

Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste - Juillet 2025

Récolte, séchage et conservation

des plantes aromatiques et médicinales

Récolter, faire sécher, transformer ou pas ses récoltes puis les conserver. Quoi de mieux que de pouvoir consommer ses propres productions !! Mais pour cela quelques règles s'imposent.

- La récolte des plantes aromatiques doit être effectuée par temps sec de préférence après la rosée du matin parce que c'est le moment où la plante sécrète le plus de principes actifs. C'est aussi pour faciliter le séchage car les plantes peuvent s'oxyder, moisir et perdre leur valeur thérapeutique.

La récolte peut également s'effectuer le soir « à la fraîche » avant que la rosée ne s'installe. Dès que la récolte est effectuée, les plantes doivent être mises au séchoir.



Pour récolter les plantes, il est impératif

- que la cueillette se fasse dans un endroit non pollué (pas sur les bords de routes ni à proximité de cultures traitées).
- de ne pas laver les plantes après récolte (sauf s'il s'agit de racines qui seront également brossées après séchage).
- de récolter des plantes saines sans parasites ni taches (rouille, oïdium...).
- de contrôler chaque étape (cueillette, séchage, mise en sachet ou en pot) afin d'éliminer tous les éléments indésirables comme d'éventuels insectes, chenilles, cocons, escargots ou brindilles.

La récolte ne s'effectue pas de la même manière ni à n'importe quel moment selon s'il s'agit de feuilles (cassis, menthe, bouleau, frêne...), de tiges (origan, thym, sarriette...), de branches (écorce de bouleau, de tilleul...), de sommités fleuries (aubépine, achillée millefeuille, alchémille...), de capitules (calendula, bleuet...), de semences (aneth, coriandre...) ou de racines.

Pour les feuilles, elle se fait à la main dès l'évaporation de la rosée du matin.

Pour les sommités fleuries, elle se fait en début de floraison avant l'épanouissement total des fleurs.

Les capitules se récolteront également à la main en rompant d'un seul coup le capitule au niveau de l'insertion sur la tige.

Les semences se récoltent avant que les graines tombent (avant la pleine maturité).

Les racines se récoltent dès la fin de l'automne et jusqu'au début du printemps (avant la montée de la sève sinon les principes actifs partent dans les autres parties de la plante). Il est important de bien nettoyer les racines (laver, brosser et enlever les parties abîmées) avant de les mettre à sécher.

- Le séchage est impératif pour une bonne conservation des plantes. Il doit permettre de garder les plantes en bon état pendant une durée plus ou moins longue (maximum 2 ans dans des conditions optimales de conservation pour garantir un maintien des principes actifs). Il permet d'éliminer la majeure partie de l'eau contenue dans la plante.



Le temps entre la récolte et la mise en séchoir doit être le plus court possible pour éviter toute dégradation des plantes (perte des principes actifs, perte des pigments, développement de micro-organismes, transformation physico-chimique).

Le temps de séchage varie selon la partie récoltée et la texture de la plante récoltée. Ainsi, une fleur de bourrache séchera plus vite qu'une feuille de guimauve ou qu'un capitule de calendula.

Pour les fleurs, feuilles, et sommités fleuries, **le séchage doit se faire à l'abri de la lumière** sur claies pour conserver les couleurs des plantes (pigments), dans des locaux ou avec du matériel propre (sans poussière ni impuretés) et à l'abri de l'humidité extérieure.

Le séchage doit être rapide après mise au séchoir (avec une température supérieure à 25°C et inférieure à 38°C, et un flux d'air constant pour entraîner l'air humide à l'extérieur).

Pour les tiges, écorces, et bois, le séchage peut se faire au soleil par temps chaud et sec ou sur claies, à température maximale de 60°C.

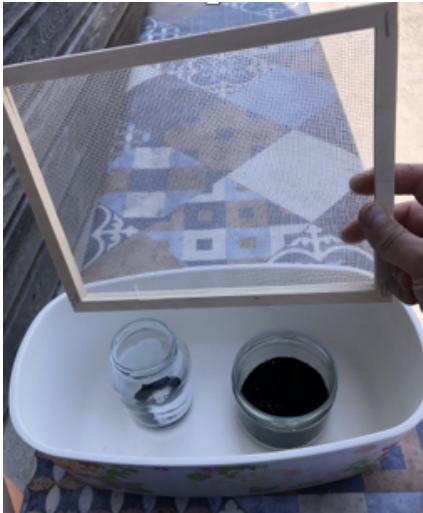
Pour les racines et les rhizomes, le séchage est varié (au soleil, au four ou sur un poêle) à une température maximale de 60°C. Et enfin **pour les semences**, le séchage peut s'effectuer au soleil par temps sec, ou sur claies avec une température maximale de 38°C.

Attention, pendant le séchage, chaque plante devra faire l'objet d'une attention particulière (surveillance de la température ; pour éliminer d'éventuels éléments indésirables ; ou vérification d'un bon séchage). Certaines plantes contenant des coumarines, comme le mélilot ou l'aspérule odorante, peuvent, si elles sont mal séchées (sous l'effet de l'humidité et d'une contamination fongique) se transformer en **dicoumarol** (molécule qui interfère sur la production de prothrombine par le foie). Elles ont à ce moment-là un effet « anticoagulant » et sont alors contre-indiquées pour les personnes ayant déjà un traitement anticoagulant car elles **peuvent provoquer un risque hémorragique**.

Il existe différentes manières de sécher les plantes et différents séchoirs.

Pour ma part, j'utilise un séchoir solaire (photo en haut, conçu pour ne pas dépasser 38 à 40°C), et lorsque les conditions météo ne sont pas optimales pour le séchoir solaire, ou pour des plantes « épaisses », j'utilise un déshydrateur (mais cela consomme beaucoup d'électricité).

• **La conservation des plantes sèches** doit se faire à l'abri de la lumière et de l'humidité. Pour une utilisation personnelle, une fois séchées et triées, je conserve mes plantes séparément dans des sacs en papier kraft (avec plusieurs épaisseurs) ou dans des pots en verre fermés hermétiquement pour éviter toute réabsorption d'humidité (ou entrée de parasites extérieurs). Les papiers kraft ou les pots sont ensuite stockés dans une colonne type « secrétaire » pour être à l'abri de la lumière mais rester à portée de main.



← Mise en pot des graines de nigelles après séchage



← Stockage dans le « secrétaire » avec porte coulissante

Pour ceux qui seraient intéressés, je propose une **visite de mon jardin le samedi 13 septembre à 14h**. (Détails et coordonnées seront annoncées sur le site des Jardiniers en Pays d'Auge (www.jardiniersenpaysdauge.fr) et par mail à tous les adhérents. Ce sera l'occasion d'échanger autour des plantes aromatiques et médicinales et de vous montrer mon séchoir (places limitées et uniquement sur inscription).