

Juin

Le mois de juin est source de légendes et de rituels magiques dont les plantes ne sont guère absentes ! La coutume des Feux de la Saint-Jean était suivie le lendemain de la cueillette des Herbes de la Saint-Jean sensées nous protéger tout le long de l'année. Parmi elles, on retrouve le millepertuis, la sauge des prés, la menthe, la mélisse, le thym ainsi que l'immortelle hélichryse dont les fleurs jaunes à odeur de curry embaument à cette époque nos garrigues.

PENSE-BÊTE JARDIN

Avant les grosses chaleurs estivales, profitons des floraisons généreuses des hémérocailles, des lis et des dernières roses tout en savourant les fruits du jardin : nèfles du Japon, fraises, cerises, abricots...



TAILLE - Continuer à éclaircir pommiers et pruniers. Tailler les rosiers non remontants qui ont fini de fleurir ainsi que les arbustes à floraison printanière et les haies de persistants.



SEMIS - Nous vous recommandons les mêmes semis que le mois précédent (cf. page XX). Penser à bien les arroser par temps sec. Les blettes maritimes (cf. page XX) commencent à monter en graines avec la chaleur ; récupérer les glomérules qui se forment pour les semer chez soi.



PLANTATIONS - Continuer les plantations de pieds de tomates ainsi que des légumes estivaux comme l'aubergine, le concombre, les courges et courgettes, les poivrons mais aussi les aromatiques tels que le basilic, l'estragon, le persil, le céleri, le cerfeuil... Ne pas oublier de pailler leurs pieds ce qui limitera les arrosages.



Hémérocailles



ASTUCE

Si vous cultivez les hémérocailles, ces belles fleurs surnommées « lis d'un jour », éliminez les fleurs fanées de la veille pour prolonger la floraison. Ces fleurs étant comestibles, les récolter au matin plutôt que de les jeter et les cuire à l'instar des fleurs de courgette. Leur saveur et leur texture entre le poireau et la chanterelle d'automne sont à découvrir !



Thym en fleurs sur le massif de la Sainte-Baume (83)

LES CUEILLETES DU MOIS



SALADES - La roquette, le laiteron et la cousteline ainsi que les dernières stellaires permettent encore de réaliser des mescluns sauvages. Bientôt le pourpier prendra le relais !



PLANTES CUITES - Dernières cueillettes en juin pour les pousses de salsepareille avant celles de l'automne. En altitude, la cueillette de jeunes pousses d'orties ou de silènes peut encore se faire.



FLEURS - Nous vous recommandons les fleurs aromatiques du serpolet pour plats et grillades. Les dernières fleurs de mauve, d'alysson, de monnaies du pape et de bourrache peuvent également égayer nos salades.



TISANES - Récolter le tilleul et le serpolet en fleurs (cf. p. xx) et les faire sécher. On continuera avec le thym (cf. p. xx), les boutons floraux de ronce et la mélisse. Récupérer aussi les queues de cerise (sauvages ou pas mais non traitées) pour une tisane bonne en goût comme pour la santé.

FRUITS - C'est la pleine saison des fraises des bois (cf. p. xx) : en salade, incorporer quelques feuilles de mélisse (cf. p. xx) ciselées. À la Saint-Jean (24 juin), cueillir des noix vertes pour confectionner du vin de noix (cf. p. XX).

L'ALYSSON MARITIME

Période de cueillette : toute l'année (hormis juillet et août)

LOBULARIA MARITIMA

RECETTE



Abondante sur le littoral méditerranéen, cette jolie petite plante comestible nous offre généreusement sa floraison presque toute l'année.

L'alysson maritime aussi appelé alysse ou corbeille d'argent, est également vendu en jardinerie pour ses qualités ornementales : de nombreuses variétés horticoles aux fleurs blanches, roses ou violettes ont été créées. Vivace en climat doux, il pousse en touffes de 5 à 30 cm de haut. Il a la particularité de présenter de petites feuilles épaisses et velues sur le littoral et des feuilles plus minces et glabres dans les terres. Vertes à gris-argenté, elles sont fines et lancéolées. Ses fleurs minuscules de 3 à 4 mm et à quatre pétales se rassemblent en grappes et sont généralement blanches ou rosées à odeur de miel. Mellifères, elles se renouvellent toute l'année (sauf en période estivale ou de gel).

OÙ TROUVER CETTE PLANTE ?

Originaire du pourtour méditerranéen, l'alysson affectionne les lieux secs et rocailleux ensoleillés jusqu'à 1000 m d'altitude. Rustique jusqu'à -10°, il se ressème spontanément : une plante peu exigeante idéale à acclimater chez soi !

LES USAGES DE LA PLANTE

→ **CUISINE** - Appartenant à la famille des brassicacées comme le chou, il n'est pas si étonnant que l'alysson se prête aux joies de la cuisine ! On appréciera particulièrement dans les salades et les mescluns ses aériennes fleurs odorantes à l'arrière-goût rappelant subtilement le chou ou le radis mais aussi ses petites feuilles à la saveur légèrement piquante.

⚠ PRÉCAUTIONS

Une confusion est possible avec une plante rare et protégée, l'alysson à feuilles d'halimium, *hormathophylla halimifolia*, plus montagnarde et qui ne fleurit que de mai à juin en grappes courtes. Les variétés horticoles de l'alysson sont pareillement comestibles à condition de ne pas avoir été traitées.

VERRINES DE CRÈME D'AVOCAT ET D'ALYSSON

Voilà un subtil mélange entre un duo de tomates et de crème d'avocat à l'onctuosité réveillée par l'arôme miellé et poivré de l'alysson. De quoi étonner et régaler vos convives peu habitués à déguster des fleurs sauvages !



DURÉE :
10 mn
+ 15 mn au repos

INGRÉDIENTS POUR 4 VERRINES

2 belles poignées de fleurs d'alysson

2 petits avocats bien mûrs

Une vingtaine de tomates cerise rouges

Une vingtaine de tomates cerise jaunes

10 cl de crème soja cuisine

Gingembre en poudre, sel



PRÉPARATION :

Disposer dans le fond de chaque verrine les tomates cerise jaunes découpées en petits morceaux. Passer au mixer les avocats avec la crème, le gingembre, le sel et les fleurs d'alysson. Réserver quelques fleurs pour la décoration de chaque verrine. Répartir la crème obtenue dans

chaque verrine en laissant libre le dernier quart. Recouvrir ensuite de tomates cerise rouges en petits morceaux et placer au frais au minimum un quart d'heure. Décorer au centre avec de jolies fleurs d'alysson, servir et déguster !

LA MÉLISSE

Période de cueillette : de mai à octobre



MELISSA OFFICINALIS

RECETTE

Délicieusement odorante, la mélisse est une plante aromatique recherchée pour ses vertus médicinales mais également par les gastronomes qui apprécient son parfum citronné et vivifiant !

Originaire du bassin méditerranéen, la mélisse est utilisée depuis l'Antiquité. Au XVII^e siècle, elle va acquérir ses lettres de noblesse avec la célèbre « Eau de mélisse des Carmes », réputée pour guérir les maladies du foie, du cœur... et même les bleus à l'âme ! En dormance l'hiver, cette vivace pousse au printemps en touffes pouvant atteindre 1 m de haut. Ses feuilles gaufrées et dentées, opposées les unes aux autres sont d'un joli vert tendre ; ce sont elles qui dégagent ce parfum de citronnelle. En juillet, débute la floraison blanche, peu spectaculaire mais très prolifique !

OÙ TROUVER CETTE PLANTE ?

Très accommodante, la mélisse se retrouve dans les lieux incultes et les sous-bois proches des lieux habités jusqu'à 1000 m d'altitude. Elle apprécie les terres humides ensoleillées ou à mi-ombre.



DURÉE : 10 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

8 rameaux feuillus de mélisse
(à moduler en fonction des goûts de chacun)

2 à 3 courgettes bio (nombre en fonction de leur taille)

150 à 200 g de dés de feta

1 oignon rouge

Fleurs d'alysson blanches ou roses (cf. page XX)

Vinaigrette, sel, poivre

SALADE DE COURGETTES À LA MÉLISSE ET L'ALYSSON

Esthétique et rafraîchissante, cette salade vitaminée et peu calorique n'en est pas moins riche en goûts ! Elle allie la douceur de la courgette au piquant de l'oignon rouge, que rehaussent subtilement la saveur citronnée de la mélisse et le côté poivré de la fleur d'alysson.



LES USAGES DE LA PLANTE



→ **SANTÉ** - « Plante de la bonne humeur », la mélisse est digestive, antispasmodique, antidépressive et calmante. Elle s'utilise en délicieuse tisane de feuilles, fraîches de préférence. Son odeur aurait aussi la propriété d'éloigner les moustiques.



→ **CUISINE** - Les jeunes feuilles parfumées de mélisse agrémentent avec bonheur les salades printanières et estivales qu'elles soient salées ou sucrées (cf. recette p. XX). On les utilise également dans la fabrication de liqueur, de vin ou de boisson rafraîchissante infusées avec des feuilles de menthe et un jus de citron.



PRÉCAUTIONS

Ressemblance avec d'autres lamiacées pour la forme de ses feuilles mais aucune autre ne possédant son fort parfum citronné : aucune confusion possible ! Les feuilles peuvent être utilisées également sèches mais perdent un peu de leur arôme.



PRÉPARATION :

Avec un économe, détailler les courgettes en longues bandes fines jusqu'au cœur (garder la peau si elles sont bio, sinon les éplucher). Éplucher et ciseler l'oignon rouge. Dresser les rubans de courgette et l'oignon émincé dans quatre assiettes individuelles. Ciseler sur chacune d'entre elles les feuilles de mélisse et de menthe. Répartir par-dessus les dés de feta. Saler, poivrer et assaisonner

d'un filet de vinaigrette. Finir en déposant les fleurs d'alysson au centre et servir.

Nota : utiliser de jeunes feuilles de mélisse, plus tendres que les anciennes. Cette recette peut aussi se réaliser en début d'automne, lors du reflorissement de l'alysson et des nouvelles pousses de mélisse.

LE NOYER

Période de cueillette : juin (noix vertes), octobre (noix à maturité)



JUGLANS REGIA

RECETTE

VIN DE NOIX

Quoi de plus plaisant pour fêter l'arrivée de l'été que de ramasser quelques noix vertes en balade afin de préparer un excellent apéritif pour l'automne ! Un véritable délice à déguster bien sûr avec modération...



DURÉE :

15 mn
+ repos : 2 mois

INGRÉDIENTS

40 noix vertes

4 litres de vin rosé ou rouge
1 litre de grappa, d'alcool de fruits ou d'eau de vie
800 g de sucre
1 bâton de cannelle
1 petite poignée de baies de myrte séchées (facultatif)



PRÉPARATION :

Rincer les noix puis les couper en deux avant de les déposer dans un grand contenant que l'on peut refermer. Y verser dessus les 800 grammes de sucre (bio si possible) et le bâton de cannelle. Recouvrir ensuite avec l'eau de vie (ou de l'alcool pour fruits ou encore de grappa) et le vin. Bien mélanger. Recouvrir le récipient d'un couvercle et laisser macérer deux mois. Penser à remuer l'ensemble de temps à autre. Au bout de 60 jours, filtrer et mettre en bouteille. Ce vin apéritif se conserve très bien et se bonifie même avec le temps ! Pour une petite note musquée et méridionale, on peut ajouter dans la préparation une petite poignée de baies de myrte séchées.

Cultivé depuis la nuit des temps, le noyer se retrouve également à l'état sauvage. Ses noix savoureuses sont recherchées pour la confection de plats gourmands mais aussi d'alcools digestifs et apéritifs.

Bel arbre caduc pouvant atteindre les 30 m de haut, le noyer peut vivre jusqu'à 300 ans. Ses grandes feuilles composées de cinq à neuf folioles sont vertes et légèrement aromatiques. Dès avril, des fleurs mâles se présentent en chatons pendants tandis que les femelles se regroupent à l'extrémité des rameaux. Les fruits (drupes) se forment ensuite et sont composés d'une graine centrale (la noix) entourée d'une pulpe verte qui se détache à maturité en octobre.

OÙ TROUVER CETTE PLANTE ?

Originaire du sud-est de l'Europe, le noyer se retrouve un peu partout à l'état sauvage, en sol profond et drainé principalement dans les bois et les plaines ensoleillées de 200 à 1200 m d'altitude.

LES USAGES DE LA PLANTE



→ **SANTÉ** - La noix apporte du magnésium, de la vitamine E et des fibres.

→ **CUISINE** - Les noix récoltées à maturité se mangent telles quelles ou entrent dans la composition de nombreux mets : salades, pains, pâtisseries, fromages... Pressurées, elles font également une excellente huile riche en oméga 3 et en vitamine E. Cueillies encore vertes fin juin, elles servent à confectionner les traditionnels liqueur et vin de noix que l'on dégustera à partir de l'automne (cf. recette page de droite).

→ **AUTRES USAGES** - Son bois est utilisé pour la confection de meubles de qualité. Le brou, extrait de la chair du fruit sert de teinture tandis que ses feuilles auraient la propriété d'éloigner les insectes.



PRÉCAUTIONS

Aucun risque sauf pour les personnes allergiques aux fruits à coque. Ne pas utiliser ses feuilles dans le compost, car elles sont toxiques pour les autres plantes.



L'ORIGAN

Période de cueillette : toute l'année



ORIGANUM VULGARE

RECETTE

Aussi appelé marjolaine sauvage, l'origan est souvent confondu avec la marjolaine véritable : très aromatiques, ils sont tous deux irremplaçables dans les cuisines provençales et italiennes !

La marjolaine et l'origan sont d'origine méditerranéenne mais seul l'origan se retrouve à l'état sauvage en France. La marjolaine se reconnaît à ses fleurs blanches disposées en « coquilles » alors que l'origan porte ses fleurs en groupes arrondis. Leur odeur, leur goût et leur utilisation sont très semblables. L'origan a des tiges rougeâtres pouvant atteindre 80 cm de haut. Elles portent des petites feuilles vertes, ovales et velues très aromatiques. Sa floraison se produit de juillet à octobre à leur sommet : les petites fleurs vont du blanc rosâtre au rose-violacé.

OÙ TROUVER CETTE PLANTE ?

L'origan affectionne les terrains secs, calcaires et ensoleillés jusqu'à 1800 m d'altitude. Sa culture est très facile en pot comme au jardin.

LES USAGES DE LA PLANTE



→ **SANTÉ** - L'origan est un antioxydant et un bon stimulant pour l'appétit tout comme pour la digestion et par conséquent utile contre la constipation. Il est également bon en tisane contre les maladies des voies respiratoires.



→ **CUISINE** - Indispensable composant des fameuses Herbes de Provence, les feuilles de l'origan s'utilisent aussi bien fraîches que sèches. Indissociable également de la pizza à qui il prête son arôme caractéristique, il est aussi très apprécié sur des pâtes ou des légumes, des grillades, des plats de viande ou de poisson. Pour conserver tout son goût, mieux vaut le rajouter en toute fin de préparation.



PRÉCAUTIONS

Aucune autre confusion que la marjolaine n'est possible pour l'origan, avec leur odeur si caractéristique ! En dehors de l'alimentation, l'origan avec ses puissantes propriétés est déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes (en particulier en huile essentielle).



DURÉE :
10 mn
+ 15 mn de cuisson

INGRÉDIENTS POUR 2 PIZZAS (27 CM DE DIAMÈTRE)

Une belle poignée de feuilles d'origan (sec ou frais)

160 g de farine d'épeautre ou de blé bio

½ verre d'eau chaude

Un filet d'huile d'olive

Sauce tomate (de préférence faite « maison », à partir de tomates fraîches ou de tomates pelées en conserve)

1 boule de mozzarella

Fromage râpé

Olives noires

Sel, poivre



PRÉPARATION :

Dans un saladier, verser la farine : saler et arroser d'un filet généreux d'huile d'olive. Mélanger sommairement avant de rajouter petit à petit l'eau chaude (mais non bouillante !). Pétrir jusqu'à obtenir une pâte bien souple et non collante. Former deux boules de taille égale. Fariner votre plan de travail et étaler vos pâtes au rouleau le plus finement possible. Les déposer ensuite sur deux plaques

PIZZA À L'ORIGAN

Quel plaisir de déguster cette pizza fine et croustillante à la veille de l'été ! Indissociablement liée à l'origan et son odeur si caractéristique, elle est facile à réaliser et réglera petits et grands !



de four préalablement recouvertes de papier sulfurisé. Préchauffer le four thermostat 180°. Répartir sur les pâtes la sauce tomate. Disposer des rondelles de mozzarella. Rajouter le fromage râpé, les olives noires et le poivre. Répartir généreusement les feuilles d'origan sur l'ensemble. Enfourner une quinzaine de minutes et servir aussitôt. La pâte doit être légèrement dorée et craquante.

LES THYMS

Période de cueillette : toute l'année



THYMUS VULGARIS &
THYMUS SERPYLLUM

RECETTE

Emblématiques des régions méditerranéennes, le thym et son alter ego plus montagnard le serpolet sont des plantes aromatiques et médicinales réputées. Adoptez-les au jardin ou en pot pour une santé de fer !

Il existe plus de trente espèces de thym, le plus connu étant le thym commun (cf. photo n°2), la farigoule des Provençaux (*thymus vulgaris*). Sous arbrisseau vivace pouvant atteindre les 40 cm de haut, il pousse en touffe. Ses petites feuilles gris-vert sont très aromatiques. De mars à juillet, il se couvre littéralement de fleurs roses, lilas ou blanchâtres.

Le serpolet (cf. photo n°1) présente un port plus tapissant. Ses petites feuilles peuvent être ovales ou lancéolées, glabres ou pubescentes. Sa floraison de même type que le thym est rose foncé ou lilas et se produit de mai à septembre.

OÙ TROUVER CETTE PLANTE ?

Le thym aime les lieux secs et les garrigues ensoleillées de préférence sur sol calcaire, il se trouve jusqu'à 1500 m d'altitude. Le serpolet fréquente le même type de lieu mais à une altitude plus élevée, de 500 à 3000 m.

LES USAGES DE LA PLANTE



→ **SANTÉ** - Thym et serpolet possèdent sensiblement les mêmes propriétés ; ils sont antiseptiques, stimulants, expectorants et antifongiques. Idéaux en tisanes pour lutter contre les rhumes, les céphalées, les maux de gorge et la toux, mais aussi les troubles digestifs et du sommeil.



→ **CUISINE** - Incontournables pour les grillades, les marinades, sur les viandes, les poissons ou les légumes, on utilise les feuilles fraîches ou séchées du thym et du serpolet ainsi que les sommités fleuries. À savoir également que plus un thym pousse dans un milieu aride, plus il sera fort en goût.



PRÉCAUTIONS

Aucune confusion possible si ce n'est avec des thyms de différentes espèces tous comestibles. Le serpolet a l'avantage sur le thym d'être plus agréable car moins amer mais son arôme est plus volatil.



DURÉE : 15 mn

INGRÉDIENTS POUR 1 POT DE GROS SEL

Thym, sarriette, sauge,
romarin, à volonté

Quelques feuilles de
laurier-sauce

Gros sel gris non raffiné de
Guérande (bio si possible)

INGRÉDIENTS POUR 1 POT DE SEL FIN DE TABLE

Thym, serpolet, sarriette, sauge,
romarin, origan, à volonté

Quelques feuilles de
laurier-sauce

Ail et échalote secs en poudre
(du commerce, style Ducros)

Sel fin rose de l'Himalaya
(bio si possible)



PRÉPARATION :

Prélever les feuilles bien sèches des différentes herbes et les passer au mixer à herbes. Verser, dans vos pots ou bocaux, les différents sels et les remplir de moitié. Ajouter ensuite les herbes et les condiments. Pour des sels bien aromatisés, l'idéal est d'avoir comme proportion moitié sel, moitié herbes/condiments pour le sel fin et un quart d'herbes pour le gros sel. Refermer les couvercles et bien secouer pour tout mélanger. Vos sels sont

SEL AUX HERBES

Voici une délicieuse manière d'assaisonner ses plats tout en réduisant sa consommation de sel grâce à l'adjonction de plantes aromatiques bénéfiques à la santé !



prêts ! Il convient de faire sécher vos différentes plantes au minimum une semaine auparavant dans un lieu sec, ombragé et aéré. On peut également utiliser le four ou le micro-ondes, mais on perd un peu en saveur. Pour le choix des sels, on peut évidemment alterner sel rose de l'Himalaya et sel gris de Guérande (tous deux riches en oligo-éléments) mais éviter absolument le sel raffiné !