

6 idées pour utiliser ses plantes aromatiques

Elles sont pratiques, demandent peu d'espace, dégagent une bonne odeur : les plantes aromatiques peuvent être cultivées dans les jardins et dans des pots. Elles sont faciles à entretenir et peuvent être utilisées de plusieurs façons.

Voici quelques idées simples et originales :

- 1. Des plantes aromatiques en pot-pourri

Pourri, un nom qui fait sourire, alors que ce pot dégage de bonnes odeurs. Un joli bol et un mélange de feuilles et de fleurs séchées qui sentent bon la nature. Possibilité d'ajouter un zeste d'orange, une feuille de menthe ou des feuilles de romarin.

- 2. Des plantes aromatiques en tisanes

Les tisanes demandent un peu de temps, mais sont meilleures que les sachets. Il faut d'abord nettoyer les feuilles, herbes et fleurs, les sécher, et enfin les mélanger comme on le souhaite, avant de les placer dans des bocaux hermétiques pour la conservation.

- 3. Des plantes aromatiques en jeu

Pour les familles, il est possible de les utiliser d'une façon plus ludique en confectionnant des petits baluchons pour jouer au « jeu des odeurs », avec une plante aromatique par petit sac, à faire deviner aux enfants.

- 4. Des plantes aromatiques en macération

Faire macérer des fleurs de soucis permet notamment de fabriquer l'huile de calendula. Il faut les faire sécher quelques jours, les déposer dans un bocal et les recouvrir d'huile d'olive avant de fermer ce dernier. Après exposition du bocal pendant maximum 3 semaines au soleil, filtrer les fleurs et prendre l'huile pour soigner les brûlures et les peaux sèches.

- 5. Du sel aromatisé

Il est aussi possible de fabriquer du sel aromatisé au thym, au romarin ou à l'estragon, en hachant du gros sel avec les plantes choisies en fonction du goût. Le sel aromatisé permet de mettre moins de sel dans les plats et donne un autre goût.

- 6. Des plantes aromatiques en sirop

Pourquoi pas un sirop ? Voici une idée de recette : laisser infuser des feuilles fraîches ou sèches (verveine, menthe, ...) dans 1 litre d'eau chaude toute une nuit. Puis les filtrer et verser 1 kilo de sucre, avant de cuire pour épaissir le mélange.

Voilà une occupation idéale pour les jours d'automne un peu plus sombres ou pour les vacances avec les enfants. Du fait maison, du naturel et du bien-être !

