

# LES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES

*Un exemple de développement humain au Maroc  
la coopérative féminine de Ben Karrich – Tétouan*

EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE  
JEAN-CHRISTOPHE TARDIVON  
ET CHADOULI SI-MOHAMED  
DU 5 NOVEMBRE AU 8 DÉCEMBRE 2012



# Sommaire

Les coopératives féminines au Maroc	p3
La coopérative féminine d'Aïn Lahjer – Nouara – Dar Ben Karrich – Tétouan	p4
Les PAM – Généralités	p6
Les PAM dans le monde	p6
Utilisation des PAM en Europe	p6
Utilisation des PAM au Maroc	p7
Fiches de quelques plantes aromatiques et médicinales	
Basilic	p8
Sauge	p8
Thym	p9
Romarin	p9
Souci	p10
Absinthe	p10
Safran	p11
Bigaradier	p11
Lavande	p12
Verveine	p12
Camomille	p13
Menthe	p13
Quelques définitions	p14
Exemples de PAM	p16
Références bibliographiques et sitographiques	p18
Avertissement	p18
Remerciements	
Infos pratiques	
Contact	p19

# LES COOPÉRATIVES FÉMININES AU MAROC

Une coopérative est une association autonome de personnes réunies pour satisfaire leurs besoins économiques, sociaux et culturels communs au moyen d'une entreprise dont la propriété est collective et où le pouvoir est exercé démocratiquement (un membre, une voix). Élevage, production agricole ou même taxis, elles sont près de sept mille coopératives à travers tout le pays qui assurent à leurs membres revenus et stabilité.

Basées sur des principes de démocratie, de solidarité, d'équité, de responsabilité sociale et de performances, les coopératives génèrent des emplois. Mais surtout, elles contribuent à l'amélioration des conditions de vie des femmes rurales et au développement durable de leur communauté. Elles emploient essentiellement des femmes rurales qui, généralement illettrées et pauvres, étaient exclues du tissu économique, voire marginalisées. Les coopératives favorisent leur réinsertion sociale en leur offrant une activité génératrice de revenus.

Rappel des valeurs d'une coopérative:

- Adhésion volontaire et ouverte à tous
- Pouvoir démocratique exercé par les membres suivant le principe « un membre, une voix », peu importe le capital investi.
- Participation économique des membres qui contribuent de manière équitable au capital de la coopérative et disposent du contrôle économique.
- Organisation autonome, gérée par les membres et indépendante sur le plan juridique.
- Permettre aux membres, dirigeants élus, gestionnaires et employés d'acquérir l'éducation et la formation requises pour contribuer au développement de leur coopérative.

# La coopérative féminine

## Aïn Lahjer ~ Nouara, Dar Ben Karrich, Tétouan

Année de création : 2006

Nombres de coopératrices : 14 femmes du même hameau (de 20 ans à 70 ans)

Présidente : Hafida Aït Aïssa

Foncier exploité : 5 ha dont 0.5 ha en Safran

Conseiller technique : Msali Abdelouahab, technicien agricole spécialisé dans les plantes aromatiques et médicinales - Ministère de l'agriculture

### **Productions :**

Plantes spontanées et cultivées  
séchées : Stevias, Sauges, Verveine,  
Géranium, Camomille, Jasmin, Menthe  
Pouliot, Bigaradier, Marjolaine, Cala-  
ment, Romarin, Lavande, Thym, etc.  
Cueillette  
Petits élevages : chèvres, bovins, volaille

### **Transformations :**

Séchage  
Huiles essentielles : Menthe Pouliot,  
Romarin, etc.  
Produits de soin du corps (eau florale...)  
Produits alimentaires (eau de fleur  
d'oranger, tisanes, etc.)  
Produits animaux : chevreaux, lait,  
volailles

### **Commercialisation :**

Foires et salons  
Sur place (plantes aromatiques et pro-  
duits animaux)  
Livraison aux magasins

### **Techniques de production :**

Aucun traitement chimique  
Aucun engrais  
Amendement naturel  
Irrigation « goutte à goutte »

### **Projets :**

Acquisition de terre (petites surfaces)  
Généralisation de l'arrosage « goutte à  
goutte »  
Exportation des produits de la coopé-  
rative  
Production de fruits  
Plantation d'oliviers  
Production d'huile d'olive  
Soutien aux projets de développement  
humain dans le village :  
- protection de l'environnement,  
- soutien aux actions de reboisement,  
- soutien à la production agricole des  
femmes du village,  
- favoriser l'adhésion de jeunes femmes  
à la coopérative,  
Faire travailler les salariés agricoles :  
- préparation du sol pour les cultures,  
- travaux d'irrigation, cueillette, etc.

# LES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES (PAM) Généralités

De nos jours, entre 20.000 et 25.000 plantes sont utilisées dans la pharmacopée humaine. 75% des médicaments ont une origine végétale et 25% d'entre eux contiennent au moins une molécule active d'origine végétale.

Les extractions de différents produits se font sous différentes formes dont les plus importantes sont : les tisanes, la gélule de la plante, les suspensions intégrales de plantes fraîches, les teintures mères, les macérâts glycérolisés et les huiles essentielles.

Les grands types de plantes aromatiques et médicinales utiles à l'homme peuvent être définis par leur principal usage. On peut citer :

- plantes pour tisanes, boissons hygiéniques et d'agrément,
- plantes à usages cosmétiques,
- plantes à usages aromatiques et condimentaires,
- plantes à usages alimentaires,
- plantes à usages industriels,
- plantes médicinales.

# LES PAM dans le monde

La reconnaissance de la valeur clinique, pharmaceutique et économique des médicaments à base de plantes continue de croître, bien que celle-ci varie fortement selon les pays.

Chaque pays définit de différentes manières les plantes médicinales simples ainsi que les produits qui en sont tirés. Ainsi, les pays ont adopté plusieurs approches pour l'octroi de licences, la préparation, la fabrication et la commercialisation en vue d'assurer leur innocuité, leur qualité et leur efficacité.

La croissance de l'industrie pharmaceutique et le développement incessant de nouveaux produits médicaux synthétiques et biologiques plus efficaces n'ont pas réduit l'importance de l'utilisation des plantes médicinales. Au contraire, la croissance démographique dans le monde en développement et l'intérêt croissant

manifesté au niveau des nations industrialisées ont considérablement augmenté la demande spécifique aux PAM et à leurs produits dérivés.

Les réglementations relatives à l'évaluation de la qualité, de l'innocuité et de l'efficacité des plantes médicinales dans certains pays (Etats-Unis, Japon, Chine, Union Européenne, etc.) et les activités de l'OMS en vue d'appuyer la préparation de lignes directrices types ont contribué à renforcer la reconnaissance du rôle que les plantes médicinales jouent dans les soins de santé.

L'utilisation des remèdes à base de plantes connaît dernièrement un engouement sans précédent. Les gens sont de plus en plus à la recherche de médicaments «naturels» et il semblerait même que les cosmétiques et les produits d'entretien à base de plantes soient aujourd'hui de plus en plus utilisés.

## UTILISATION DES PAM en Europe

Le commerce mondial des plantes aromatiques et médicinales (matériel végétal) est évalué à près de 0.5 million de tonnes pour une valeur qui avoisine 1,2 milliards d'Euros. Cinq pays européens font partie des 12 plus grands pays importateurs au monde des PAM: l'Allemagne, l'Espagne, la France, l'Italie et le Royaume-Uni.

L'Europe, dans son ensemble, joue un rôle prépondérant dans le commerce international de ces plantes, le quart des

importations annuelles du monde entier lui revenant. Au cours des dernières années, l'Europe a importé annuellement, en moyenne, 120.000 tonnes de PAM provenant de plus de 120 pays différents. Trois pays européens se classent également parmi les 12 plus grands pays exportateurs PAM, l'Allemagne, la Bulgarie et la Pologne. En Europe, on utilise au moins 2000 taxons végétaux médicinaux et aromatiques sur une base commerciale. Les deux tiers de ces taxons, sont des espèces natives d'Europe.

Parmi les espèces de plantes européennes qui font l'objet d'un commerce, 90% au moins sont encore récoltées dans la nature. Le volume global de matériel végétal récolté, chaque année, dans la nature,

serait de l'ordre de 30 000 tonnes. Au sein de l'Union Européenne, la superficie totale de plantes médicinales et aromatiques cultivées est de l'ordre de 70 000 hectares.

## Utilisation des PAM au Maroc

Le Maroc est un producteur traditionnel de PAM, il est l'un des principaux fournisseurs à l'échelle mondiale ( de romarin, de verveine, de rose, de coriandre, de menthe pouliot, etc.) et un fournisseur exclusif de plusieurs huiles essentielles comme l'armoise, la camomille sauvage et la tanaïse annuelle.

Par ses contrastes géographiques, le Maroc offre une gamme variée de bioclimats permettant l'installation d'une flore riche (plus de 4200 espèces) et une diversité de ressources phylogénétiques en PAM (600 espèces). A côté de ce contexte naturel prometteur, le Maroc dispose d'un savoir-faire ancestral : la médication par les plantes, leur utilisation pour l'aromatization et la conservation des aliments, ainsi que pour l'extraction des principes aromatiques destinés à la parfumerie familiale ou au marché.

La production des PAM met en exploitation aussi bien des plantes spontanées que des plantes séchées pour les besoins d'herboristerie et les aromates alimentaires. Plus d'une vingtaine d'espèces sont utilisées pour la production d'huiles essentielles ou d'autres extraits aromatiques

destinés essentiellement à l'industrie de parfumerie et cosmétique ainsi que pour la préparation des produits d'hygiène et la formulation des arômes.

L'activité liée aux PAM au Maroc se révèle ainsi riche et diversifiée, ce qui constitue un important atout pour l'établissement et le développement du secteur. Plusieurs produits y sont connus comme étant des produits typiquement marocains. Cela signifie que la profession d'exploitation des PAM au Maroc, malgré ses faiblesses, a réussi à introduire sur le marché international plusieurs produits nouveaux.

La récolte saisonnière des plantes spontanées à haute valeur ajoutée a traditionnellement offert une source de revenus pour les familles en zone rurale. Les hommes et les femmes, en milieu rural, ont des connaissances considérables et un savoir-faire pratique gagné par de longues années de vie avec les PAM et les herbes en milieu naturel.

# FICHES DE QUELQUES PAM

## basilic

*Ocimum basilicum*



Famille des labiées

Autres noms : aucun

Mode d'utilisation médicinale

En infusion : antispasmodique, calmante, tonique

Partie utilisée : fleurs et feuilles

Mode d'utilisation culinaire

Frais et haché, il est excellent sur les salades et les poissons au court-

## sauge

*Salvia officinalis*



Famille des labiées

Autres noms : sauge commune, herbe sacrée, thé de Provence, d'Europe, de France ou de Grèce

Mode d'utilisation médicinale

En infusion : digestive

En décoction : cicatrisante (aphtes)

Partie utilisée : feuilles séchées et broyées pour faire du dentifrice

Passacée : fait partie des « toutes bonnes »

Mode d'utilisation culinaire

Les fleurs peuvent être utilisées pour faire de la confiture. Elles sont également d'excellents aromates pour les viandes au court-bouillon et en sauce.

## thym citronné

*Thymus vulgaris*



Famille des labiées

Autres noms : farigoule, barigoule, frigoule, pote

**Mode d'utilisation médicinale**

En infusion : antiseptique, tonique, diurétique, vermifuge

Partie utilisée : feuilles et fleurs

**Mode d'utilisation culinaire**

Très bonne aromate sur les viandes et les poissons ; on fait un excellent miel aromatisé au thym.

D'après : L'Encyclopédie de la Santé, Paris, 1998

## romarin

*Rosmarinus officinalis*



Famille des lamiacées

Autres noms : rose marine, encensier, romarin des troubadours, herbe aux couronnes

**Mode d'utilisation médicinale**

En infusion : digestive

En décoction : anti inflammatoire et cicatrisant en compresses chaudes

Partie utilisée : feuilles et fleurs

**Mode d'utilisation culinaire**

Séchées, les feuilles sont d'excellents aromates sur les viandes grillées et dans les bouquets garnis.

D'après : L'Encyclopédie de la Santé, Paris, 1998

## Souci

*Calendula officinalis*



### Famille des Astéracées

**Autres noms :** souci officinal

**Mode d'utilisation médicinale :**

Les compresses de fleurs soulagent les blessures, les brûlures, les furoncles, les piqûres d'insectes et les coups de soleil.

La tisane de fleurs et de feuilles apaise les douleurs intestinales et maux d'estomac.

En gargarismes on combat les irritations de la bouche et de la gorge et surtout les douleurs menstruelles.

La sève des tiges est utilisée pour les verrues, les cors et les duntôms.

**Mode d'utilisation culinaire :**

Le Souci fournit une source de colorant alimentaire non toxique, notamment utilisée pour foncer les beures, fromages, soupes, riz, œufs.

La fleur se mange en salade

**Autre utilisation :** Le Souci est une [plante tinctoriale](#), d'utilisation domestique. Il fournit une couleur jaune crème, obtenue par une décoction de ses fleurs.



## Absinthe

*Artemisia absinthium*



### Famille des Astéracées

**Autres noms :** grande absinthe, armoise amère, herbe aux vers, herbe sainte

**Mode d'utilisation médicinale :**

En tisane elle facilite la digestion, soulage les troubles gastriques et les douleurs menstruelles.

Elle se boit également en cas de rhum ou de grippe.

En huile essentielle elle chasse les vers (Ascarides et oxyures)

**Mode d'utilisation culinaire :**

Peu s'utiliser avec persimonia dans les sauces et rôtis.

**Autre utilisation :** En Purin, infusion et décoction

- Pour éliminer la rouille, les chenilles, les pucerons et les fourmis sur les grosseillers.

- Une infusion d'absinthe sera efficace contre les altises des choux, les acariens du framboisier, les carpocapses du pommier.

- La décoction sera efficace contre la mouche et la noctuelle du chou, le carpocapse du pommier.

## Safran

*Crocus sativus*



Famille des Iridacées

Autres noms : crocus

Mode d'utilisation médicale : seuls les stigmates de la plante sont utilisés.

Il renforce le cœur, combat l'anémie et la fatigue chronique. Il aide à la relaxation et est employé contre la dépression homéopathique.

Actuellement, plusieurs [essais cliniques](#) démontrent le potentiel du safran en tant qu'agent [antioxydant](#) et comme [anticancéreux](#).

Mode d'utilisation culinaire :

Il aromatisé et colore les spécialités culinaires (poisson, riz, etc.).

Autre utilisation : matière colorante des doreurs et des confiseurs, coloration des tissus, parfumerie

## Bigaradier

*Citrus bigaradia*



Famille des Rutacées

Autres noms : orange sauvage, orange amer

Mode d'utilisation médicale :

Les huiles essentielles de zeste (essence d'orange amère) et de rameaux (essence de petit grain bigarade) ont des propriétés [sédatives](#) et [ancolytiques](#).

Traditionnellement, l'[huile](#) obtenue à partir des pépins est proposée en cas de cholestérol.

Mode d'utilisation culinaire :

Très parfumée, la [fleur de bigaradier](#) sert à la fabrication de l'[absolu de fleur d'orange](#), de l'[eau de fleur d'orange](#) et pour [aromatiser](#) les aliments.

Autre utilisation : essence de [néroli](#) utilisée en [parfumerie](#)

## lavande

*Lavandula angustifolia*



Famille des lamiacées

**Autres noms :** lavande commune, lavande vraie, lavande femelle, lavande fine

**Mode d'utilisation médicinale**

En infusion : calmante

En décoction : anti inflammatoire en compresses chaudes

En huile essentielle : vulnérinaire (qui soigne les infections et les plaies)

Partie utilisée : fleurs

**Mode d'utilisation culinaire**

Les fleurs infusées dans du lait font une excellente préparation pour une crème ou une glace à la lavande.

© 2011-2012, D. B.

## Verveine

*Aloysia triphylla*



Famille des Verbenacées

**Autres noms :** verveine citronnée, verveine odorante, verveine citronnelle

**Mode d'utilisation médicinale :**

En huile essentielle elle soulage les crampes d'estomac.

En tisane rajoutée au thé elle facilite le transit intestinal

Calmante en tisane et dans le bain

**Mode d'utilisation culinaire :**

Elle aromatise les thés et tisanes et certaines recettes à base de poisson.

**Autre utilisation :** utilisée en parfumerie et cosmétique

## camomille romaine

*Chamaemelum nobile (Anthemis nobilis)*



Famille des composées

Autres noms : camomille officielle

Mode d'utilisation médicinale

En infusion : digestive et calmante

En décoction : vulnéraire (qui soigne les infections et les plaies)

En huile : anti-inflammatoire

Partie utilisée : fleurs

Mode d'utilisation culinaire

En saupoudrage sur une salade (fleurs), ou en assaisonnement dans une sauce à la crème (tiges)

## menthe poivrée

*Mentha piperita*



Famille des lamiales

Autres noms : aucun

Mode d'utilisation médicinale

En infusion : digestive

En huile essentielle : antiseptique (voies respiratoires)

Partie utilisée : feuilles

Mode d'utilisation culinaire

Les feuilles fraîches accompagnent salades et taboulés

Mélangées à du persil et à de l'échalote, elles parfument idéalement une farce pour les volailles.

# Quelques Définitions

## **AROMATE (subst. masc.)**

### **Étymologie**

Du «bas latin» *aromatum* de *aroma*, apparaîtrait au XIIIe siècle. Le latin *aroma* est un emprunt au grec *ἀρώμα* (*arôma*), d'origine inconnue.

### **Définition**

Plante ou substance d'origine végétale, odoriférante et utilisée dans les domaines de la parfumerie, de la médecine ou de la cuisine.

### **Exemples d'aromates**

En parfumerie : patchouli, rose, lavande, santal

En médecine : sauge, thym

**Remarques** : toutes les plantes médicinales ne sont pas des aromates. Il en existe de nombreuses qui ne sont pas parfumées : le saule, la verveine officinale, le plantain.

En cuisine : badiane, laurier, sauge, cannelle

## **CONDIMENT (subst. masc.)**

### **Étymologie**

Du latin *condimentum* issu de *condire* : assaisonner, confire. Le latin *condire* est une variation de *condere* «mettre en réserve».

### **Définition**

Substance ayant une odeur ou un goût prononcé, utilisée pour relever la saveur des aliments.

### **Exemples de condiments**

d'origine minérale : sel

d'origine animale : *garum*, *nuoc mam*, *viandox*

d'origine végétale : les épices

d'origine mixte : pâtes de curry, *nam prik*

simples : ail, sel, gingembre

préparés : moutardes, chutney, corni-

chons, *nam prik*, sauce soja

utilisés en cuisine : piment, cannelle, ciboulette

servis séparément sur la table : pickles, chutney, moutardes, sel, cornichons

## **EPICE (subst. fém.)**

### **Étymologie**

Du latin *species* : espèces, denrées, puis, réservé aux aromates. Le latin *species* signifie à la base «aspect», «observer».

### **Définition**

Substance végétale [ou issue d'un règne proche comme les champignons ou les algues], ayant un goût ou une odeur prononcée et utilisée pour relever la saveur des aliments. (ou encore : aromate condimentaire).

**Remarque** : les épices et les condiments sont toujours utilisés en petite quantité et n'apportent pas (ou très peu) de nutriments énergétiques (glucides, lipides) ou structurels (protéines, lipides) au plat.

### **Exemples d'épices**

exotiques : muscade, cannelle, vanille, graines de paradis

locales (européennes) : genièvre, moutarde, ail, fenouil, truffes, olive

sèches : poivre, nielle (ou nigelle), cumin, safran

fraîches : poivre vert, ail, gingembre, olive affinées/fermentées : vanille, cacao de couleur verte (feuilles et tiges) = herbes aromatiques

fortes : piments, poivre, gingembre

douces : cannelle, vanille

composées : pâte de curry, *ras el hanout*, *gremolata*

**Remarque** : Pour de nombreuses personnes, la notion d'épice est intimement liée aux notions d'exotisme. Cela nous vient de la Grèce antique, des orgies romaines, de l'obscurantisme du Moyen-âge et tout cela est renforcé par les courses aux épices du XVIe au XIXe siècle. A ces époques, les seules épices d'intérêt étaient les plus rares, les plus puissantes et les plus chères. Ce qui a jeté dans l'oubli nos épices locales (reléguées dans les bas-fonds de la société - facilement accessibles, donc tout juste bonnes pour ceux qui n'ont rien). De ce lourd héritage, nous avons associé les épices à « rare », « cher », « exotique » et « sec » (en effet pendant longtemps les transports par caravane ou en bateau n'autorisaient pas l'importation de plantes fraîches, les épices sèches étaient les seules à atteindre l'Europe).

Bien que certaines épices gagnent à être séchées (comme le safran), de nombreuses autres ont un parfum plus riche à l'état frais (gingembre). Pour ce qui est de la rareté ou du prix des épices, les moyens de communication et de production modernes ont largement contribué à les réduire, sauf pour quelques épices qui demandent beaucoup de main d'œuvre et de manipulations délicates (safran, vanille). Actuellement, la rareté provient du fait que les gens les plus avertis sont à la recherche de grands crus (thé, poivre, cardamome, etc.) ou d'épices qui ne sont pas encore dans les grands circuits commerciaux (comme la fève tonka).

## HERBE AROMATIQUE

### Définition

Epice issue des feuilles ou tiges, épice verte.

**Remarque** : les herbes aromatiques ne sont que des épices particulières.

### Exemples d'herbes aromatiques

simples : laurier, coriandre, menthe, caloupilé, persil

exotiques : caloupilé, ngo gai, rau om

composées : fines herbes, bouquet garni

En résumé, nous pouvons dire que les épices sont des aromates culinaires ou des condiments végétaux, les herbes aromatiques étant quant à elles des épices vertes.

## PLANTE MÉDICINALE

Une plante médicinale est une plante utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Cela signifie qu'au moins une de ses parties (feuille, tige, racine, etc.) peut être employée dans le but de se soigner. Les PAM sont utilisées depuis au moins 7 000 ans avant notre ère par les Hommes et sont à la base de la phytothérapie.

Leur efficacité relève de leurs composés, très nombreux et très variés en fonction des espèces, qui sont autant de principes actifs différents.

**Exemples** : menthe pouliot, camomille, sauge, thym, romarin, calendula, absinthe, Etc.

# Quelques variétés de PAM

## **Aneth**, *anethum graveolens*

Feuilles très découpées, fines, filiformes, de couleur bleutée.

Usage culinaire : salades, poissons, viandes et sauces.

## **Basilic, pistou**, *ocimum basilicum*

Feuilles vert clair, ovales, gaufrées, au d'origan et de citron très subtil.

Usage culinaire : salade de tomates, sauce pistou, pâtes, sauce tomate.

## **Cerfeuil**, *anthriscus cerefolium*

Feuilles très tendres, finement divisées, vert printemps.

Usage culinaire : sauce, salade, soupe, omelettes

## **Ciboulette**, *allium schoenoprasum*

Feuilles fines longues comme une touffe d'herbes ; fleurs en pompon rose au goût léger d'oignon.

Usage culinaire : salade, omelette, fromage blanc.

## **Coriandre**, *coriandrum sativum*

Plante vivace à la feuille dentelée, rappelant celle du cerfeuil. Goût frais et très particulier.

Connu aussi sous le nom de Persil arabe, la coriandre entre traditionnellement dans la composition de nombreuses recettes de la cuisine du Maghreb ou en Asie. Elle fait merveille avec poissons ou fruits de mer crus, préparés en carpaccio ou tartare et rehausse subtilement salades et crudités.

## **Estragon**, *artemisia dracunculus*

Feuilles longues, étroites, fines, élançées, très parfumées, au goût anisé.

Usage culinaire : vinaigre aromatisé, viande blanche, sauce ravigote, crapaudine, béarnaise.

## **Fenouil**, *foeniculum vulgare*

Feuilles duveteuses filiformes vertes ou brunes, goût anisé.

Usage culinaire : salade de pommes de terre, poisson.

## **Laurier**, *laurus nobilis*

Arbuste, feuillage allongé brillant, vert foncé, très aromatique, au goût un peu amer.

Usage culinaire : bouquet garni, gratin de pommes de terre, marinade, bouillons

## **Livèche, céleri vivace, persil d'amour**, *levis-ticum officinale*

Feuilles tripennées portées par des tiges robustes au goût proche du céleri, mais plus délicat.

Usage culinaire : court bouillon, salade, ragoût, viande en sauce.

## **Marjolaine**, *origanum majorana*

Feuille ronde, petite, vert clair. Goût chaud et poivré, proche du basilic mais plus prononcé.

Usage culinaire : daube, ragoût, sauce tomate, marinade, soupe, salade.

## **Mélisse citronnelle**, *melissa officinalis*

Feuillage vert clair, un peu comme celui de la menthe.

Usage culinaire : boissons rafraîchissantes, en hachis pour aromatiser salades et soupes.

**Origan**, *origanum vulgare*

C'est la marjolaine à l'état sauvage, mêmes petites feuilles, plus foncées et tige rouge. Goût chaud et poivré, légèrement camphré.

Usage culinaire : salade de tomate, sauce tomate, daube, ragoût, farce.

**Oseille**, *rumex acetosa*

Feuille ovale, en forme de cœur, grande comme la main au goût frais et acidulé.

Usage culinaire : cake salé, omelette, potage, poisson.

**Persil plat - persil commun**, *petroselinum sativum*

Touffe acaule évasée au goût très aromatique.

Usage culinaire : bouquet garni, haché sur toutes les salades, légumes, viandes, sauce, beurre composé.

**Pimprenelle**, *poterium sanguisorba*

Touffe acaule, feuilles composées de nombreuses folioles dentées au parfum poivré, au goût de concombre.

Usage culinaire : hachée pour aromatiser les salades.

**Sarriette**, *satureja hortensis*

Feuilles vert foncé petites pointues au goût aillé, poivré.

Usage culinaire : cuisson des légumes secs dont elle favorise la digestion.

**Thym**, *thymus vulgaris*

Feuilles petites, pointues grisâtres au goût chaud et camphré.

Usage culinaire : bouquet garni, marinade, sauce tomate, grillades, sablés, confiserie.

# Références bibliographiques et Sítographiques

- Aromates, condiments, épices, herbes aromatiques? - Toildépices - <http://www.toildepices.com/index.php?url=/fr/articles/generalite/definition/francais.html>
- Herbes aromatiques- Cuisine à la française - <http://www.cuisinealafrancaise.com/fr/produits/primeurs-legumes/herbes-et-aromates/herbes-aromatiques>
- La passion des herbes – Jekka McVicar – Guy Siant Jean Editeur Inc – Québec - 1999
- « Les coopératives féminines au Maroc », *OCP magazine*, Casablanca, mai 2010
- Les herbes aromatiques – Andrea Rausch et Brigitte Lotz - Les petites encyclos – Gründ – Slovénie – 2006
- Les plantes aromatiques et médicinales au Maroc – Journal Libération – Casablanca le 16 avril 2010 - [http://www.libe.ma/Les-plantes-aromatiques-et-medicinales-du-Maroc\\_a10491.html](http://www.libe.ma/Les-plantes-aromatiques-et-medicinales-du-Maroc_a10491.html)
- Plantes aromatiques et médicinales – Malette pédagogique – CRDP Dijon - <http://www.cndp.fr/crdp-dijon/Plantes-medicinales.htm>
- Wikipédia.fr
- Plantes aromatiques et médicinales au Maroc - <http://www.loadleb.org/files/agricultural-foodChain/filiere-vegetale/rapport-synthese/RS-Plantes%20Aromatiques.pdf>
- Plante médicinale - Futura Sciences - [http://www.futura-sciences.com/fr/definition/t/medecine-2/d/plante-medicinale\\_11529/](http://www.futura-sciences.com/fr/definition/t/medecine-2/d/plante-medicinale_11529/)
- Plantes médicinales – Frantisek Sary – Gründ – Prague – 1992

## Avertissement

Les informations contenues dans la plaquette et concernant les usages thérapeutiques des plantes sont données à titre indicatif à partir de sources bibliographiques. Pour toute utilisation des plantes dans un but thérapeutique, il faut consulter des spécialistes : phytothérapeutes, homéopathes, etc.

Textes et documentation : Yvonne et Chadouli Si-Mohamed,  
Conception graphique : Jean-Christophe Tardivon  
PAO : Latitude21

# REMERCIEMENTS

Abdelouahab Msali, direction départementale de l'Agriculture à Tétouan  
Coopérative féminine Ain Lahjer et particulièrement sa présidente Hafida Aït Aïssa  
Coopérative féminine de développement humain de M'Diq  
La direction de l'ITSA de Ben Karrich ainsi que les enseignants  
Coopérative caprine de Chefchaouen  
Coopérative laitière de Chefchaouen  
Conseil régional de Bourgogne  
EPLEFPA et CFPPA « Olivier de Serres » à Quetigny  
L'équipe du Pôle Animation des Quartiers de la Ville de Dijon  
Claude Soutenet et Stéphanie Parizot, producteurs de PAM en Côte d'Or

# INFOS pratiques

**Vernissage le 30 novembre à 17h à Latitude21**

**Conférence le 7 décembre à 20h à Latitude21**

« Ateliers des sens » :

- pour les scolaires : entre le 26 novembre et le 8 décembre 2012 (sauf dimanche) à raison d'une séance par jour d'1h30 (réservation obligatoire auprès de Latitude 21) ;
- pour les individuels : 28 novembre, 5 décembre et 8 décembre, à 14h30 (réservation obligatoire auprès de Latitude 21)

Latitude 21 - 33, rue de Montmuzard, 21000 Dijon

## Accès

Bus Divia 3 ou 19 - arrêt Montmuzard / Tramway T1 - arrêt Parc des sports  
03 80 48 09 12 / [latitude21@latitude21.fr](mailto:latitude21@latitude21.fr) / [www.latitude21.fr](http://www.latitude21.fr)

## Horaires d'ouverture

Le mercredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h

Vacances scolaires : du mardi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h

Le samedi de 14 h à 19 h

Toute la semaine sur rendez-vous par téléphone ou par mail

# CONTACT

[www.phototardivon.fr](http://www.phototardivon.fr)

[www.latitude21.fr](http://www.latitude21.fr)

