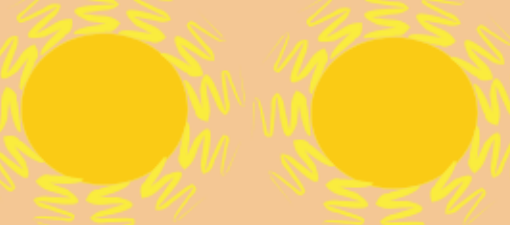








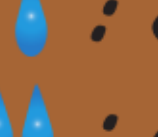





LES PLANTES AROMATIQUES

	Durée de vie	Besoin en soleil	Besoin en compost	Besoin en eau	Utilisations Bienfaits
 Basilic					 avec crudités, pâtes...  digestif
 Ciboulette					 avec les salades, l'omelette, les pommes de terre, le fromage frais, le poisson...
 Coriandre					 dans les soupes, les salades, le riz, les purées, les sauces...  digestive et tonique (faire bouillir les grains)
 Lavande					 apaise et stimule !
 Menthe					 apaisant, tonique et digestive !
 Persil					 dans les plats salés digestif (plein de vitamines)
 Romarin					 tonique et digestif
 Sauge					 tonique, digestive, respiratoire, anti-grippale et équilibre la respiration (pas pour les femmes enceintes ou allaitantes et les épileptiques)
 Thym					 passe partout  tonique et anti-grippale
 Verveine					 calmante et digestive

-  : vivace (vit plusieurs années)
-  : annuelle
-  : bisannuelle
-  : pour les balcons orientés vers le nord
-  : pour tous les types de balcons
-  : pour les balcons orientés vers le sud

-  : pour repoter rajouter si possible du sable au terreau
-  : repoter dans du terreau riche en matière organique et rajouter du compost pour les vivaces
-  : arroser un peu pendant les grosses chaleurs
-  : arroser régulièrement (surtout en été et sur les balcons sud) mais ne pas laisser de flaque
-  : en infusion (ou décoction)
-  : pour la cuisine