



Aromates faciles



**Semer, bouturer et cultiver des plantes
utiles au quotidien**

**Simple à cultiver, savoureuses en cuisine
et précieuses pour le bien-être et la santé:**

- **Origan commun**
- **Laurier Noble**
- **Benoîte commune**



Auteur: Valérie CLASQUIN
Date: 19 mai 2026

Des aromates gourmands aux multiples vertus

Cultiver des aromates, c'est souvent entrer dans le jardinage par la porte du plaisir.

Quelques feuilles cueillies au dernier moment, un parfum qui se libère entre les doigts, et la cuisine prend une toute autre dimension.

Mais ces plantes ne sont pas seulement gourmandes.

Depuis des siècles, elles accompagnent notre quotidien : digestion, concentration, mémoire, plaisir sensoriel, etc. Elles créent aussi un lien précieux avec le vivant.

Dans cet atelier, vous découvrirez des aromates faciles à cultiver, même avec peu d'espace.

Semis, bouturage, conseils d'entretien, récolte ou astuces d'utilisation : l'objectif est de vous rendre autonome simplement et sans pression.

Aujourd'hui, nous partirons à la découverte de trois plantes aux caractères bien différents :

- l'origan, incontournable des cuisines ensoleillées, alliée digestive et anti-infectieuse,
- le laurier noble, aromate emblématique aux multiples usages santé,
- la benoîte commune, une plante surprenante dont la racine rappelle le parfum du clou de girofle.



L'Origan

L'origan est une plante aromatique vivace originaire du bassin méditerranéen, appréciée pour son parfum puissant et chaleureux.

Très utilisé en cuisine, il accompagne les sauces tomates, pizzas, légumes grillés ou marinades.

Ses feuilles riches en composés aromatiques apportent du goût tout en permettant souvent de réduire l'ajout de sel dans les préparations.

Traditionnellement, l'origan est utilisé pour favoriser la digestion et limiter les inconforts digestifs comme les ballonnements ou les fermentations. Il est également apprécié pendant les périodes hivernales pour soutenir le confort respiratoire (tisane de feuilles, inhalation d'huile essentielle). Son parfum tonique et stimulant est souvent associé à une sensation de vitalité et d'énergie.

Au jardin ou en pot, l'origan apprécie les situations chaudes, ensoleillées et les sols bien drainés. Peu exigeant, il résiste bien à la sécheresse une fois installé.

Il peut être semé au printemps ou multiplié facilement par division ou bouturage. Une taille régulière favorise un port compact et stimule la production de nouvelles pousses.

L'origan attire également de nombreux insectes pollinisateurs lorsqu'il fleurit.

C'est une plante simple à cultiver, généreuse et particulièrement adaptée aux jardiniers débutants.



Le Laurier Noble

Le laurier noble est un arbuste aromatique originaire du bassin méditerranéen, cultivé depuis l'Antiquité pour ses feuilles parfumées et ses nombreux usages culinaires.

Très apprécié dans les plats mijotés, les bouillons ou les sauces, il diffuse progressivement ses arômes lors de la cuisson.

Son parfum profond et légèrement épicé en fait un incontournable des cuisines traditionnelles.

Traditionnellement, le laurier noble est utilisé pour favoriser la digestion et accompagner les repas riches ou copieux.

Son parfum aromatique est également réputé stimulant et tonique, notamment lors des périodes de fatigue passagère.

Ses feuilles et ses baies sont aussi connues pour leurs propriétés purifiantes. L'huile végétale issue des baies de laurier entre d'ailleurs dans la composition du célèbre savon d'Alep, utilisé depuis des siècles pour le soin des peaux délicates ou à imperfections.

Le laurier noble peut être cultivé en pleine terre dans les régions au climat doux et ensoleillé, ou en pot sur une terrasse ou un balcon.

Il se multiplie principalement par bouturage. Une taille légère permet de maintenir une forme harmonieuse et stimule la croissance de nouvelles feuilles.

C'est une plante aromatique robuste, persistante et facile à intégrer dans le quotidien.



La Benoîte commune

La benoîte commune est une plante vivace présente naturellement dans de nombreuses régions d'Europe.

Très commune dans les jardins ou au bord des chemins, elle est pourtant souvent méconnue, voire considérée à tort comme une simple "mauvaise herbe".

Discrète mais surprenante, elle cache dans ses racines secondaires un parfum chaud et épicé rappelant le clou de girofle. Une alternative locale et originale à cette épice venue de l'autre bout du monde.

Traditionnellement utilisée pour parfumer certaines préparations, elle apporte une note aromatique intéressante aux boissons, desserts ou infusions.

Ses racines étaient également appréciées pour leurs propriétés digestives et tonifiantes.

Son parfum puissant en fait aussi une plante intéressante dans les approches sensorielles autour des odeurs, de la mémoire et de l'éveil des sens.

La benoîte commune apprécie les sols frais et la mi-ombre. Très facile à cultiver, elle trouve naturellement sa place dans les jardins vivants ou sauvages.

Peu exigeante, elle se sème ou se divise facilement au printemps ou à l'automne. Sa floraison attire les pollinisateurs et participe à la biodiversité du jardin.