

6 techniques

pour bien sécher vos plantes

Thym, romarin, menthe...



LES DOSSIERS DE



NATURE & AUTONOMIE

La cueillette, ce n'est pas que « cueillir »

C'est aussi conserver toutes ces feuilles, ces fleurs et ces racines qui remplissent nos paniers à chaque promenade.

Parce que ça ne suffit pas de ramasser des brassées de serpolet, de romarin, de houx ... Encore faut-il savoir comment les préserver.

Sinon, elles perdent leur goût et une bonne partie de leurs propriétés, en quelques semaines à peine. Et elles finissent par ressembler à ces petits pots d'herbes de supermarché, d'un vert gris, terne. D'un goût très moyen, d'ailleurs !

Voici un guide pratique qui vous révèle 6 techniques pour préserver les plantes que vous cueillez en les séchant.

Nous allons mettre à mal certaines idées reçues...



1. Et non, le soleil n'est pas votre allié

Laisser les plantes à sécher devant une fenêtre, en plein milieu de votre salon et à la pleine lumière est une énorme erreur. C'est le meilleur moyen de se retrouver avec une plante sèche insipide... et grisâtre.

On aurait tendance à penser le contraire, mais exposer vos récoltes à la lumière du jour les dénature.

Les UV font perdre leurs pigments aux fleurs et aux feuilles, qui ont tendance à brunir, à se ternir, et à perdre de leur saveur.

En plus, certains composants biochimiques sont sensibles à la chaleur, des températures qui dépassent les 40°C risqueraient de « gâcher » les propriétés médicinales de vos trouvailles.

Le mieux est donc de choisir une pièce sombre : cave, grenier, chambre...



2. De l'air, et pas d'humidité

Vous avez sûrement déjà vu les bouquets d'aromates ou de fleurs pendus tête en bas dans les maisons de campagne.

C'est magnifique, mais c'est surtout le meilleur moyen de les sécher sans qu'elles ne pourrissent : en faisant circuler un maximum d'air autour des feuilles, et des fleurs.

En les déposant sur une table ou dans un saladier, vous risqueriez de freiner le processus de séchage, en laissant les feuilles en contact avec la surface plutôt qu'avec l'air de la pièce.

Les feuilles qui contiennent une grande quantité de mucilage comme le plantain risqueraient de se gorger d'humidité et de noircir.



3. Des paniers en osier, plutôt que des plateaux en plastique

On ne peut pas sécher toutes les plantes sur leur tige. Il arrive que l'on ramasse des baies ou des feuilles seules (comme des baies de genévrier, des bourgeons de sapin...)

Dans ce cas, il vaut mieux opter pour un panier en osier, pendu en hauteur, et recouvert d'un linge propre pour ne pas laisser passer la lumière.

A la différence d'un saladier en plastique ou d'un plateau, ce type de panier est naturellement ajouré et laissera doucement passer l'air entre les feuilles.

Essayez de ne pas superposer des couches trop importantes de feuilles, de fleurs ou de fruits dans votre panier, pour éviter les moisissures.



4. Si les feuilles sont trop épaisses, séparez-les de la tige

Ce principe tout simple vous évitera de perdre la moitié de vos récoltes d'estragon, de sauge ou de bouillon blanc, par exemple, dont les feuilles sèchent particulièrement mal lorsqu'elles sont encore attachées à la tige.

Juste après la récolte, effeuillez donc vos tiges et étalez les feuilles ou les baies en essayant de les espacer au maximum dans votre panier, en hauteur.

Vous verrez, ça change tout !



5. Cueillez au bon moment

C'est tout bête ; lorsqu'on ramasse trop tôt le matin, les plantes sont encore couvertes de rosée, ce qui favorise les moisissures et ralentit le séchage.

Pareil pour les lendemains de fortes pluies.

En fait, le moment idéal se situe aux alentours de 11 h, avant les grosses chaleurs de l'après-midi et une fois que la rosée s'est déjà évaporée.



6. Conservez au sec

Une fois que la plante est bien « cassante » (la durée de séchage varie en fonction de l'espèce), qu'elle s'effrite entre vos doigts et qu'elle craque avec un petit bruit sec : elle est prête à être stockée.

Je les mets dans des bocaux en verre pour les petites quantités et dans des sacs en kraft pour les grosses récoltes. Le tout est de ne pas laisser rentrer l'humidité !

Les dossiers de Nature & Autonomie et de son équipe
Dossier : 6 techniques pour bien sécher vos plantes
Directeur de la publication : Sébastien de Dianous
Directrice de la rédaction : Mathilde Combes
Totale Santé SA
Adresse : Place Saint François 12 bis, 1003 Lausanne
Suisse
Registre du commerce : CHE-390.144.123
Capital : 100.000 CHF



NATURE & AUTONOMIE