



## **Créer son jardin d'aromatiques bio**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Créer son jardin d'aromatiques bio

*Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat*

## **Créer son jardin d'aromatiques bio** Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat

Plantes compagnes par excellence, souvent mellifères, toujours odorantes... les plantes aromatiques sont les fées de nos jardins. Pour peu qu'on les cultive en bio, qu'on sache les conserver et les utiliser, elles nous prodiguent généreusement leurs vertus et leurs arômes subtils. Cet ouvrage propose 7 jardins d'aromatiques à créer en fonction de sa situation et de ses envies : en carrés, près des fruitiers, au balcon, jardin médiéval... Il donne ensuite les modes de culture, d'entretien et les propriétés de 58 d'entre elles. Des plus classiques - lavande, verveine, coriandre... - aux plus confidentielles : agastache, balsamite, monarde... Enfin, pour profiter toute l'année des bienfaits de ces plantes, on trouve également dans cet ouvrage nombre d'informations pour les récolter, les conserver et les utiliser. 50 recettes de cuisine et bien-être vous feront découvrir comment les valoriser : crème à la réglisse, brochette de saumon à l'aneth et au raifort, vin de camomille... ; tisane digestive, lotion tonique, masque de beauté... ; réalisation de sachets parfumés, pots-pourris...

 [Télécharger Créer son jardin d'aromatiques bio ...pdf](#)

 [Lire en ligne Créer son jardin d'aromatiques bio ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Créer son jardin d'aromatiques bio Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat**

---

288 pages

Extrait

Introduction

Trop souvent cantonnées à la cuisine, les aromatiques méritent aujourd'hui un autre destin ! En effet, connues sous le nom d'aromates, de condimentaires, de bonnes herbes, elles ont accompagné l'histoire de l'humanité, à la fois assaisonnement et plantes de santé. Elles furent le sel et les épices lorsque ceux-ci restaient inaccessibles aux populations les moins fortunées. Mêlées aux ragoûts de raves et d'herbes, elles les rendaient plus appétissants et surtout, bien plus digestes ! Dans les campagnes, nombre d'entre elles restèrent, des siècles durant, la base de la pharmacopée quotidienne.

Elles sont aussi bénéfiques pour leurs semblables, veillant à la bonne santé du jardin, du verger et du potager. Plantes répulsives pour certains insectes, elles évitent les attaques des ravageurs mais savent aussi se faire accueillantes pour nourrir les populations d'auxiliaires et les abeilles. Un équilibre précieux auquel elles contribuent avec subtilité.

La très vaste palette des plantes aromatiques nous invite donc à plus d'imagination qu'une plantation à la sauvette dans un recoin du jardin. Elles se révèlent être des plantes à part entière, à ne plus forcément considérer d'un simple point de vue gustatif, mais qu'il est passionnant d'apprendre à mêler pour composer de vrais jardins, dans la tradition des jardins de simples. Riches de fleurs, de feuilles et de parfums, les jardins d'aromatiques restent beaux toute l'année grâce à la présence de sujets à la structure forte et aux feuillages persistants. Les couleurs s'y font douces pour des jardins d'harmonie et de détente ou au contraire chatoyantes et toniques ! À toute heure du jour et de l'année, vous profiterez des nuances infinies de leurs parfums, changeant au gré du soleil ou du vent, de la pluie, de la nuit...

Une fois les plantations effectuées, vous découvrirez un art de vivre en osmose avec ces plantes qui distillent de nouvelles surprises chaque jour, des saveurs inconnues, un parfum inattendu... Véritables plantes caméléons, elles s'adaptent à tous les sols et y développent des caractéristiques propres, des concentrations en principes actifs, en huile essentielle, acquis au gré du soleil et de la nature du sol. Une sorte de marque du terroir qui sera propre à votre jardin.

Nathalie David-Bernadat vous apprendra comment les récolter au mieux de leur vitalité, à les sécher pour garder leurs principes actifs intacts et à les conserver bien à l'abri. Un savoir-faire de professionnelle qu'elle met dans cet ouvrage à la portée des jardiniers.

Sylvie Hampikian a exploré leurs mille vertus pour élaborer des idées originales de recettes. Loin de s'en tenir aux recettes culinaires, elle vous propose d'utiliser ces plantes au quotidien, pour créer des huiles parfumées, des soins de bien-être, en profiter dans la maison ou préparer de petites attentions à offrir. Une bien jolie façon de partager un peu de son jardin.

Au-delà du simple geste de planter, c'est un peu à la découverte de tous ces plaisirs simples que nous vous convions, juste à prendre le temps de cultiver les petits moments savoureux qui font le sel de la vie !

Présentation de l'éditeur

Tout savoir pour les choisir, les cultiver, les utiliser...

Plantes compagnes par excellence, souvent mellifères, toujours odorantes... les plantes aromatiques sont les

fées de nos jardins. Pour peu qu'on les cultive en bio, qu'on sache les conserver et les utiliser, elles nous prodiguent généreusement leurs vertus et leurs arômes subtils.

Cet ouvrage propose 7 jardins d'aromatiques à créer en fonction de sa situation et de ses envies : en carrés, près des fruitiers, au balcon, jardin médiéval... Il donne ensuite les modes de culture, d'entretien et les propriétés de 58 d'entre elles. Des plus classiques - lavande, verveine, coriandre... - aux plus confidentielles : agastache, balsamite, monarde...

Enfin, pour profiter toute l'année des bienfaits de ces plantes, on trouve également dans cet ouvrage nombre d'informations pour les récolter, les conserver et les utiliser. 50 recettes de cuisine et bien-être vous feront découvrir comment les valoriser : crème à la réglisse, brochette de saumon à l'aneth et au raifort, vin de camomille... ; tisane digestive, lotion tonique, masque de beauté... ; réalisation de sachets parfumés, pots-pourris...

Depuis 30 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine Les 4 Saisons du jardin bio. Terre vivante a également ouvert un parc écologique en Isère. Biographie de l'auteur Nathalie David-Bernadat est productrice de plantes aromatiques et médicinales en bio dans le sud-ouest de la France. Sylvie Hampikian est docteur vétérinaire, expert en pharmaco-toxicologie, passionnée de plantes et auteure d'ouvrages sur la santé naturelle. Brigitte Lapouge-Déjean est jardinière en bio et auteure de livres sur les jardins d'agrément. Elle a créé, avec son mari, Les jardins de l'Albarède en Dordogne.

Download and Read Online Créer son jardin d'aromatiques bio Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernadat #A8IO1TFPVDG

Lire Créer son jardin d'aromatiques bio par Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat pour ebook en ligneCréer son jardin d'aromatiques bio par Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Créer son jardin d'aromatiques bio par Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat à lire en ligne.Online Créer son jardin d'aromatiques bio par Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat ebook Téléchargement PDFCréer son jardin d'aromatiques bio par Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat DocCréer son jardin d'aromatiques bio par Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat MobipocketCréer son jardin d'aromatiques bio par Brigitte Lapouge, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernardat EPub

**A8IO1TFPVDGA8IO1TFPVDGA8IO1TFPVDG**