition : le mélange d’une sélection de plantes aromatiques aux caractéristiques analogues à celles de plantes poussant à l’état sauvage ;
- > sa couleur verte, preuve notamment d’un séchage approprié ;
- > sa pureté : l’élimination totale des poussières et tiges, de manière à ne garder que les feuilles ;
- > sa granulométrie : la coupe ne doit pas être trop fine de sorte que le produit reste identifiable ;
- > sa microbiologie : la propreté bactériologique est assurée ;
- > son goût : unique et puissant, atout majeur dans la réussite d’un plat ;
- > son étiquetage, pour la plus grande clarté auprès des consommateurs, avec les 3 mentions :
 - la dénomination “Herbes de Provence” ;
 - la composition ;
 - la provenance du produit.

Cette qualité est certifiée pour les produits bénéficiant du Label Rouge. Ce label garantit aux consommateurs une qualité de produit de haut niveau répondant à un cahier des charges exigeant, reconnu par le



ministère de l’Agriculture, de l’Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l’Aménagement du territoire. Il est géré par l’AIHP (Association interprofessionnelle pour les herbes de Provence). Des contrôles qualité internes et indépendants sont réalisés régulièrement par un organisme certificateur.

Réalisé et diffusé par :

FranceAgriMer

BP 8

04130 Volx

Tél. : +33 4 92 79 34 46

Fax : +33 4 92 79 33 22

www.franceagrimer.fr

Crédits photo : L. Carte, A. Vernoin.

Conception : direction de la Communication et de l'information

Impression : atelier d'impression de l'Arborial



FranceAgriMer

ÉTABLISSEMENT NATIONAL
DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE ET DE LA MER

www.franceagrimer.fr
www.agriculture.gouv.fr

