



La valériane officinale : culture, entretien et récolte



La valériane donnera à votre coin de jardin une touche sauvage.

Nom latin

Valeriana Officinalis

Noms communs

"Valériane Officinale", "Guérit-tout", "Herbe à la Meurtrie", "Herbe aux Chats", "Herbe de Notre-Dame", "Herbe de Saint Georges", "Herbe du Loup" et "Valériane des Collines".

Famille

Valérianacées

Type

Vivace herbacée, rhizomateuse, aromatique et médicinale.

Culture

Sol : elle demande une terre conservant bien l'humidité et apprécie les sols calcaires.

Exposition : ensoleillée, mi-ombre

Multiplication : semis, division

Amendement : Sans être indispensable, un apport de compost décomposé peut être effectué tous les ans au printemps.

Récolte :

Rusticité : jusqu'à **-15°**

Semis

- Effectuer les semis directement en pleine terre **du mois de mars au mois de mai** ou **du mois d'août au mois de septembre**.
- Les graines peuvent être récupérées pour les futurs semis.
- Elles conservent leurs facultés germinatives pendant **4 ans**.
- A partir d'un semis, vous devez attendre **3 ans** pour que vos plants fleurissent.

Division

Se fait au printemps ou en automne.

Plantation

- Elle s'effectue toute l'année, hors période de gel et de grande chaleur.
- La valériane officinale produit de nombreux rejets, des stolons qui présente une sorte de rosette de feuilles.
- Les stolons peuvent être détachés et replantés sans soucis, permettant ainsi une multiplication facile.

Entretien

- Elle est très gourmande et demande à être dans une terre toujours bien humide ; les arrosages doivent être réguliers surtout en cas de chaleur.
- Biner régulièrement la terre à son pied pour l'aérer.
- Même si elle supporte des températures basses, elle appréciera un paillage à son pied en hiver.
- Pour éviter les semis spontanés, couper les fleurs fanées dès leur apparition.

Récolte

C'est le rhizome que l'on récolte en automne, à partir de la deuxième année de culture.

Si vous souhaitez récolter ses racines, faites-le en automne, sur des touffes âgées de 3 ans au moins.

Lavez soigneusement puis coupez ces racines en les refendant en deux si elles sont trop grosses.

Conservation

Les racines de la valériane se consomment fraîches.

Pour un usage ultérieur

- Mettez-les à sécher en couches minces dans un local suffisamment ventilé et chaud (sans les exposer au soleil).
- Optez pour un local un peu éloigné à cause de l'odeur forte dégagée pendant ce séchage qui peut prendre 15 jours.
- Retournez-les régulièrement.
- Une fois sèches, stockez-les dans des récipients hermétiques à l'abri de la lumière et de l'humidité.
- Ne les conservez pas plus d'un an.

Bon à savoir => la racine fraîche contient plus de principes actifs que la racine séchée à quantités égales.

Maladies

Résistante

Parasites

Résistante

Plantes compagnes

De l'ortie à proximité de la valériane officinale la stimule.

Plantes incompatibles

Ail, carotte, échalote, oignon et salades

Quelques variétés

C'est l'espèce type que l'on cultive.

Attention : Il ne faut pas confondre la valériane officinale avec la valériane des jardins. Cette dernière, de nom latin *centranthus ruber*, est décorative mais ne possède pas les propriétés de la valériane officinale.

Conseils

La valériane, plante mellifère, fait partie des fleurs utiles au potager

- Elle est considérée comme un activateur de compost, elle tonifie le développement des plantes à fleurs et attire les lombrics.
- On l'utilise pour confectionner des purins utiles pour l'entretien du jardin.



Bonne culture

Fiche :  2020 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : ouvrir un nouveau post

Photo : du net