

LE PLAISIR DES PLANTES À LIRE

Aspérule odorante : un couvre-sol parfumé pour les coins ombragés du jardin

L'aspérule apporte des verticilles ordonnés et de petites fleurs blanches printanières à la mi-ombre. Une terre humifère et une humidité régulière conviennent à son caractère forestier ; en cuisine, cette herbe contenant de la coumarine demande de la retenue.



Scène créée par IA à partir de la photo originale de la boutique. Repère de taille : pot de 12 cm · hauteur à la livraison non indiquée. Décoration non comprise ; ce n'est pas une photo du produit à l'échelle.

Grandir avec le savoir.

Un recueil pour observer et consulter. Des explications détaillées pour adapter tes décisions de culture à ta plante et à son emplacement.

Édition septembre 2026

PORTRAIT DE PLANTE

Galium odoratum

Aspérule odorante : un couvre-sol parfumé pour les coins ombragés du jardin

L'aspérule apporte des verticilles ordonnés et de petites fleurs blanches printanières à la mi-ombre. Une terre humifère et une humidité régulière conviennent à son caractère forestier ; en cuisine, cette herbe contenant de la coumarine demande de la retenue.



Scène créée par IA à partir de la photo originale de la boutique. Repère de taille : pot de 12 cm · hauteur à la livraison non indiquée. Décoration non comprise ; ce n'est pas une photo du produit à l'échelle.

Identification botanique	Galium odoratum
Famille	Rubiaceae
Origine	Europe, certaines régions d'Asie et Afrique du Nord
Taille à la livraison	Pot de 12 cm · hauteur à la livraison non indiquée
Port et particularité	Vivace forestière à stolons, avec des feuilles verticillées et de petites fleurs blanches printanières

Les soins en un coup d'œil

Observer, vérifier et adapter les soins à l'emplacement et à la saison. Ce tableau donne des repères pour la pratique quotidienne.

Sujet	Comment procéder	Pourquoi c'est utile
Lumière	À mi-ombre à l'ombre, dehors.	Son caractère forestier ne convient pas à un soleil constamment brûlant.
Eau	Maintenir le sol régulièrement humide et compenser les périodes sèches.	Même sous les arbres, une forte concurrence racinaire peut assécher le sol.
Terre	Humifère, meuble et bien drainée.	Les racines demandent de l'humidité sans excès durable.
Engrais	Fertiliser avec retenue dans un bon sol humifère.	Des apports excessifs ne sont pas nécessaires pour un tapis sain.
Printemps	Retirer prudemment l'ancien feuillage entre les nouvelles pousses.	Les jeunes pousses cassent facilement lors d'un travail trop brusque.
Expansion	Observer les stolons souterrains et les plantes voisines.	Dans un emplacement adapté, l'aspérule peut gagner beaucoup de surface.
Hiver	Placer les petits pots à l'abri et vérifier l'humidité.	La rusticité n'empêche pas le contenant de sécher.
Cuisine	Tenir compte de la coumarine et parfumer avec parcimonie.	Pour les boissons, le BZfE indique au maximum 3 g d'herbe fraîche par litre.

Un savoir qui grandit

De petites étoiles de feuilles sous un couvert léger

Galium odoratum appartient aux Rubiaceae. Autour des fines tiges, plusieurs feuilles allongées forment des verticilles remarquables. Au-dessus s'ouvrent au printemps de petites fleurs blanches. Une population saine peut se relier par des pousses souterraines en un tapis vert. Son odeur familière devient particulièrement nette au flétrissement et au séchage. Au jardin, l'aspérule agit ainsi à deux niveaux : elle structure les surfaces ombragées par son feuillage régulier et apporte un parfum caractéristique près d'un chemin ou d'un siège.

Une petite plante en pot pour un plus grand tapis

L'offre contient une plante de qualité BIO dans un pot de 12 cm. Les 15 à 20 cm indiqués dans la boutique décrivent la croissance et ne sont pas une promesse de hauteur précise à la livraison. La photo originale montre une jeune touffe verte sans fleurs ouvertes. Dans de bonnes conditions, elle peut s'étendre ensuite. Ne pas prévoir l'emplacement uniquement d'après le pot livré. Entre de fortes vivaces d'ombre, l'aspérule peut verdir les espaces libres ; de petites voisines sensibles peuvent en revanche être gênées lorsque sa croissance est favorable. Un contenant permet de mieux contrôler son expansion.

Un sol de type forestier importe plus qu'un soleil intense

Choisir un emplacement extérieur à mi-ombre à l'ombre, avec une terre humifère et meuble. Sous les arbres et arbustes caducs, la lumière est souvent adaptée, mais leurs racines peuvent retirer beaucoup d'eau du sol en été. Vérifier donc l'humidité réelle même à cet endroit. Un pot d'aromatiques en plein soleil chaud, avec une terre toujours sèche, ne convient pas à cette vivace forestière. Bien mouiller la jeune motte à la plantation et ne pas la placer plus profondément qu'avant. Une couverture organique légère du sol peut réguler l'humidité, sans enfouir les jeunes pousses sous une couche lourde et mouillée.

Accompagner attentivement l'installation

Maintenir la terre régulièrement humide et arroser lentement et abondamment en cas de sécheresse. En contenant, l'excédent doit pouvoir s'écouler. Si la touffe perd son vert frais pendant la sécheresse estivale, vérifier d'abord les racines ; l'aspérule peut se retirer temporairement dans des conditions défavorables. Beaucoup d'engrais n'est généralement pas nécessaire dans un bon emplacement humifère. Au printemps, enlever délicatement l'ancien feuillage mort dès que les nouvelles pousses sont visibles. Ne pas passer un outil grossier dans les jeunes pousses. Après division, les nouveaux fragments demandent à nouveau des soins particulièrement attentifs au début.

Employer le parfum en cuisine avec mesure

L'aspérule est traditionnellement utilisée pour aromatiser. La coumarine joue un rôle important dans son parfum caractéristique ; de grandes quantités ne sont pas inoffensives. Le Centre fédéral allemand pour la nutrition recommande pour les boissons au maximum trois grammes d'herbe fraîche par litre de liquide. Cette quantité n'invite pas à une consommation élevée régulière. Utiliser uniquement des plantes propres et sûrement identifiées, suivre une recette éprouvée et parfumer avec parcimonie. Les extraits concentrés faits maison et les applications contre des troubles ne font pas partie des recommandations de ce portrait.

Une population durable demande parfois des limites

L'aspérule est rustique et peut repartir après le repos. Les petits pots restent plus exposés au gel et au dessèchement en hiver ; les placer à l'abri, assurer le drainage et les contrôler les jours secs sans gel. En pleine terre, vérifier de temps à autre l'expansion et retirer de manière ciblée les fragments allés trop loin. Les fragments sains enracinés peuvent continuer à pousser au printemps ou en automne dans un autre endroit adapté. Un tapis dense n'a pas besoin d'une forte taille chaque année. Un bon sol, un peu d'espace et des soins calmes conservent son caractère forestier naturel.

Images et détails

Images et descriptions de ce portrait. Les éléments décoratifs ne font pas partie du contenu livré.



Photo originale de la boutique : aspérule odorante. Pot de 12 cm · hauteur à la livraison non indiquée. Des variations naturelles sont possibles.



Photo originale de la boutique : aspérule odorante. Pot de 12 cm · hauteur à la livraison non indiquée. Des variations naturelles sont possibles.

Bon à savoir

L'aspérule peut-elle pousser à l'ombre ?

Oui. Un sol humifère régulièrement humide, à mi-ombre à l'ombre, correspond bien à son caractère naturel.

Pourquoi l'aspérule séchée sent-elle plus fort ?

Son parfum caractéristique, auquel participe la coumarine, devient plus net au flétrissement et au séchage.

Beaucoup d'aspérule est-il particulièrement bon pour la santé ?

Non. La teneur en coumarine demande de la retenue. Ce portrait ne recommande ni traitement médicinal ni préparation concentrée personnelle.

Comment éviter une expansion excessive ?

Surveiller les bords de la touffe et retirer les fragments enracinés allés trop loin, ou cultiver en contenant.

L'offre correspondante

[Plante dans la boutique](#)

La boutique liée est en allemand. Les informations sur le produit, sa disponibilité et la livraison sont celles de cette boutique.

[Lire le portrait complet en français](#)



Portrait en
français



Offre dans la
boutique (en
allemand)