

— FAITES-LE VOUS-MÊME —
— PETIT JARDIN D'HERBES À INFUSER —



*Habilité développée :
Les bases du jardinage, du démarrage des semis à la récolte*

 Lee Valley

FAITES-LE VOUS-MÊME

PETIT JARDIN D'HERBES À INFUSER

#LVJeLaiFait #LVPassezàlAction

Habilitéte développée : Les bases du jardinage, du démarrage des semis à la récolte

La meilleure façon de s'initier au jardinage, c'est en jardinant. Simple et modeste, notre petit jardin d'herbes à infuser est le projet idéal pour les novices du jardinage. Première étape de cette belle aventure : planter six variétés de semences dans des pots d'enracinement. Vous apprendrez à utiliser des pastilles faites d'un mélange sans terre pour planter des semences, tout en vous assurant de respecter les informations indiquées sur les sachets. Mais rassurez-vous : nous vous offrons une foule de ressources pour vous aider à surmonter les principaux défis et vous accompagner, des semis à la récolte. Lorsque le temps de la récolte approchera, et en attendant de pouvoir déguster votre première tisane maison, vous fabriquerez un séchoir à fines herbes d'une grande simplicité à l'aide d'un goujon et d'une ficelle de sisal. Vous apprendrez ensuite à faire sécher les feuilles et les fleurs récoltées. Et enfin, grâce à l'infuseur à thé, vous pourrez savourer le fruit de votre labeur.

Remarque : La trousse-projet a été élaborée en partenariat avec **West Coast Seeds**, une entreprise familiale fondée en 1983 à Vancouver, en Colombie-Britannique, qui propose un catalogue réunissant plus de 1000 variétés de semences hybrides et à pollinisation libre, non traitées et non modifiées génétiquement (site de West Coast Seeds en anglais seulement).

Niveau de compétence : Débutant à intermédiaire; 14 ans et plus

Temps requis : Quelques mois



CONTENU

- 6 pots d'enracinement de 3 1/2 po
- Plateau pour semis
- 8 pastilles Wonder Soil de 2 po
- 6 sachets de semences*
- 6 affichettes en bois
- Crayon gras
- Poire d'arrosage pour semis
- Minicisailles
- Goujon, 18 po
- Ficelle de sisal, 240 pi
- Infuseur à thé

** La trousse comprend quatre sachets de vivaces (menthe poivrée, bergamote citronnée, mélisse et mélisse mandarine) et deux sachets d'annuelles (calendule et camomille allemande). Les vivaces sont des plantes qui repoussent d'année en année, pendant trois à cinq ans. Les annuelles sont plutôt des plantes dont le cycle de vie dure un an; elles meurent aux premières gelées.*

Voici ce dont vous aurez aussi besoin (non compris) :

- Bâtonnet
- Eau
- Source de lumière
- Petit ventilateur
- Fixation (crochet, patère ou bouton)

1 PRÉPARATION DES PASTILLES WONDER SOIL

TEMPS REQUIS : 30 MINUTES

Remarque : *Vous pouvez commencer ce projet quand vous voulez, mais le meilleur moment pour démarrer des semis à l'intérieur (en vue de les repiquer à l'extérieur) est de 6 à 8 semaines avant le dernier gel. Les dates du dernier gel printanier sont établies d'après des moyennes de données statistiques et indiquent le moment où il n'y a plus de risque de gel pour les plantes vivant à l'extérieur. Pour connaître ces dates, cherchez « date dernier gel » et ajoutez le nom de la ville où vous habitez. N'oubliez pas que ces dates sont des moyennes; elles peuvent varier d'une année à l'autre. Une fois le risque de gel passé, généralement lorsque les températures de jour demeurent au-dessus de 50 °F (10 °C), vous pouvez planter vos graines directement dans le jardin.*

Écologiques, les pastilles de coir Wonder Soil sont faites de fibres de noix de coco séchées, comprimées et mélangées à des amendements biologiques. Elles constituent un substrat léger et sans terre qui convient aux plantes d'intérieur et d'extérieur. Leur capacité de rétention de l'eau est exceptionnelle. Elles accélèrent la germination, renforcent le système racinaire et favorisent la croissance des plants. Chaque pastille de 2 po gonflera suffisamment pour remplir un pot de 3 1/2 po.

- a. Placez les pots d'enracinement dans le plateau pour semis; ce dernier recueillera le surplus d'eau tout en protégeant la surface sur laquelle il repose.
- b. Déposez une pastille Wonder Soil dans chaque pot d'enracinement, puis versez doucement 3/4 t d'eau sur chaque pastille pour les humidifier. Les pastilles mettront de 1 à 1 1/2 minute pour atteindre leur plein volume.



Remarque : Vous pouvez aussi verser 6 tasses d'eau sur les 8 pastilles placées dans un récipient, puis remplir chaque pot de substrat, comme il se doit.

- c. Mélangez bien le substrat avec un bâtonnet ou avec le crayon gras (en utilisant le bout opposé à la pointe).
- d. Ajoutez du substrat, au besoin.

2 ENSEMENCEMENT

TEMPS REQUIS : 30 MINUTES

- a. Déposez quelques graines dans chaque pot d'enracinement.

Remarque : Respectez les indications sur les sachets de semences. Bien que la plupart des graines peuvent être plantées à une profondeur de 2 1/2 fois leur taille, la profondeur recommandée sera indiquée sur chaque sachet, de même que toute condition particulière, par exemple s'il faut faire tremper les semences avant de les planter. Conservez vos sachets, car ces informations vous seront utiles tout au long de la croissance des plants.

- b. À l'aide du crayon gras, écrivez le nom des herbes sur des affichettes en bois. Piquez l'affichette appropriée dans chaque pot.
- c. Arrosez les pots avec la poire d'arrosage pour semis.



Remarque : Arroser après avoir semencé a pour effet d'assouplir le tégument, c'est-à-dire l'enveloppe protectrice d'une graine. Une fois l'eau absorbée, les enzymes contenues dans la graine s'activent. L'embryon utilise ses réserves de nourriture pour germer. La graine a juste ce qu'il faut en réserve pour produire une racine et déployer une première feuille ou paire de feuilles (les cotylédons).

La pomme de 1 1/4 po de la poire d'arrosage pour semis émet de fines gouttelettes qui humidifient le substrat délicatement sans le perturber ni nuire aux racines. Pour remplir la poire d'arrosage, pressez le réservoir, submergez la pomme dans l'eau, puis relâchez la pression.

- d. Répartissez les pots sur le plateau, puis placez ce dernier près d'une source de lumière indirecte. La température ambiante doit demeurer entre 75 °F et 80 °F (24 °C et 27 °C) pour garantir une germination optimale.

Conseil : De nombreuses graines ont besoin de 6 à 16 heures d'ensoleillement pour germer, alors que certaines requièrent une obscurité totale. Lisez bien les indications sur le sachet de semences. Pour ne pas surchauffer les semis, évitez de les placer à la lumière directe du soleil.

3 GERMINATION

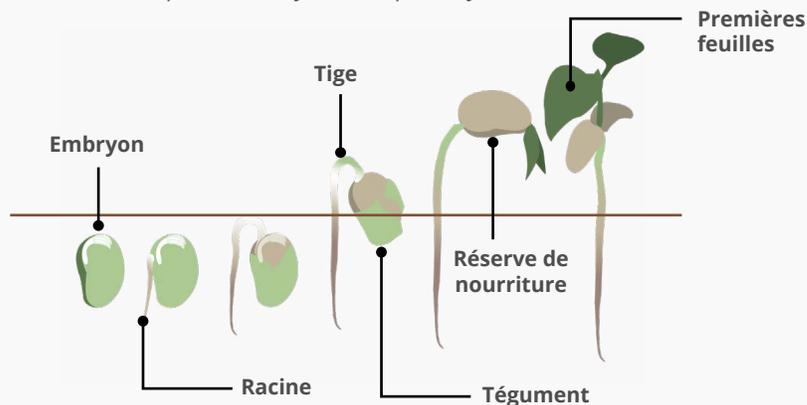
TEMPS REQUIS : DE 6 À 21 JOURS

- a. Surveillez vos pots ensemencés; ils doivent rester humides. Au besoin, arrosez-les avec la poire d'arrosage pour semis.

Remarque : Les taux de germination sont indiqués sur les sachets de semences. Ces taux sont basés sur la germination d'échantillons de différents lots de graines dans un environnement contrôlé. Ils désignent le nombre de graines sur 100 (ou plus) qui parviennent à germer dans un délai acceptable.

- b. Lorsque les graines ont germé et que leurs vraies feuilles se sont déployées, il est temps d'éclaircir les semis pour ne conserver que les plus forts.

Remarque : Les premières feuilles se nomment cotylédons. Ces feuilles se trouvaient déjà dans la graine. Ce sont les premières à fournir de l'énergie et des nutriments au plant au moyen de la photosynthèse.



Remarque : L'éclaircissage des semis consiste à supprimer les plants les plus faibles et les plus petits pour permettre aux plus forts de s'enraciner et de croître. Vous pouvez couper ces petits semis à ras de terre avec des minicisailles, pincer délicatement leur tige avec vos doigts, ou les déraciner avec un outil étroit, comme une baguette ou un crayon.



4

ENTRETIEN DES SEMIS

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES PAR JOUR

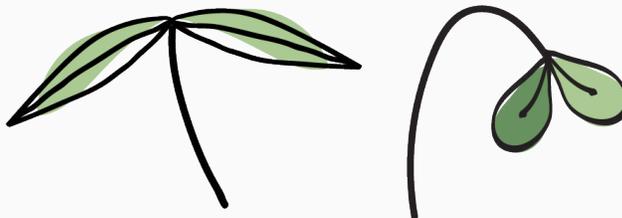
Les semis ont besoin de lumière, d'eau, de chaleur et de circulation d'air, mais il leur faut la juste dose. Ceux qui croissent dans le substrat Wonder Soil n'ont pas besoin d'engrais, puisque le mélange contient déjà tous les nutriments nécessaires à leur croissance. Si les semis s'affaissent ou jaunissent, assurez-vous qu'ils reçoivent la bonne quantité de lumière, d'eau et d'oxygène.

Conseil : Les plantes en pot ont tendance à pousser vers la lumière (comme le soleil). Pour qu'elles poussent à la verticale, tournez fréquemment les pots.

Exposition à la lumière

Si vous utilisez des tubes fluorescents ou des lampes de serre à DEL, placez-les à 2 ou 3 po au-dessus des plants pour que leur lumière ne brûle pas les semis. N'oubliez pas de monter les sources d'éclairage à mesure que les semis grandissent. Ouvrez l'œil : si vos semis sont chétifs, c'est qu'ils manquent de lumière.

Remarque : Les semis s'étiolent lorsque leur tige concentre leur énergie en hauteur pour chercher la lumière plutôt qu'à produire de nouvelles branches ou feuilles. Si vous percevez des signes d'étiollement, augmentez la quantité de lumière par jour.



Eau

Vérifiez le niveau d'humidité du substrat deux fois par jour en enfonçant un doigt juste sous la surface. Le substrat doit être humide et spongieux, donc ni boueux ni sec. S'il est boueux, laissez-le sécher jusqu'à ce qu'il soit humide, puis réduisez l'apport d'eau par la suite. Ne le laissez pas sécher complètement. N'arrosez les semis qu'avec la poire d'arrosage, car elle humidifie le substrat délicatement sans le perturber ni nuire aux racines.

Conseils : Un arrosage excessif entraînera la formation de moisissure sur le substrat. Les semis flétriront alors et mourront. Pour éviter l'apparition de moisissure, n'utilisez que des mélanges sans terre (comme Wonder Soil) pour démarrer vos semis, et n'arrosez que lorsque le substrat est sec. Si possible, arrosez par le bas en versant de l'eau dans le plateau (mais ne laissez pas les pots dans l'eau). Surveillez aussi la température ambiante – il ne doit faire ni trop sec ni froid. Pour augmenter la circulation d'air, placez un petit ventilateur à proximité afin de créer une légère brise quelques heures par jour. Cette brise imitera les conditions extérieures et renforcera les tiges.



Mise en garde : En cas de fonte des semis, enlevez immédiatement les plants malades avant qu'ils ne contaminent les autres. Vous ne pourrez pas sauver un semis atteint de cette maladie fongique.

Chaleur

Gardez les semis au chaud à cette étape. La température ambiante doit demeurer entre 75 °F et 80 °F (24 °C et 27 °C) pour garantir une germination et une croissance optimales.

5 ENDURCISSEMENT

TEMPS REQUIS : 1 SEMAINE

Après 4 à 8 semaines de croissance à l'intérieur dans des pots, les semis auront atteint une bonne taille et seront prêts à être repiqués dans de plus grands contenants afin de poursuivre leur croissance à l'extérieur. Mais pour éviter un choc de transplantation, il faut d'abord les endurcir. Pour ce faire, exposez-les graduellement au vent et au soleil pendant quelques jours.

Remarque : Pour en savoir plus sur l'endurcissement des semis, lisez notre article [L'endurcissement : un camp d'entraînement pour vos semis](#).

6 REPIQUAGE

TEMPS REQUIS : 1 HEURE

Le repiquage est l'action de sortir un plant de son pot de germination et le planter à l'endroit où il complétera sa maturation, tels une plate-bande ou un bac de culture. Des sacs en toile de jute, des pots en terre cuite ou tout autre contenant assez stable pour retenir le terreau peuvent être utilisés, à condition de permettre un bon drainage. Gardez à l'esprit que les plantes n'aiment pas baigner dans l'eau; un bon système de drainage permettra d'évacuer l'excès d'eau, et d'y faire circuler l'oxygène.

Remarque : Grâce aux pots de germination, vous n'avez pas besoin de perturber les plants. Toutefois, ces pots doivent être bien humides quand ils seront mis en terre afin d'éviter que le sol environnant absorbe l'humidité destinée aux racines.



Mise en garde : La menthe, la mélisse et la mélisse mandarine pousseront rapidement et se répandront partout où elles le peuvent, pouvant même envahir toute une plate-bande. Elles devraient donc être cultivées dans leur propre contenant.

Remarque : Les plantes attireront des vers de terre et, au moment de la floraison, des insectes utiles, tels les syrphes et les guêpes prédatrices. La menthe poivrée et la calendule repousseront toutefois les noctuelles du chou, les pucerons et les altises, ce qui en fait des plantes bénéfiques dans un jardin. Par exemple, les infestations de pucerons sont souvent un problème pour la camomille; planter de la menthe ou de la calendule à proximité est un bon moyen d'éloigner cette menace.

En général, les herbes de cette trousse poussent assez bien en plein soleil. Un emplacement qui leur offre au moins 6 heures d'ensoleillement direct par jour est l'idéal. Néanmoins, veuillez respecter les indications sur les sachets afin de satisfaire les besoins spécifiques de chaque variété. Par exemple, la mélisse et la mélisse mandarine préfèrent légèrement moins d'heures d'ensoleillement, soit une exposition de 4 à 6 heures par jour. La menthe pousse assez bien à la mi-ombre, de même qu'en plein soleil.

Conseil : Un jardin d'herbes aromatiques, comme celui qui est présenté dans l'article **Cultiver des plantes aromatiques**, peut être une bonne idée pour cultiver toutes vos herbes à infuser dans un même emplacement extérieur.

Si vous repiquez les plants dans des pots, utilisez des contenants d'au moins 1 pied cube (12 po de diamètre sur 12 po de profondeur). Les racines ont besoin d'espace! Plus profond sera le contenant dans lequel vous planterez votre plante, plus cette dernière croîtra.

Remarque : Un avantage de la culture en pot est qu'il est possible de déplacer les contenants pour suivre la course du soleil tout au long de la journée.

- a. Creusez un trou légèrement plus gros qu'un pot de germination, que ce soit dans un bac de culture, un contenant ou une plate-bande.
- b. Facultatif : Enrichissez la terre d'un engrais biologique à diffusion lente, selon les instructions du produit, pour fournir aux plantes les nutriments dont elles ont besoin et ainsi favoriser une croissance saine.

- c. Dans le trou préalablement creusé, insérez le plant dans son pot de germination légèrement humidifié.
- d. Ajoutez de la terre sur les côtés du pot de germination et pressez-la fermement pour stabiliser le tout.
- e. Arrosez bien l'endroit où vous avez planté vos herbes.

Conseil : *Durant la nuit, un jardin humide ne manquera pas d'attirer cloportes, limaces et escargots. Arroser en matinée réduira la présence de ces ravageurs.*



7 ENTRETIEN DES PLANTES À L'EXTÉRIEUR

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES PAR JOUR

Les herbes à infuser demandent les mêmes soins que la plupart des plantes potagères. Le compagnonnage – le fait d'utiliser des plantes compagnes, comme les apiacées (ou ombellifères) – et l'utilisation de plantes-pièges constituent une bonne protection contre les ravageurs et les maladies.

Les apiacées sont une famille de plantes dont les fleurs forment une ombelle, une surface relativement sphérique, quelques fois plane, créée par une multitude de pédoncules floraux issus d'un même point. La coriandre et l'aneth représentent bien cette famille et, grâce à leurs fleurs, elles attirent divers prédateurs utiles, qui repoussent certains ravageurs.

Les plantes-pièges sont des plantes disposées de façon stratégique pour attirer les ravageurs, laissant ainsi en paix les plantes que vous chérissez. La capucine, le sorgho et le tournesol en sont de bons exemples.

Pour connaître d'autres conseils et techniques qui vous aideront à cultiver le jardin de vos rêves, nous vous invitons à visionner nos **vidéos de jardinage**.

Remarque : *La bergamote citronnée est sujette à la moisissure, il est alors primordial de l'arroser à sa base et d'éviter de mouiller ses feuilles.*

8 RÉCOLTE

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES CHAQUE FOIS

Remarque : Lorsque le feuillage d'une plante sera assez touffu et que la plante sera assez robuste, vous pourrez commencer à récolter des feuilles et des fleurs. En fait, bien des plantes aromatiques tireront avantage de récoltes ou de tailles fréquentes. De nouvelles feuilles pousseront, et vos plantes se densifieront tout au long de la saison. Vous pourrez récolter sans crainte jusqu'à 25 % du volume total de chaque plante. Pour vos consommations immédiates, favorisez les récoltes matinales; c'est à ce moment que les herbes contiennent le plus d'eau. Si vous récoltez les herbes pour les faire sécher, cueillez ce que vous désirez en mi-journée; c'est à ce moment que les plantes sont les moins hydratées.

- a. Servez-vous des minicisailles pour réaliser des coupes nettes. Coupez les tiges juste au-dessus d'une paire de feuilles, et enlevez celles qui sont endommagées.
- b. Nettoyez et désinfectez les cisailles après utilisation.



HERBES	MÉTHODE DE RÉCOLTE
Camomille	Cueillez les petites fleurs odorantes complètement ouvertes.
Bergamote citronnée	Récoltez les feuilles juste avant l'éclosion des fleurs (la concentration en huiles essentielles sera alors au maximum). Coupez la tige au tiers de sa hauteur. Vous pouvez aussi récolter les fleurs lorsqu'elles sont tout ouvertes, les sécher et les infuser, ce qui donnera une teinte rose pourpre à votre tisane.
Mélisse et mélisse mandarine	Coupez des feuilles directement sur la tige; une fois séchées, infusez-les sans tarder pour savourer la vivacité des arômes. Densifiez vos plantes en pinçant leurs tiges juste au-dessus d'une paire de feuilles.
Menthe poivrée	Cueillez feuilles, tiges et fleurs à votre guise! N'hésitez pas à récolter le tiers de la plante à chaque fois (laissez des tiges d'au moins 1 po de hauteur). Cette plante herbacée robuste repoussera aussitôt.
Calendule zeolights	Récoltez les fleurs en les coupant simplement à la jonction de la tige.

9 FABRICATION D'UN SÉCHOIR À FINES HERBES

TEMPS REQUIS : 15 MINUTES

- a. Coupez un bout de la ficelle de sisal, entre 24 po et 30 po de longueur.
- b. Attachez chaque bout de celle-ci à 1 po des extrémités du goujon.
- c. Accrochez le milieu de la ficelle sur une fixation (crochet, patère ou bouton) qui dépasse de quelques pouces du mur, ce qui permettra une meilleure aération.



10 SÉCHAGE DES FEUILLES ET DES FLEURS

TEMPS REQUIS : QUELQUES JOURS

Le séchage à l'air libre permet à l'humidité de s'évaporer lentement et naturellement, sans dénaturer les huiles essentielles contenues dans les plantes.

- a. Retirez toutes feuilles tachées, décolorées ou moisies.
- b. Secouez-les légèrement afin de faire tomber tout débris ou insecte. S'il y a de la saleté sur les plantes, rincez-les et séchez-les délicatement à l'aide d'un linge.
- c. Rassemblez ensemble plusieurs tiges d'une même variété et nouez-les à leur base à l'aide de la ficelle.



Conseil : L'apparence et l'arôme des herbes séchées sont souvent difficiles à distinguer. Assurez-vous alors de bien identifier chacun des bouquets.

- d. Accrochez les bouquets par la base sur le séchoir, tout en gardant assez d'espace entre chacun pour que l'air circule et que la moisissure ne s'y installe pas.
- e. Placez le séchoir loin de toute source directe de chaleur et de lumière.

Conseil : Choisissez une pièce sèche, bien ventilée et où peu de lumière pénètre pour y suspendre votre récolte; celle-ci pourrira si vous la placez dans un environnement froid et humide. Plus petits sont vos bouquets, plus vite ils sécheront. Si les tiges se plient ou que les feuilles sont molles et souples, poursuivez le séchage.

- f. Selon les conditions, le séchage peut se faire en cinq jours seulement.
- g. Veillez à retourner les bouquets au besoin pour que le séchage se fasse de manière uniforme.
- h. Une fois que les plantes sont friables et qu'elles s'émiettent entre vos doigts, dégarnissez les tiges en faisant glisser votre pouce et votre index sur toute leur longueur.
- i. Votre récolte d'herbes séchées se conservera dans un contenant hermétique et à l'abri de la lumière durant deux ans*.

*** Remarque :** La saveur et l'arôme se détériorent avec le temps. Après deux ans, toute infusion requerra une plus grande quantité d'herbe pour obtenir le goût souhaité.

11 INFUSION DE TISANE

TEMPS REQUIS : 15 MINUTES

Qu'elles soient fraîches ou séchées, feuilles et fleurs d'une seule ou de plusieurs variétés pourront être infusées pour produire une tisane à votre goût. Vous verrez aussi quelle quantité d'herbe vous convient le mieux pour chaque infusion.

- a. Remplissez l'infuseur avec un mélange* à tisane sans le compacter pour lui laisser de l'espace où se dilater.



*** Remarque :** Les proportions de feuilles et de fleurs que vous choisissez varient selon vos envies et selon que vous infusez un mélange frais ou séché. Les plantes fraîches contiennent de 80 % à 90 % d'eau. Lorsqu'on sèche une plante, les arômes qu'elle porte se concentrent, ce qui explique pourquoi elle sera plus goûteuse qu'une plante fraîche. Utiliser trois parts de mélange frais pour une part de sec est une bonne approximation de base. Par exemple, 3 cuillères à café d'herbes fraîches équivalent à 1 cuillère à café d'herbes séchées.

- b. Infusez votre mélange dans de l'eau chaude pendant 10 à 15 minutes pour permettre aux huiles essentielles d'aromatiser votre tisane.
- c. Enlevez l'infuseur de l'eau.

Remarque : Laisser votre mélange trop longtemps dans l'eau fera se libérer des tannins et rendra votre tisane amère.

Remarque : Sachez qu'il existe de nombreuses autres façons de tirer profit de ces plantes. Elles peuvent aromatiser les soupes, les sauces, les viandes, les pâtes ainsi que votre pain maison. Elles peuvent même être ajoutées à l'eau de votre bain.

ET MAINTENANT?

Nous espérons que créer un petit jardin d'herbes à infuser à partir de graines a été une expérience fructueuse et qu'elle vous a donné la piqûre du jardinage.

Nous vous invitons à explorer la section **semis** sur notre site Web. Vous y trouverez notre vaste gamme d'accessoires pour la propagation des plantes, et de quoi répondre à tous vos besoins de jardinage.



CONÇU PAR LEE VALLEY, FAIT PAR VOUS.

Nous aimerions beaucoup connaître vos impressions et voir les tisanes que vous avez concoctées.

#LVJeLaiFait #LVPassezàlAction



MK201 Petit jardin d'herbes à infuser

Lee Valley Tools Ltd. Ottawa ON K2H 1C2 Canada leevalley.com

© Lee Valley Tools Ltd. 2023