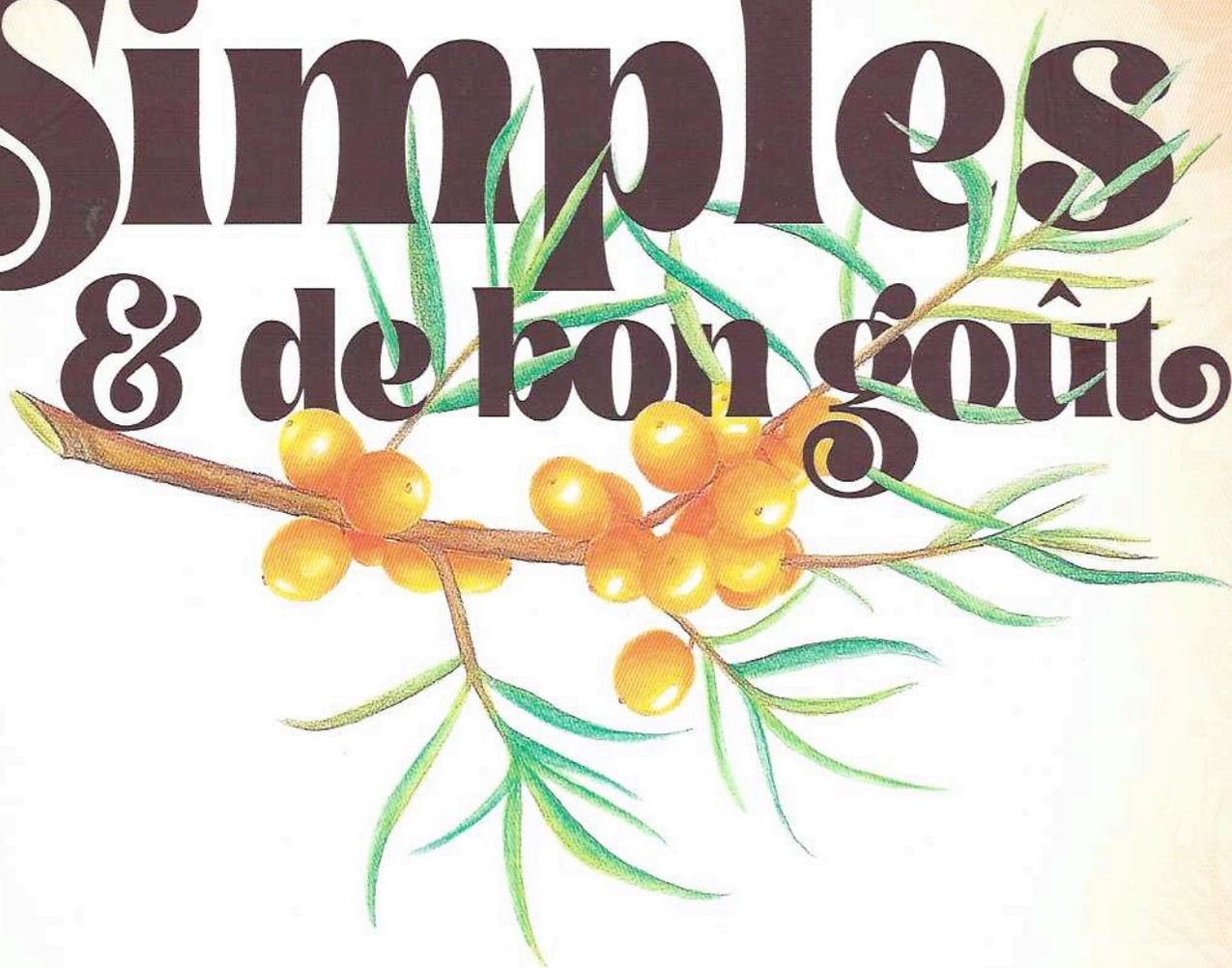


Simple & de bon goût



Fête aux herbes

1^{ère} édition

APERTUIS
ACTIVE

Édito

L'usage des plantes à des fins culinaires, médicinales, tinctoriales existe depuis que l'homme en a découvert leur utilité et leurs bienfaits pour la santé. C'est un recours thérapeutique universel. L'herboristerie est une pratique vivante dans de nombreux pays, et existe une pharmacopée originale dans chaque région du monde.

Mais soyons un peu « chauvin » et mettons nos herbes de Provence à l'honneur ! C'est ce qu'a souhaité entreprendre la toute nouvelle association « Pertuis Active » qui a pour but de faire rayonner notre ville et nos savoir-faire locaux bien au-delà de notre chère Provence. Je salue le dynamisme, la volonté et la ténacité de ses membres, qui n'ont eu de cesse de travailler à réunir le plus grand nombre de participants à cette fête, pour que l'on puisse découvrir et partager ces plantes « simples et de bon goût » malgré la pandémie de la Covid qui a paralysé la plupart de nos manifestations. Je ne peux que me réjouir de cette initiative.

Organiser une fête aux herbes, qu'elles soient comestibles, parfumeuses, tinctoriales ou médicinales n'est pas si courant et vaut d'être encouragé !

Les cueilleurs, cultivateurs, herboristes sont par nature des personnes discrètes comme les plantes qu'ils ont choisies de valoriser, « les Simples ». Ils méritent d'être connus et reconnus. Nous avons en commun l'attachement au respect et à la préservation des milieux naturels, car Pertuis a toujours été la « ville à la campagne » qu'elle doit demeurer.

En ce début d'été, avec l'espoir de jours meilleurs, renaît aussi l'envie d'évasion et de promenades dans les collines, en lisière de forêt, en bordure de champ, propices à la découverte de cette flore souvent méconnue ! Alors profitez de l'échappatoire proposée par les organisateurs aux alentours de la ville et notamment du parcours de santé en bordure d'Èze. Il y a encore et toujours quelques plantes bienfaites à appréhender avec des spécialistes comme guides à votre disposition.

J'espère vivement que cette première sera une réussite, et souhaite une longue vie à cette fête, elle-même simple et de bon goût !



Roger Pellenc
Maire de Pertuis

Le mot de la marraine

Quelle belle initiative que cette « Fête des Simples » !

En tant qu'arrière-arrière petite fille du Père Blaize, célèbre herboriste marseillais, je ne peux que me réjouir de participer à cette manifestation et surtout d'en être la marraine.

Quand je préparais mes études de pharmacie, mes condisciples et futurs confrères m'avaient baptisée la « Marchande d'Herbes » et j'en étais très fière.

Et oui, quoi de mieux pour se soigner que de puiser dans la Nature.
Je suis certaine que cette première édition n'est que le début de beaucoup d'autres .

Phytothérapiquement vôtre,



Martine Blaize - de Peretti
Pharmacienne - Herboriste

L'argousier ?

La branche d'argousier qui décore la page de garde de ce livret est un hommage à cet arbrisseau qui était cultivé à Pertuis à l'époque Gallo-Romaine du deuxième au cinquième siècle.

Des fouilles archéologiques pratiquées en 2019 rue Léon Arnoux et des analyses chimiques permettent d'affirmer qu'il s'agissait d'une culture essentielle dans une villa dotée de nombreuses cuves de conservation de jus d'argousier.

Dès cette époque donc, les vertus thérapeutiques de ces petits fruits étaient reconnues et utilisées chez nous ...
En l'espèce, Pertuis était pionnière et distribuait probablement le produit de ses récoltes dans tout le pays d'aigues.



L'aquarelle est l'oeuvre de **Laura-Dan POMMEY**

Qu'est-ce que les Simples ?

Herbes de Provence et d'ailleurs

Si l'on cherche une définition précise des « simples », il n'y en a pas.

On appelle « simples » les herbes dont le bienfait est reconnu depuis le moyen-âge, tant pour leur goût que pour leur parfum ou pour leurs propriétés thérapeutiques.

Le nom « simple » provient du fait qu'à l'origine, une seule plante se suffit à elle-même tant pour donner du goût que pour parfumer ou pour soigner.

Il y a 10 000 ans, nos ancêtres, environ 5 millions sur l'ensemble de la planète, vivaient de chasse et de cueillette. Aujourd'hui, il ne faut pas rêver : impossible de prétendre courir la colline pour en rapporter les condiments des plats des repas, sauf un bouquet de thym ou de romarin, chez nous, en Provence.

Cependant, chacun peut cultiver des plantes « bienfaitantes » dans une jardinière ou dans son jardin, alors même que les « simples » sont maintenant cultivées pour un commerce devenu lucratif.

Quelles sont les espèces les plus connues ?

Nous proposons ici une liste de quelques simples à utiliser en cuisine, organisée selon la façon culturelle adaptée aux caractéristiques de la plante :

plante ligneuse, plante herbacée, plante vivace, plante annuelle ou bisannuelle.

Toutes ces plantes ne poussent pas spontanément à l'état sauvage en France. Nous pouvons citer le persil, l'estragon, le basilic ramenés de lointains voyages.

C'est un plaisir de pouvoir implanter chez soi, un carré de simples, pour un usage journalier, comme il en existait dans chaque abbaye avec sa congrégation de moines.

À défaut de jardin, quelques pots, une jardinière permettent de les disposer chez soi. Toutes ces plantes, consommées sans excès sont sans danger, et elles sont fréquemment utilisées dans de nombreuses recettes.

Délectez vous avec celles que propose dans cet ouvrage **Eric SAPET**, chef étoilé de la Petite Maison à Cucuron.

Pour celles qui sont purement médicinales, leur prescription relève du savoir du médecin, du pharmacien, de l'herboriste. Nous n'en suggérons aucune.

En revanche, pour les espèces décrites ici, nous en exposons quelques vertus, mais si vous voulez les utiliser, souvenez-vous qu'aussi naturelles qu'elles puissent être, les plantes sont des concentrés de molécules actives avec des indications précises. Nous vous invitons donc à vous rapprocher des professionnels compétents avant toute utilisation.



Charles MACLOU

Chef de Projet de la manifestation
SIMPLES ET DE BON GOUT



Coralie IMHOFF

Naturopathe à Pertuis



Eric SAPET

Chef étoilé de la Petite Maison
à Cucuron



La classe option arts plastiques
du Lycée Val de Durance
ont dessiné ces aquarelles



Sommaire

Arbrisseaux ou sous-arbrisseaux :

- Le thym p.5
- La lavande p.6
- Le romarin p.7
- La sauge p.8

Plantes herbacées vivaces :

- L'estragon p.9
- La marjolaine p.10
- La ciboulette p.11
- La menthe p.12

Plante herbacée bis-annuelle :

- Le persil p.13

Plantes annuelles :

- Le cerfeuil p.14
- Le basilic p.15
- La sariette p.16
- La coriandre p.17

Le Thym

Petit sous-arbrisseau de la famille des Lamiacées, port et odeur ne trompent pas. Il n'y a pas de difficulté pour l'identifier. On rencontre deux espèces :

- le thym farigoule ou thym commun (*Thymus vulgaris*). D'aspect grisâtre et clair, son odeur est plutôt citronnée. Plus foncé, son odeur est plus camphrée. Les fleurs d'un rose plus ou moins intense, parfois blanches, sont groupées en têtes globuleuses devenant cylindriques.
- Le thym serpolet (*Thymus oenipontanus*) est une plante couvre-sol dense, formant des coussinets gazonnants assez caractéristiques. Les fleurs sont bleues ou roses, d'intensité variable, parfois tachées de rose vif.

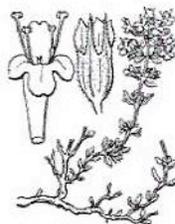


Le point de vue de l'herboriste : Le thym est utilisé depuis de nombreuses années. Il a des vertus antimicrobiennes, antivirales, digestives, renforce le système immunitaire, aide à fluidifier les sécrétions bronchiques ... C'est un petit sous-arbrisseau qui aime capter la chaleur du soleil pour nous la retransmettre. C'est une plante réchauffante qui va agir contre tous les refroidissements (coup de froid de la gorge par exemple).

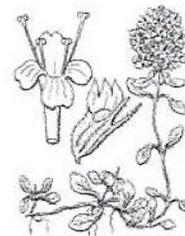
En huile essentielle, vous allez retrouver de nombreuses variétés de Thym (thymol, linalol, thujanol) et certaines sont à manipuler avec précaution. En tisane, son utilisation sera plus aisée. Le thym Serpolet aura sensiblement les mêmes vertus mais il sera un peu plus aromatique que le thym farigoule et donc un peu plus fort.



Le point de vue du Chef : Emblème de la cuisine provençale, le thym en est même l'aromate principal. Frais, sec, en fleur il condimente les ratatouilles, tians, coulis de tomate, les épaules et gigots d'agneau, les grillades les poissons au four... Il fait partie du fameux bouquet garni avec le persil et le laurier qui parfume subtilement les sautés, blanquettes et autres pot-au-feu.



Thym farigoul



Thym serpolet



Ma recette : Carré d'agneau fumé

- Rôtir un carré d'agneau en lui donnant une jolie couleur dorée sur chaque face.
- Le poser dans une cocotte sur un gros lit de brins de thym sec.
- Enflammer le thym à l'aide d'un chalumeau à crème brûlée et couvrir hermétiquement avec le couvercle de la cocotte.
- Les flammes s'éteindront par manque d'oxygène et laisseront la place à une fumée qui va parfumer le carré.

La Lavande

Tout le monde connaît cette plante de la famille des Lamiacées : son port et surtout son odeur sont caractéristiques. À l'état sauvage, sur sols calcaires, on en connaît deux espèces :

- La lavande vraie ou lavande officinale ou lavande à feuilles étroites (*Lavandula angustifolia*). Ses fleurs sont plutôt bleues, son parfum, agréable. Les feuilles sont vert Véronèse, revêtues de poils étoilés. Elle est présente jusqu'à 2000 m d'altitude dans les Alpes.



Le point de vue de l'herboriste : La Lavande vraie, ou Lavande fine a des vertus très apaisantes et agit directement sur le système nerveux. On peut l'utiliser en huile essentielle (en olfaction on dit qu'elle est apparentée à la douceur d'une maman, réconfortante, enveloppante) ou bien en tisane. C'est une plante qui amène calme et sagesse. En tisane ce sont les sommités fleuries qui sont utilisées, donc la « tête » de la plante. Ainsi, elle va venir balayer, chasser les tracas de la journée pour apaiser corps et esprit.

- La lavande aspic ou lavande à feuilles larges (*Lavandula latifolia*). Ses fleurs sont violacées, son parfum est camphré. Les feuilles sont vert grisâtre, revêtues de poils étoilés très denses. Elle reste en deçà de 1000 m d'altitude.



Le point de vue de l'herboriste : La Lavande Aspic se trouve facilement en huile essentielle. On dit de ses vertus qu'elle « enlève le feu ». Autrement dit, c'est celle qui viendra soulager les coups de soleil ou soulager la douleur de piqures d'insectes (guêpes, taons...). On l'utilise également dans des applications locales pour des douleurs rhumatismales inflammatoires.

- La lavande cultivée est souvent un hybride plus productif, dit lavandin, mais dont les arômes sont moins fins que ceux de la Lavande vraie (qui est aussi cultivée). Enfin sur sols siliceux, on rencontre la lavande stéchade (du nom des îles d'Hyères autrefois dénommées les «Stoëchades») dont l'odeur est très camphrée. Elle est reconnaissable à son inflorescence portant un touquet.



Le point de vue de l'herboriste : Vous trouverez la Lavande cultivée sous le nom de Lavandin Grosso en huile essentielle. Cette huile très camphrée est utilisée soit en synergie en association avec d'autres huiles essentielles pour venir au secours des douleurs musculaires (notamment les courbatures des sportifs) ou bien dans les produits ménagers.



Le point de vue du Chef : La lavande est peut-être la moins utilisée en cuisine parmi les plantes aromatiques. On la trouve dans quelques desserts comme des crèmes brûlées ou des mousses et se marie très bien à la figue et à l'abricot. Mais c'est surtout le miel de lavande qui est très recherché en gastronomie car il rentre dans la fabrication de nombreuses pâtisseries et notamment dans le nougat.



Lavande vraie



Lavande aspic



Ma recette : Abricots rôtis

- Couper 8 abricots bien mûrs en 2 et retirer les noyaux.
- Placer-les dans un plat à gratin côté noyaux au-dessus.
- Placer dessus chaque abricot une petite noisette de beurre, un peu de miel de lavande, 4 « grains » de fleur de lavande et des biscuits aux amandes concassés.
- Cuire au four 5 mn à 200°. Les abricots doivent rester entiers tout en étant très moelleux.
- Servir encore tièdes accompagnés de glace à la lavande ou aux amandes.

Le Romarin

Cette plante (*Rosmarinus officinalis*) de la famille des Lamiacées est très répandue surtout sur sols calcaires bien ensoleillés. Dans le Midi, elle fleurit en toute saison. On la reconnaît à son port, son odeur confirme l'identification. Les fleurs sont bleu foncé à très clair, parfois blanches. Son arôme est moins fin que celui du thym.



Le point de vue de l'herboriste : C'est une plante qui est assez amère en goût, et donc comme toutes les plantes amères, elle a un effet sur le système digestif. Ici, en l'occurrence, elle sera centrée sur le foie et la vésicule biliaire. C'est également une plante qui va aider à lutter contre le vieillissement cellulaire. Le Romarin est important dans les troubles de la mémoire (il favorise la circulation cérébrale). En tisane il aide à garder la clarté mentale dans nos prises de décisions importantes.

Le point de vue du Chef : Incontournable de la cuisine méditerranéenne, le romarin parfume de très nombreux plats. Mais c'est avec les grillades qu'il se révèle grâce à son parfum puissant. Barbecue et romarin symbolisent la cuisine de plein air estivale.



Ma recette : Tarte fine aux pommes, miel et romarin

- Garnir généreusement de fines tranches de pomme, une fine abaisse de feuilletage.
- Répartir dessus quelques noisettes de beurre et saupoudrer d'un peu de sucre.
- Cuire 15mn au four à 200°.
- Arroser alors d'une belle cuillère de miel mélangé à une branche de romarin frais haché.
- Finir la cuisson 5mn au four.

Nom scientifique : *Rosmarinus officinalis*

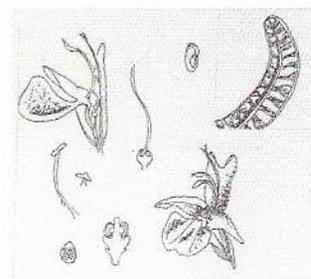
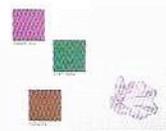
Noms communs : romarin officinal, herbe aux couronnes, herbe aux troubadours, encensier, arbre de Marie, rose de mer, rose des marins, roumanicu en provençal

Classification botanique : famille des lamiacées ou labiées ou labiacées (*Lamiaceae*)

Formes et préparations : huiles essentielles, gélules, pommades, teintures, tisanes, décoctions, inhalations, cataplasmes, bains

Les propriétés médicinales du romarin

- Favorise la digestion, régule les lipides, améliore la circulation sanguine : cholagogue, antispasmodique.
- Diurétique : il réduit les risques de calculs rénaux ou de gouttes et prévient les rhumatismes.
- Antistress, anxiolytique : il prévient l'insomnie et permet de lutter contre le surmenage intellectuel.
- Effet antioxydant : contre le vieillissement cellulaire.
- Contre les affections de la peau : infections, plaies, nettoyage de la peau et des zones génitales.
- Accélère la pousse des cheveux.
- Permet de lutter contre certains agents pathogènes : antimycosique et antibactérien.
- Soulage les rhumatismes.



La Sauge

Sous-arbrisseau vivace de la famille des Lamiacées, la sauge officinale (*Salvia officinalis*) a des feuilles elliptiques - ovales, réticulées en réseau dense caractéristiques. Ses arômes sont plus encore caractéristiques. Ses fleurs sont bleu violacé plus ou moins foncé. La sauge sclarée (*Salvia sclarea*), plus grande, plus forte, aux couleurs bleues à lilas est cultivée pour la production d'huile essentielle.

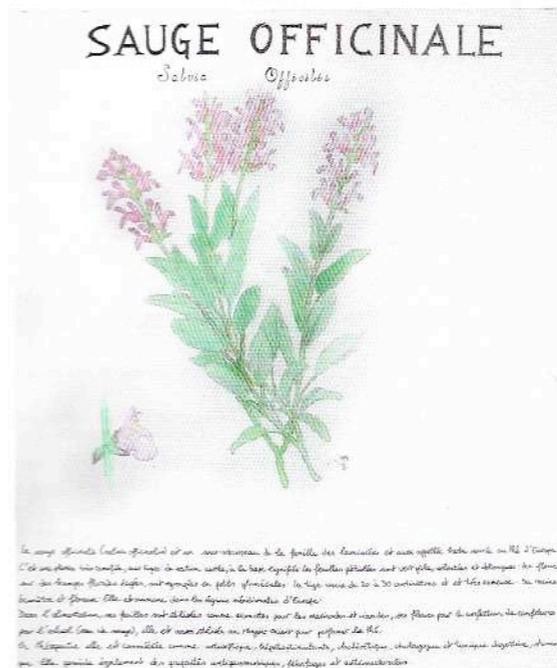


Le point de vue de l'herboriste : « Qui a de la Sauge dans son jardin guérit tous les maux », en latin son nom signifie « plante qui sauve ». Elle a de nombreuses vertus :

- Aide à la digestion (en cas de lenteur digestive),
- Vient en soutien des maux des femmes (règles douloureuses, bouffées de chaleur et transpiration lors de la ménopause, régule le cycle ...),
- Combat la fatigue nerveuse (un peu comme le Romarin),
- Soulage les maux de gorge ...

Néanmoins, elle ne s'utilisera pas sur une longue période et il faudra préférer la mettre en synergie avec d'autres plantes. Chez les peuples anciens elle était considérée comme une plante merveilleuse, capable de chasser les ondes négatives. Aujourd'hui nous la retrouvons en bâton de fumigation.

Le point de vue du Chef : La sauge entre dans de nombreuses recettes de farces et se marie particulièrement aux viandes blanches comme le porc, le veau, le lapin ainsi que dans les pâtes et risottos : saltimbocca, poitrine de veau farcie, fricassée de lapin à la sauge et olives ... Mais elle est surtout importante dans la cuisine provençale car elle est à la base de l'**aïgo bouido**. Une soupe traditionnelle et digestive que l'on servait autrefois, le lendemain d'un festin, et qui permettait de se guérir des abus ... Cette infusion de sauge, d'ail et d'eau arrosée d'un filet d'huile d'olive était aussi appelée à la rescousse lors de fin de mois difficile quand elle était versée sur des tranches de pain et du fromage râpé pour une soupe roborative.



L'Estragon

Ce condiment de la famille des Astéracées (*Artemisia dracunculus*) ne se rencontre pas à l'état sauvage en Europe de l'Ouest. Ses feuilles, étroites, lisses et brillantes, sont de couleur vert foncé. Les fleurs, jaunes, sont rares, aussi sa multiplication se fait-elle par bouturage ou marcottage ou encore par division de touffes.



Le point de vue de l'herboriste : Riche en vitamine C, il est un très bon stimulant digestif. Il intervient dans les cas de lourdeurs digestives, de douleurs gastriques. En racines, il soulage les maux de dents (comme le clou de girofle). Il est également utilisé pour diminuer les troubles de l'anxiété. Si vous souffrez de rhume des foins, n'hésitez pas à mâcher régulièrement des feuilles fraîches d'Estragon.

Le point de vue du Chef : Une plante très intéressante car elle permet de twister de nombreuses recettes par son côté anisé qui se marie à merveille avec l'acidité. Sans lui, les sauces béarnaise, tartare, gribiche...seraient bien tristes. Pour le conserver en dehors de la saison, remplir un bocal de branches d'estragon. Ajouter quelques grains de poivre et verser dessus du vinaigre de cidre bouillant. Bien fermer le bocal et conserver au frais. On utilisera alors les feuilles d'estragon pour les sauces et le vinaigre pour des vinaigrettes ou des déglaçages de sauce.



Ma recette : Suprêmes de poulet à l'estragon

- Couper 2 blancs de poulet en lanières et les saisir dans une cuillère d'huile d'olive avec une pincée de sel.
- Lorsque la viande est très légèrement colorée ajouter 4 cuillères à potage de vinaigre d'estragon et une cuillère de crème.
- Laisser mijoter 2 mn avant de rajouter ½ botte d'estragon haché et une pointe de moutarde de Dijon.
- Poivrer et servir aussitôt ce plat qui a du peps.



Estragon

La Marjolaine

Ou origan commun (*Origanum vulgare*), de la famille des Lamiacées, très proche de la marjolaine des jardins qui est cultivée. Ses feuilles sont ovales. Les fleurs roses sont disposées en épi.



Le point de vue de l'herboriste : Très intéressant dans les cas de ballonnements intestinaux (il lutte contre les fermentations intestinales excessives). Souvent utilisé également dans les affections ORL (angines, coups de froid...). Il va également venir en soutien de fatigue en agissant comme un tonique (un peu comme le Thym et le Romarin).

Le point de vue du Chef : Proche de la saveur de l'origan, c'est l'herbe qui parfume la pizza. Elle entre aussi dans de nombreuses recettes de farces et de pâtes grâce à son parfum subtil et reconnaissable. Elle est particulièrement intéressante quand on l'associe à la tomate et à l'aubergine.

Comment la reconnaître ?

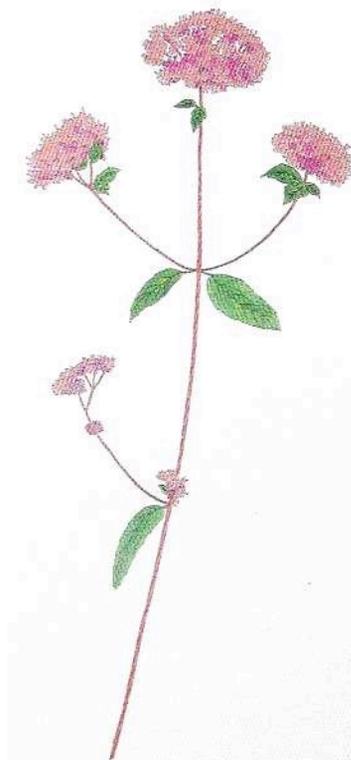
La Marjolaine se reconnaît avec ses tiges dressées qui portent de petites feuilles aux deux côtés, vert grisâtre. Elle a des fleurs blanches groupées en épis terminaux qui sont entourés de bractées amandées tout à fait caractéristiques, ce qui lui a donné l'un de ses noms vernaculaires à savoir "Marjolaine à coquillettes".

Origines

La Marjolaine dont le nom scientifique est *Origanum majorana* est une plante aromatique originaire de l'Est du bassin méditerranéen. Elle est connue depuis l'égypte et utilisée à la fois pour ses vertus gustatives et pour les bienfaits thérapeutiques qu'on lui confère.

Vertus

- calmante en situation de stress, d'excitabilité psychique et d'excitation sexuelle
- stimule l'appétit et régule certains troubles digestifs.



Ma recette : Pâtes à la marjolaine

- Cuire 100g de spaghettis dans l'eau salée en les gardant légèrement all dente.
- Dans une poêle, faire revenir 4 gousses d'ail coupées en fines lamelles dans un beau trait d'huile d'olive et avec une pincée de sel.
- Ajouter 4 cuillères à potage de pain sec grossièrement concassé.
- Faire dorer en remuant.
- Ajouter 2 cuillères de marjolaine hachée et les spaghettis.
- Bien mélanger et râper généreusement du fromage pecorino.
- Rectifier l'assaisonnement.

La Ciboulette

Qu'on appelle aussi « fines herbes » (*Allium schoenoprasum*), est une plante de la famille des Amaryllidacées. Elle se reconnaît bien à ses feuilles cylindriques creuses.

Ses fleurs sont roses et disposées en ombelles globuleuses. Elle est vivace, et peut être facilement plantée en pot, placé sur le rebord d'une fenêtre. Sa pousse est stimulée par la coupe : c'est donc un bon investissement surtout si on n'oublie pas de l'arroser (mais pas trop, bien sûr). Ses arômes rappellent le poireau et l'oignon.



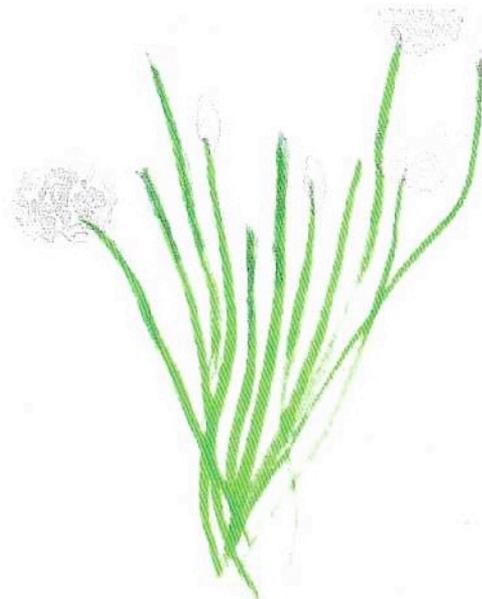
Le point de vue de l'herboriste : Très bon antioxydant qui va avoir une action protectrice sur l'organisme notamment sur le côté cardiovasculaire. Elle apporte différents minéraux qui vont favoriser l'élasticité des vaisseaux sanguins.

Le point de vue du Chef : La ciboulette est une plante idéale pour parfumer les laitages, les salades, les sauces pour les poissons, les omelettes. Elle se rajoute en toute fin de préparation afin de conserver sa fraîcheur et son léger goût aillé. Les fleurs apportent la même touche aromatique en plus de jolies touches mauves. La sauce la plus simple de la cuisine est un mélange de crème, ciboulette légèrement salée. Parfait pour accompagner les pommes de terre en robe des champs, les légumes cuits à l'anglaise, le saumon et autres poissons vapeur. Simplissime et gourmand !



Ma recette : Salade de champignons de Paris

- Couper 200g de champignons de Paris en lamelles.
- Assaisonner d'un trait de jus de citron, d'un trait d'huile d'olive, de sel, d'une cuillère de crème fraîche et d'une botte de ciboulette ciselée.
- Servir aussitôt en accompagnement de saumon fumé par exemple.



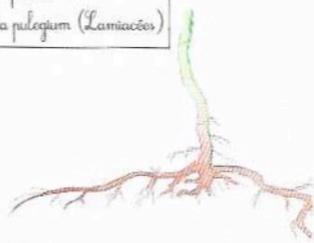
Ciboulette

La Menthe

La menthe appartient à la famille des Lamiacées. Il en existe de nombreuses espèces et variétés. On ne la trouvera pas dans nos garrigues provençales : elle aime trop la fraîcheur des bords de cours d'eau ou de lacs pour se dorer au soleil parmi les thym et romarin. Toutefois sur nos sols secs et caillouteux on rencontre des calaments (*Clinopodium nepeta*), aux arômes moins fins et surtout avec des effets stimulants non recommandés. Au jardin on plantera *Mentha suaveolens*, d'aspect plutôt glauque. Les feuilles sont ovales et les arômes sont caractéristiques. Les fleurs, roses, sont disposées en épi. Sur le rebord de la fenêtre, en pot, elle peut voisiner la ciboulette.



Mentha pulegioides
Mentha pulegium (Lamiacées)



Le point de vue de l'herboriste : Il existe plusieurs variétés de menthes et celle que nous cultivons dans nos jardins est surtout digestive. Elle lutte contre l'aérophagie, les spasmes gastriques et coliques, les nausées ... Elle soulage les terrains migraineux (surtout lorsque les migraines sont dues aux surcharges hépatiques). Elle est également efficace contre les excès de mucus bronchique et aide à calmer les toux spasmodiques. En énergétique, la menthe est très fraîche, elle nous aide à avoir une clarté mentale lors de prises de décisions.

Le point de vue du Chef : Dans le thé à la menthe marocain ou le pastis pour un perroquet rafraichissant, pour équilibrer la chaleur des plats épicés comme les kefta ou les falafel, dans le taboulé bien évidemment, la menthe est omniprésente dans la cuisine méditerranéenne grâce à la fraîcheur qu'elle apporte. Complice des épices et des laitages, la menthe mérite mieux que d'être jetée sur les desserts pour « une touche de couleur » !



Description

La menthe pulegioides est une plante herbacée à tige cylindrique et terminée. Les feuilles ovales, légèrement dentées, sont brièvement pétiolées.

Usage

Digestion et antospasmodique, la menthe pulegioides combat la paresse de l'estomac, les douleurs des intestins, l'aérophagie et les ballonnements, elle augmente la production de bile, soulage les douleurs du foie et des reins. La menthe pulegioides calme les quintes de toux, soulage les bronchites et facilite l'apparition des règles. Analgésique, elle calme les migraines, les névralgies et les neuralgies. Stimulante, elle active l'appétit.



Ma recette : Velouté glacé de courgette

- Couper 2 belles courgettes en rondelles.
- Les cuire dans 1/2 litre d'eau avec une pincée de sel et de sucre pendant 5 mn à gros bouillon.
- Mixer finement l'ensemble avec 1 grand trait d'huile d'olive et 20 feuilles de menthe.
- Laisser refroidir avant de servir avec une belle cuillère de yaourt bulgare.

Le Persil

Cette plante (*Petroselinum crispum* pour l'espèce cultivée), de la famille de la carotte (Apiacées, ex-Ombellifères), n'est pas présente en Europe à l'état sauvage. Si vous pensez en avoir trouvé, alors soyez certain qu'il s'agit de ciguë, très toxique et même mortelle (pensez à Socrate). Donc à récolter exclusivement au jardin ou encore chez votre marchand de légumes. En fait, cette dernière solution est peut-être la meilleure, sa culture est assez laborieuse et peu gratifiante. À moins d'en planter des hectares !



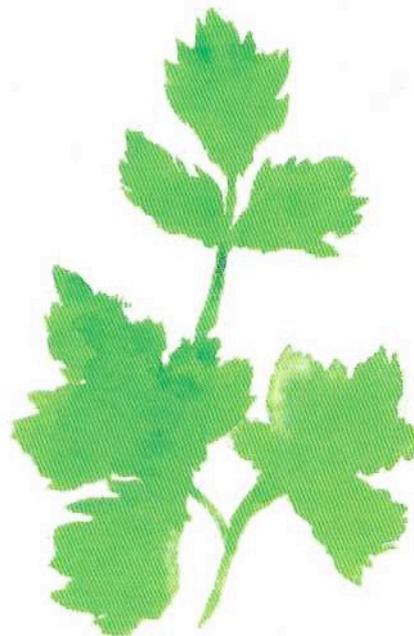
Le point de vue de l'herboriste : C'est une plante qui est très riche en minéraux et vitamine C (surtout lorsque nous le consommons frais). Il est également riche en vitamine K et ainsi les personnes sous anticoagulants devront en faire une utilisation très modérée. Il fait partie de la famille des plantes dites carminatives, autrement dit, il est digestif et calme les crampes spasmodiques. à faible dose il stimule l'appétit. C'est également un diurétique et il stoppe les montées de lait (aussi nous le déconseillons fortement aux mamans allaitantes).

Le point de vue du Chef : L'herbe aromatique par excellence. Le persil rentre dans une multitude de recettes dont évidemment « la persillade ». Mélange de persil, d'ail et de beurre elle relève les escargots, les coquillages, les crustacés, les supions, les champignons, les haricots verts...



Ma recette : Les lactaires grillés

- Choisir 20 petits lactaires bien ronds de 5cm de diamètre.
- Les laver et couper les queues.
- Les placer dans un plat à gratin, côté lamelles sur le dessus.
- Saler légèrement et poser dessus chacun, une grosse noisette de persillade.
- Saupoudrer de chapelure de pain et cuire au four position grill jusqu'à ce que le beurre et la chapelure fassent une jolie croûte dorée.



Persil

Le Cerfeuil

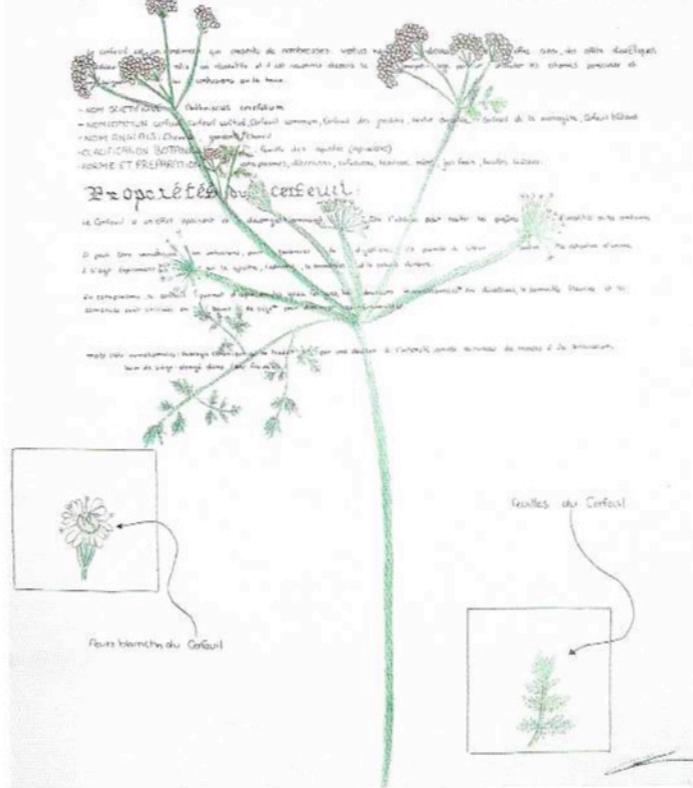
Cette plante annuelle de la famille de la Carotte (Apiacées, ex-Ombellifères) est présente à l'état sauvage, mais il y a risque de confusion avec les ciguës, alors sauf à vouloir jouer à la roulette russe ou être un botaniste pointu, il vaut mieux ne pas la consommer. Il faut s'en tenir à l'espèce cultivée (*Anthriscus cerefolium*). Les feuilles très découpées ressemblent à celles du persil, mais plus fines. L'odeur est légèrement anisée. Il faut éliminer les petites fleurs blanches pour prolonger la vie de la plante.



Le point de vue de l'herboriste : Le Cerfeuil cultivé est un condiment qui nous offre des vertus diurétiques et dépuratives. Il est très rafraîchissant et permet de calmer le « feu digestif » (agit ainsi sur les acidités gastriques). Tout comme le Persil, il freine la lactation des mamans.

Le point de vue du Chef : Pendant des années on a utilisé en cuisine les pluches dentelées du cerfeuil pour apporter une touche de couleur sur les plats. Une décoration omniprésente dont on a heureusement arrêté la mode. Car sa finesse et son élégant parfum anisé valent bien mieux. Tendres et subtiles, les feuilles de cerfeuil peuvent être mélangées à des pousses de salade dont le mesclun. Mais c'est en les incorporant dans des sauces au dernier moment que l'on fera ressortir son exquise saveur : beurre blanc, sauce tartare, beurre parfumé, crème fraîche prennent alors une jolie teinte vert pâle et une légère amertume qui provoque l'appétence.

Les bienfaits du Cerfeuil :



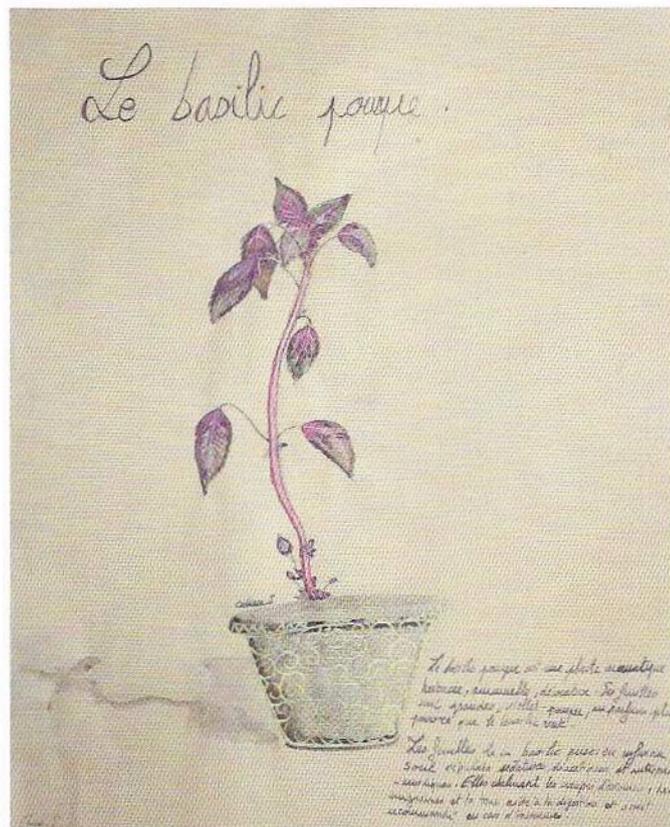
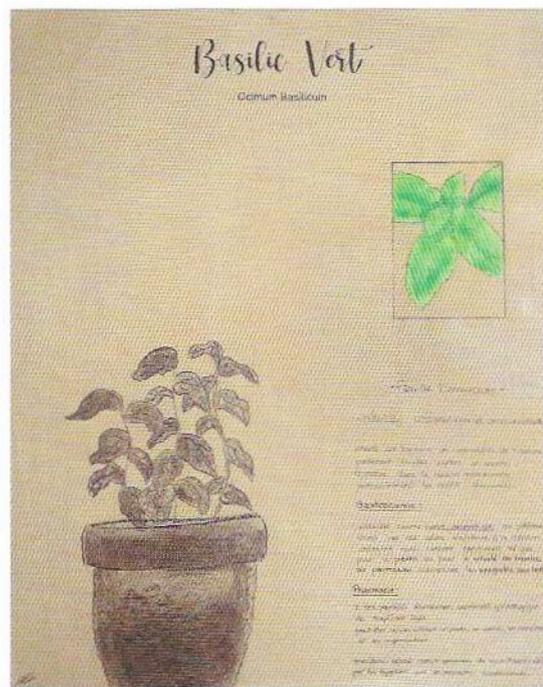
Le Basilic

Dite encore pistou en Provence, cette Lamiacée (*Ocimum basilicum*) n'existe pas à l'état sauvage en France. Plutôt annuelle, elle peut devenir vivace dans de bonnes conditions climatiques. En tant que Lamiacée, sa tige est à section carrée. Elle produit de petites fleurs blanches à deux lèvres qu'on élimine pour augmenter la production de feuilles. Ces feuilles sont d'un vert tendre à vert foncé selon la variété. N'aimant pas trop le soleil, il se plaît mieux exposé à l'Est ou au Nord.



Le point de vue de l'herboriste : Cette plante occupe une place de choix dans nos cuisines. Il est à la fois activateur de la digestion, antispasmodique et calmant. Il aide à calmer les douleurs liées au cycle féminin. Il peut être utilisé comme un tranquillisant naturel (aide à calmer les anxiétés et les insomnies) et agit sur les surmenages intellectuels. Dans certains pays, on raconte que les feuilles de Basilic chasseraient le mauvais esprit. De vieux grimoires rapportent qu'une simple feuille de basilic placée sous le tiroir-caisse d'un commerçant favoriserait les rentrées d'argent.

Le point de vue du Chef : Que serait la cuisine provençale sans le basilic et le pistou ? Ses nombreuses variétés apportent autant de variantes aromatiques. Le pistou apporte la puissance et le parfum aux soupes, légumes, salades et autres pâtes. En dessert, associé au citron, le basilic transfigure les tartes et sorbets.



Ma recette : Salade de tomates et fraises

- Couper 4 belles tomates de variétés anciennes et de couleurs différentes en gros morceau.
- Ajouter 200g de grosses fraises coupées en 2.
- Assaisonner de sel, poivre, huile d'olive et condiment balsamique blanc et d'une généreuse chiffonnade de feuilles de basilic.
- Finir avec 2 fromages de chèvre frais coupés en petits morceaux.

La Sariette

Ou sarriette, le pèbre d'aï en Provence, *Satureja montana* le sous-arbrisseau vivace, *Satureja hortensis* l'espèce annuelle. C'est une Lamiacée. Au jardin, en Provence, on plantera l'espèce vivace. En pot, sur le rebord de la fenêtre, on disposera la sarriette herbacée. La sarriette a des arômes assez forts, légèrement poivrés, agréables. Ses feuilles sont coriaces, bordées de cils. Les fleurs, à 2 lèvres, sont roses ou blanches. Les tiges sont à section carrée.



Le point de vue de l'herboriste : La Sarriette, tout comme les plantes aromatiques vues précédemment, a des vertus digestives. Elle va également être utilisée contre les diarrhées (en « nettoyant » la zone intestinale et en régulant le transit grâce à la présence de tanins à l'intérieur de la plante). La Sarriette sera également intéressante en synergie avec d'autres plantes dans les affections de la gorge (en venant calmer les inflammations). Elle est également anti-infectieuse, antibactérienne et antiparasitaire.

Le point de vue du Chef : Son goût puissant et poivré accompagne les grillades et les plats en sauce et son utilisation est la même que celle du thym. On la retrouve traditionnellement associée aux légumes secs dont elle faciliterait la digestion. Également appelée pèbre d'aï elle aromatise les fromages de chèvre.



Sarriette ou montagnes



Ma recette : Petits pois aux lardons

- Cuire à l'eau salée 300g de petits pois 3 mn et les égoutter.
- Faire revenir sans coloration 50g de lardons dans 1 cuillère de beurre.
- Ajouter un oignon nouveau haché, une cuillère de sarriette hachée, les petits pois.
- Lier l'ensemble et servir aussitôt en accompagnement d'un œuf mollet.

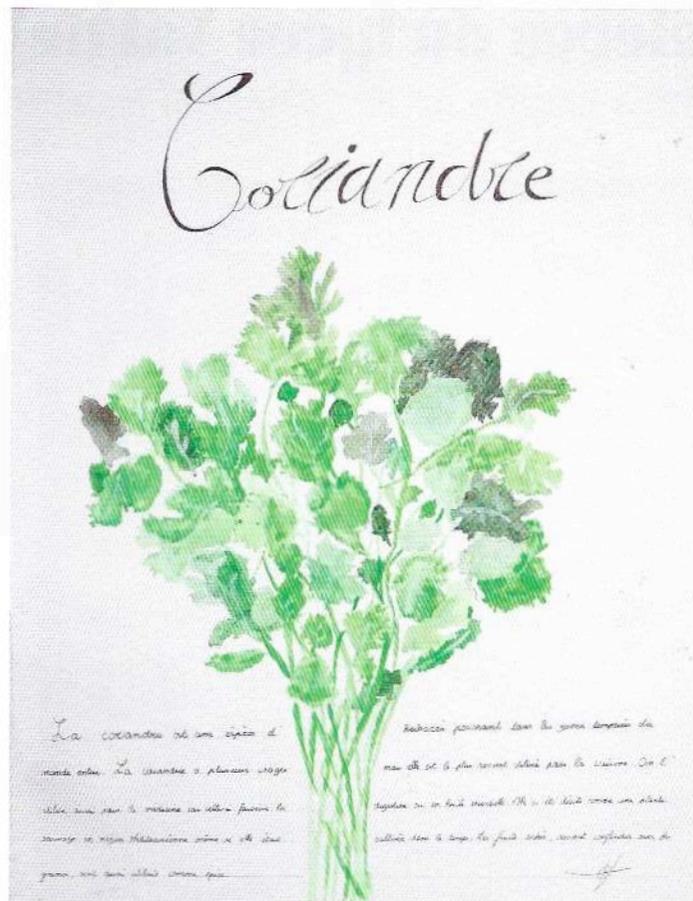
La Coriandre

Cette espèce, *Coriandrum sativum* de la famille de la carotte (les Apiacées exOmbellifères) est encore appelée persil arabe ou persil chinois parce que très utilisé par ces cuisines. Ses arômes assez forts, parfois même décrits comme fétides, sont très caractéristiques. Les feuilles sont très découpées, les fleurs, petites et disposées en ombelles composées, sont blanches. Cette plante serait présente à l'état sauvage en certaines régions de l'Europe du Sud. En Provence, pour la récolter, il faudra la cultiver. Les feuilles et les fruits sont consommables.



Le point de vue de l'herboriste : Elle peut être utilisée contre les lourdeurs digestives, les flatulences mais également dans les paresse hépatiques. C'est une plante détoxifiante. Elle fait partie de la célèbre tisane « ventre plat » où elle est associée aux graines de Fenouil, Carvi, Cumin pour leurs vertus carminatives (elles relancent le système digestif).

Le point de vue du Chef : Assez rare dans la cuisine provençale, la coriandre fraîche est omniprésente dans la cuisine asiatique et orientale. Sa fraîcheur se marie particulièrement bien aux épices, piments et à la sauce soja. Elle est souvent associée à la menthe.



Ma recette : Tartare de bœuf aux saveurs orientales

- Assaisonner 260g de viande de bœuf hachée pour tartare avec 1 grosse botte de coriandre ciselée, 2 oignons rouges émincés, 1 petit piment suivant le goût haché,
- 4 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère d'huile de sésame, 4 cuillères d'huile d'olive, 4 cuillères de citron vert, sel si nécessaire.
- Servir bien frais accompagné de petites pommes de terre nouvelles rôties.

La verveine



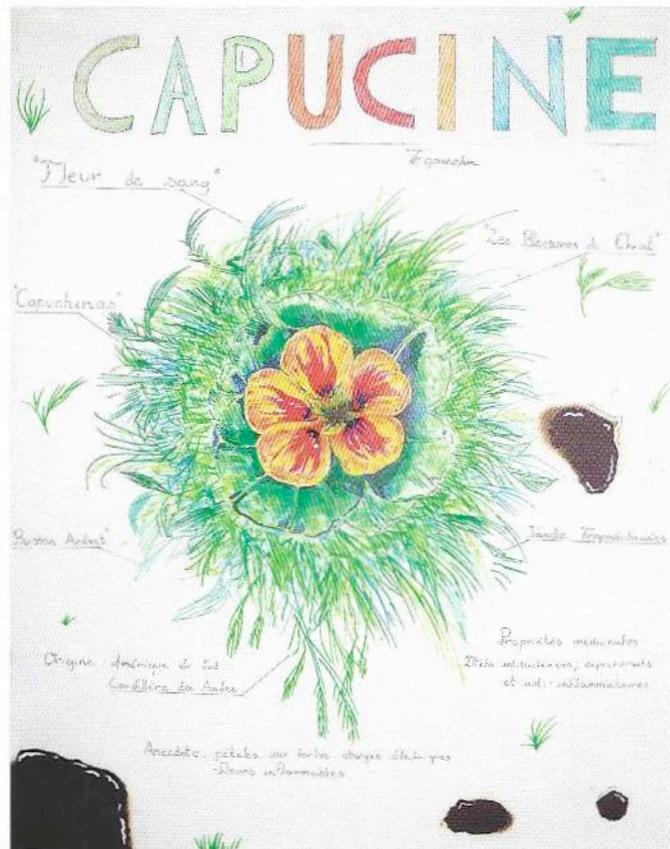
est médicinale, surtout efficace
contre les douleurs, les fièvres
l'usage est répandu, surtout
en France, dans
les pays chauds

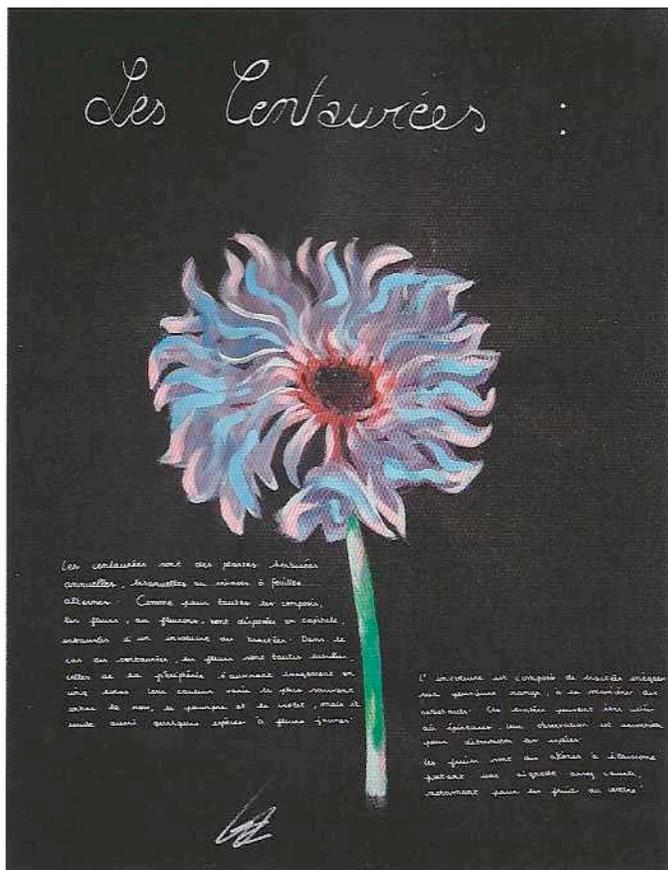
propriétés médicinales
à l'usage de l'épice et du
à l'usage de l'épice et du
à l'usage de l'épice et du

est verveine appartenant à la
famille des verbénacées, est une
plante herbacée annuelle ou
perennante, d'une hauteur de
deux à trois mètres, les fleurs
sont petites, de couleur
jaune ou rouge, et sont
groupées en épis terminaux
ou axillaires.

Composition

est principe actif, surtout de
la verveine ou la verbénine
trouvée dans la partie
de la plante, surtout
dans les parties
de la plante, surtout
dans les parties
de la plante, surtout





CALENDULA OFFICINALIS



THERAPEUTIQUE

Utiliser pour infusions mais aussi
comme anti-inflammatoire et antitumoral.

Cette plante est utilisée pour les plaies
suppurantes, elle stimule le renouvellement
cellulaire.

Le calendula est aussi utilisé en
agriculture pour réguler de nombreux
parasites notamment dans les cultures de
tomates et d'aubergine.

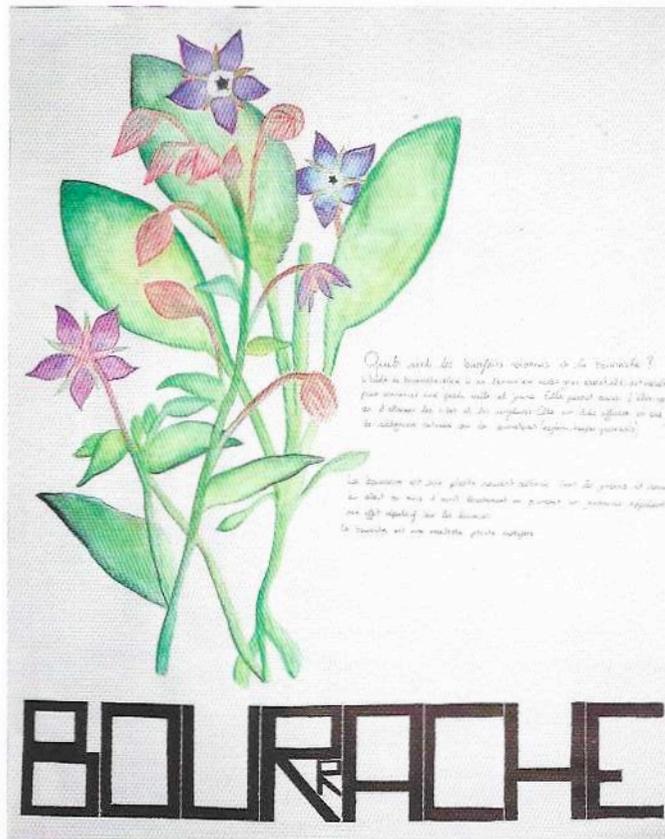
© 1980 P. P. P.

ALIMENTAIRE

Les boutons floraux peuvent être
confits en vinaigre. On peut les manger
sautés pour accompagner des grillades.
Les pétales peuvent être ajoutés au
riz ou aux pâtes.

ANECDOTE

Cette plante est aussi appelée "Souci des champs",
d'où le titre de l'ouvrage de François Couplan
"mangé les Soucis".



Quelle est la différence entre le bourrache ?
C'est la bourrache à la différence des autres bourraches
qui ont une saveur amère et piquante. Elle peut aussi être
utilisée pour faire des jus et des vinaigres. Elle est très utile en cas
de problèmes de digestion (notamment les gaz).

Le bourrache est une plante comestible. Elle se trouve dans les
champs et dans les jardins. Elle est très utile en cas
de problèmes de digestion (notamment les gaz).

Laurier De Tin



Definition

Très présent dans les régions méditerranéennes, le Laurier appartient à la famille des Lauracées. Il s'agit d'un arbuste dont l'ensemble peut mesurer jusqu'à près d'un mètre, atteignant 10 m de hauteur et plusieurs mètres de largeur. Le Laurier possède des feuilles, dont la forme est dite "lanceolée" (ou fer de lance), ovales ou même obovales. La face inférieure est verte et claire, tandis que la face supérieure est généralement vert foncé et brillante. Les petites fleurs parfumées jaunes, parfois presque blanches, naissent sur de petits bois. Le Laurier possède une croissance remarquablement dure et longue.



Laurier de tin

Nom scientifique: *Laurus nobilis*

Noms communs: Laurier, Laurier sauce, Laurier d'Apollon

Noms anglais: Bay, Bay Laurel

Classification botanique: famille des Lauracées (Lauraceae)

Formes et préparations: tisane, crème, décoction, infusion, huile essentielle



Vertus médicinales

Utilisation interne

Favorise la digestion et réduit les flatulences ; calme les infections urinaires et dentaires ; offre des propriétés analgésiques et bactéricides ; apaise les douleurs liées aux congestions ; participe au traitement des états grippaux (toux, bronchite, sinusite, etc.)

Utilisation externe

Le Laurier calme les rhumatismes et les douleurs articulaires. Employé en décoction ou en lotion, il intervient dans les soins des cheveux et de la peau.

Indications thérapeutiques associées

Fruits les flatulences ou la digestion difficile et régule la sécrétion de bile ; apaise l'état grippal, les bronchites, les affections des voies respiratoires ; calme les rhumatismes, les douleurs articulaires et les infections dentaires.

Autres indications thérapeutiques démontrées

Indiqué sous préparations culinaires, le Laurier permet de stimuler l'appétit.

La flore dans le Parc naturel Régional du Luberon

Au cœur de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, le Parc naturel régional du Luberon est un espace vivant et préservé qui s'étend autour du massif du Luberon. Ce territoire rural fragile est reconnu au plan national autant pour la qualité de vie qu'on y trouve, que pour la diversité de ses paysages, la richesse de ses milieux naturels et de sa biodiversité, et la préservation de son patrimoine bâti.

Depuis la basse vallée de la Durance, en passant par les plaines du pays d'Aigues ou du bassin d'Apt, jusqu'aux sommets du Luberon et des Monts de Vaucluse, la flore du Luberon trouve sa richesse dans la multitude de situations offertes par le relief, l'altitude, la nature du sol, la ressource en eau, ou encore les aménagements humains.

Avec plus de 2 100 espèces connues sur le territoire, soit près de 30 % des espèces françaises, cette flore est méditerranéenne : adaptée à des températures moyennes clémentes, elle supporte certains excès du climat (sécheresse estivale, irrégularité des précipitations, canicule, mistral...). Chez nous, c'est à la sortie de l'hiver et au printemps que la végétation explose, tandis qu'en été, les cycles des espèces sont terminés (plantes annuelles) ou tournent au ralenti (plantes vivaces).

La flore du Luberon présente aussi des affinités avec le massif alpin. Nombre d'espèces trouvent ainsi sur les crêtes du Luberon leur limite australe : impossible pour elles de migrer plus au sud ! Cette position entre montagne et Méditerranée a même été propice à l'installation d'espèces endémiques, c'est-à-dire n'occupant qu'une toute petite aire géographique à l'échelle mondiale.

Depuis des temps immémoriaux, notre terre du Luberon est humanisée. Les hommes et les femmes ont trouvé de quoi vivre en utilisant la flore locale, et notamment ces plantes aromatiques et médicinales providentielles à plus d'un titre.

Laurent MICHEL

Quelques espèces parmi les plus menacées et emblématiques de notre territoire, inventoriées et préservées notamment grâce au Parc naturel Régional du Luberon :

Bassie à fleurs laineuses



Œillet superbe



Omphalodès à feuilles de lin



Remerciements

Nous sommes partis d'une simple idée d'**Angèle Manenti**, membre du conseil d'administration de l'association **Pertuis Active**, lancée discrètement lorsque nous recherchions ce que nous pouvions proposer de nouveau pour mettre en valeur les spécificités et les différences de la ville; Elle avait évoqué une fête autour de ces plantes dites simples qui poussent naturellement et spontanément chez nous.

Cette idée a mûri, grandi, le marché aux herbes ne suffisait pas pour une fête d'envergure.

Charles Maclou, passionné de botanique et membre de l'association des amis du Muséum d'Histoire naturelle d'Aix en Provence est devenu notre chef de projet et a proposé le nom « Simples et de bon goût ». Il s'est entouré des compétences de **Coralie Imhoff**, naturopathe, qui s'est passionnée pour le thème qu'elle connaît bien;

De nombreux contacts furent pris. Relations personnelles et internet ont joué leur rôle. Oui mais ... Pouvait on avancer dans nos recherches sans être sûrs du contexte sanitaire ?

Pierre Olasagasti, directeur des espaces verts de la ville, a pris en charge la fabrication de jardinières emplies de simples; **Laura Dan Pomme** a repris contact avec son professeur de dessin au lycée Val de Durance, **Chrystel Mounié** qui a incité ses élèves à dessiner et peindre ces fameuses herbes pour une exposition le jour de la fête.

Pauline Leale nous a rejoint avec sa rigueur de professionnelle du tourisme et son fichier relationnel, tandis que **Muriel Liancourt** prenait en charge la mise en forme des informations sur les réseaux sociaux.

Le Service Communication de la Mairie et son élu Thierry Dubois en tête, ont proposé leur aide pour nous aider dans leur domaine, tandis que le **Parc Naturel du Luberon**, avec **Solgne Louis** et **Laurent Michel**, nous rejoignait, offrant leurs compétences en la matière.

Eric Sapet, le sympathique restaurateur étoilé de « **la Petite Maison de Cucuron** », amusé par l'idée, nous a concocté des recettes de plats aromatisés avec nos fameuses herbes.

Enfin, Madame **Martine Blaize de Peretti**, célèbre herboriste Marseillaise, a accepté avec enthousiasme d'être la marraine de la manifestation. **Le Syndicat des Simples**, ravi par l'idée, nous a suivi et de nombreux professionnels se sont inscrits pour participer aux stands d'exposition, conférences ou promenades découvertes.

De fil en aiguille, d'appels téléphoniques en appels téléphoniques, de mails en mails, de mini réunion en mini réunion, le puzzle s'est construit et mis en place !!

Une dynamique porteuse s'est créée grâce à cette équipe formidable.

Alors, merci, un grand merci du fond du cœur à vous tous qui avez travaillé dans votre coin !

Merci à **Monsieur le Maire** et au **conseil municipal**, merci aux **services de la ville**, d'avoir permis que nous aboutissions.

Merci aux **Vitrines de Pertuis**,

Merci à la **Métropole Aix-Marseille**, au **département** et à la **région** pour leur aide financière.

Je n'oublie pas mes « alter égo » dans cette entreprise, **Annie Amarouche**, trésorière et **Francine Ravoire**, secrétaire de « **Pertuis Active** »

Il est bien évident que c'est grâce au trio que nous formons depuis un an en toute amitié et toute confiance que nous avons pu organiser ce bon moment, imaginer et créer ce livret pour que vous sachiez tout sur ces plantes dont on ne saurait se passer.



Éditée en 2021 - **Prix : 5€**