

Ecrit par le 1 février 2026

# Sarah Morch, productrice de plants aromatiques, médicinaux et potagers



**Sarah Morch est productrice de plants aromatiques, médicinaux et potagers dans la ceinture verte d'Avignon. La Sétoise tombée amoureuse d'Avignon, vend ses plants aux professionnels comme aux particuliers, amateurs gourmands de produits frais et bio.**

Nous avions suivi les [aventures](#) de Sarah Morch, tout d'abord avec la parution de son livre '[Loin devant](#)', relatant les liens très forts, qu'adolescente elle avait tissés avec son cheval, durant plus d'une décennie, et qui avait amenés cette cavalière à devenir monitrice d'équitation.

Ecrit par le 1 février 2026

**Son goût pour l'écriture,**

la photo, la musique, sa passion pour la germination et la pousse de plants nous ont amenés à collaborer au fil d'articles nous proposant de nous relier à la terre.

Ecrit par le 1 février 2026



Ecrit par le 1 février 2026

## Au fil de la vie

En couple avec un musicien, slameur, et désormais tous deux parents d'un petit garçon de 18 mois, Sarah reprend le chemin du printemps donnant vie à des plants qui animeront jardins, balcons et dont la production garnira avec poésie et gourmandise, nos assiettes du printemps à l'automne et peut-être même au-delà, si nous nous découvrons de nouveaux talents.

## Les plants

«Dans les plantes que je vends il y a des fleurs médicinales, comestibles, amies du potager et mellifères pour les pollinisateurs. Au chapitre des plants potagers il y aura plutôt des tomates cerises et des variétés anciennes parce qu'elles réagissent mieux à la chaleur et à la sécheresse. Ces variétés sont de belle qualité et s'épanouissent dans un sol, agrémenté au préalable de bons éléments nutritifs tels que de fumier, de compost mature et en veillant à bien pailler au pied avec du foin -que je préfère à la paille- ou simplement des adventices arrachées au sol et laissées au pied des plantations.»

## Les fleurs

«Je propose des fleurs comestibles ou médicinales telles que le bleuet ou le calendula qui nécessitent peu de soins puisque ces variétés se ressèment seules. Concernant les plantes aromatiques, il y aura du basilic grec, vert de Gênes, pourpre ainsi que des plants où chaque branche propose un type spécifique de basilic cité. J'ai également de la coriandre, du persil, de la ciboulette, de la marjolaine, en tout une trentaine de variétés.

Ecrit par le 1 février 2026



### Kokopelli

Mes plants sont tous issus de l'association Kokopelli très engagée pour que la semence reste libre de droit et que l'on puisse récolter ses propres graines. Je ne propose que des plantes annuelles qui vivent, comme leur nom l'indique un an ou deux, même si le persil ou la roquette peuvent revenir... Et puis des plantes comme la Marjolaine qui est une vivace.

### **Les productions de Sarah Morch**

**Les variétés de tomates** : Cœur de bœuf de Nice, Cœur de bœuf sweat heart, Noire de Crimée, Ananas et Marmande.

**Les Tomates cerises** : Rouges Délice du jardinier, Rouges Matt's wild cherry et Jaunes.

**Les Courgettes** vertes et jaunes.

Ecrit par le 1 février 2026

**Les plants aromatiques** : Basilic Vert de gênes. Basilic Pourpre et verts en mélange. Basilic Grec. Persil simple. Coriandre. Roquette cultivée et Marjolaine.

**Les Fleurs** : comestibles, médicinales, amies des cultures et mellifères. Œillets d'Inde. Capucines. Bleuet. Calendula. Artemisia annua. Camomille. Tournesol Issanka. Œillets de chine. Rose trémière. Zinia élégant et Carthame orange.



### Des plants en circuits courts

Je propose mes plants surtout à des Amap (Association pour le maintien de l'agriculture paysanne, la défense des circuits courts, la conservation et la préservation des produits) et à des Coops (Coopératives), comme le [Fenouil à vapeur](#) 145 rue carreterie à Avignon sur Avignon, [Gem la Coop](#), 49, rue Alexandre Blanc à Avignon. Le mieux ? C'est de me contacter par mon mail ou mon téléphone.

### Les infos pratiques

Sarah Morch, productrice de plants aromatiques, médicinaux, potagers. Ceinture verte d'Avignon.

Ecrit par le 1 février 2026

Joignable depuis le 06 75 67 84 33 [smorch34@gmail.com](mailto:smorch34@gmail.com) et également sur son facebook [ici](#). Plants réalisés sur commande dès maintenant.



---

## Les mains dans la terre, Sarah Mörch vous invite à faire de la gelée de thym

Ecrit par le 1 février 2026



**Une balade dans la garrigue : c'est le printemps, le thym est en fleur. Et si nous faisions une gelée maison ? Pour les gourmands et les gourmets, en accompagnement de vos fromages, pour sucer un café, ou dans du fromage blanc... La gelée de thym est délicieuse ! Voici donc une recette à faire chez vous.**

Pour la cueillette, coupez des brins sur différents pieds de thym pour ne pas trop endommager la plante, les tiges se cassent facilement en les pliant, surtout n'arrachez pas les plants de thym !

Recette pour 3 pots de confiture :

1 gros bouquet de thym

350 à 450 grammes de sucre selon votre goût

1 sachet d'agar- agar de 4 grammes

1 litre d'eau

Préparez vos 3 pots sur un torchon après les avoir stérilisés.

Ecrit par le 1 février 2026

Lancez une décoction de votre bouquet de thym = faire bouillir pendant ½ heure dans 1 litre d'eau.

Filtrez.

Mélangez le sucre puis l'agar agar en remuant.

Portez à ébullition pour que la réaction avec l'agar agar soit effective.

Versez dans vos pots (entonnoir conseillé).

Quand la préparation refroidira, la gelée prendra.

À conserver au frigo. Bon appétit ! Productrice de plants biodynamiques en ceinture verte d'Avignon mais aussi, poète, musicienne, photographe et chardon à mes heures !

[Sarah Mörch](#) est [Productrice](#) de plants biodynamiques en ceinture verte d'Avignon et aussi poète, musicienne et photographe.



Fleurs de Thym

---

## **Sarah Mörch cultive des plants pour qu'ils poussent dans vos jardins potagers**

Ecrit par le 1 février 2026



Ecrit par le 1 février 2026

Avis aux amatrices et amateurs de variétés anciennes ! Depuis le printemps 2021, [Sarah Mörch](#) propose de nombreuses variétés de tomatiers (dont des tomates cerises), courgettes, aubergines, salades, cornichons, aromates (dont 4 basilics) et quelques plants de fleurs médicinales (calendula, artemisia annua, bleuets...).

Cette passionnée de nature a choisi l'association [Kokopelli](#) pour s'approvisionner en semences et la mention »[Nature et progrès](#)« devrait bientôt lui être attribuée. Alors si vous êtes curieux, gourmands et que vous aimez jardiner, n'hésitez pas à visiter son site internet à la rubrique « Plants » ou à prendre contact directement avec elle.

Ecrit par le 1 février 2026



Ecrit par le 1 février 2026

DR

Retrouvez-la également devant Le magasin biocoop de [Rochefort-du-Gard, avenue Charles-de-Gaulle](#) samedi 9 avril de 10h30 à 12h30 et chez « [Youpi des brocolis](#) », l'épicerie cantine située 26, avenue Saint-Ruf et à l'Angle de l'impasse Laure de Noves, à Avignon mardi 19 avril de 17h30 à 19h. Pré-commandes possibles et recommandées.

Sarah Mörch : 06 75 67 84 33 ou [sarah.morch@laposte.net](mailto:sarah.morch@laposte.net) & <https://sarahmorchphotos.wixsite.com/creation>  
MH



DR

Ecrit par le 1 février 2026

## (Vidéo) Aimeriez-vous jardiner avec la lune ?



**Les influences lunaires sur les naissances, la pousse des cheveux et le jardinage peuvent parler à certaines personnes et à d'autres pas. Ici je voudrais vous parler du calendrier lunaire.**

C'est un petit manuel réalisé par plusieurs personnes qui distinguent, à partir de plusieurs informations : des jours favorables, neutres ou défavorables à certaines de nos actions.

Sur des secteurs connus comme étant influençables par la lune : le jardinage, la vinification, l'apiculture...

Celui-ci va soutenir vos projets dans le choix des meilleurs moments pour les réaliser.

Ecrit par le 1 février 2026



Dr

Vous voulez tailler votre cerisier, le calendrier vous propose de le faire en lune descendante et si possible décroissante aussi.

Une courbe pour chaque mois définit les moments favorables pour quatre grandes catégories de plantes :

- racines (ex : pommes de terre, radis, carottes)
- feuilles (ex : salades, persil, blettes),
- fruits (ex : courgettes, tomates, potiron),
- fleurs (ex : roses, camomille, capucines).

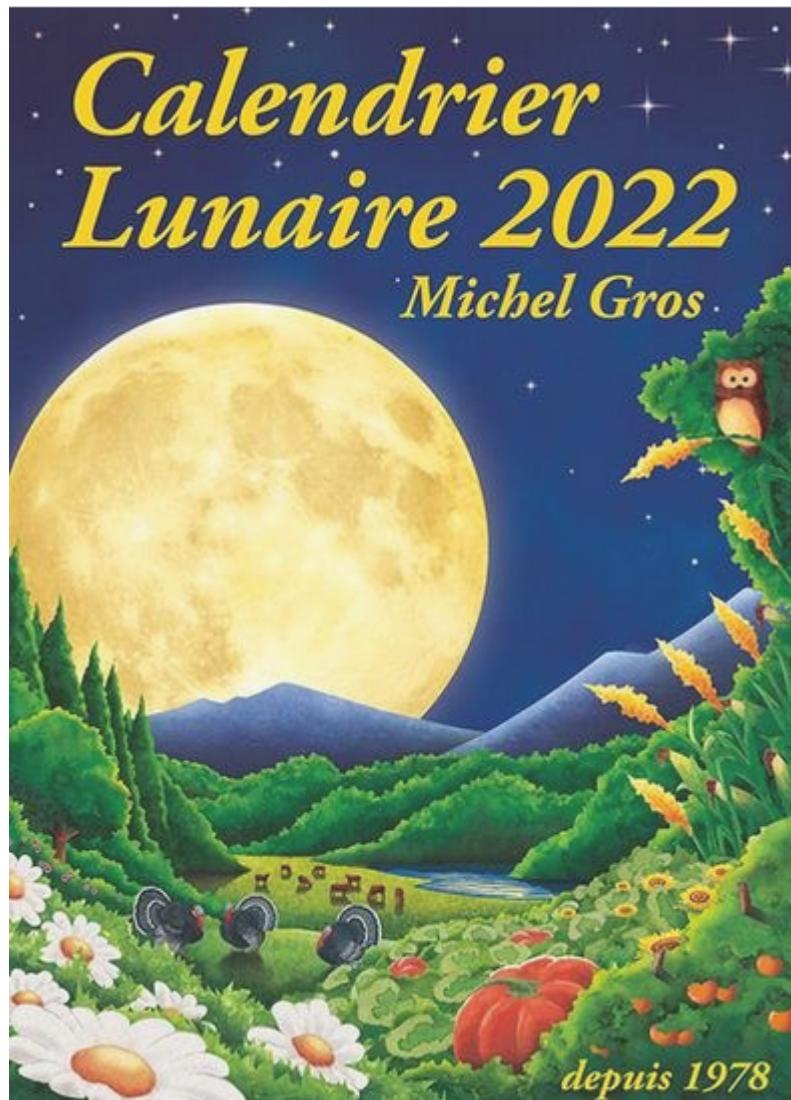
S'inspirer du calendrier sera une aide pour vous et vos plantes.

Il y a des jours feuilles pour planter vos salades, des phases lunaires conseillées pour tailler vos haies et, plus surprenant encore, il y a des jours favorables pour s'épiler.

Il existe 2 grandes éditions :

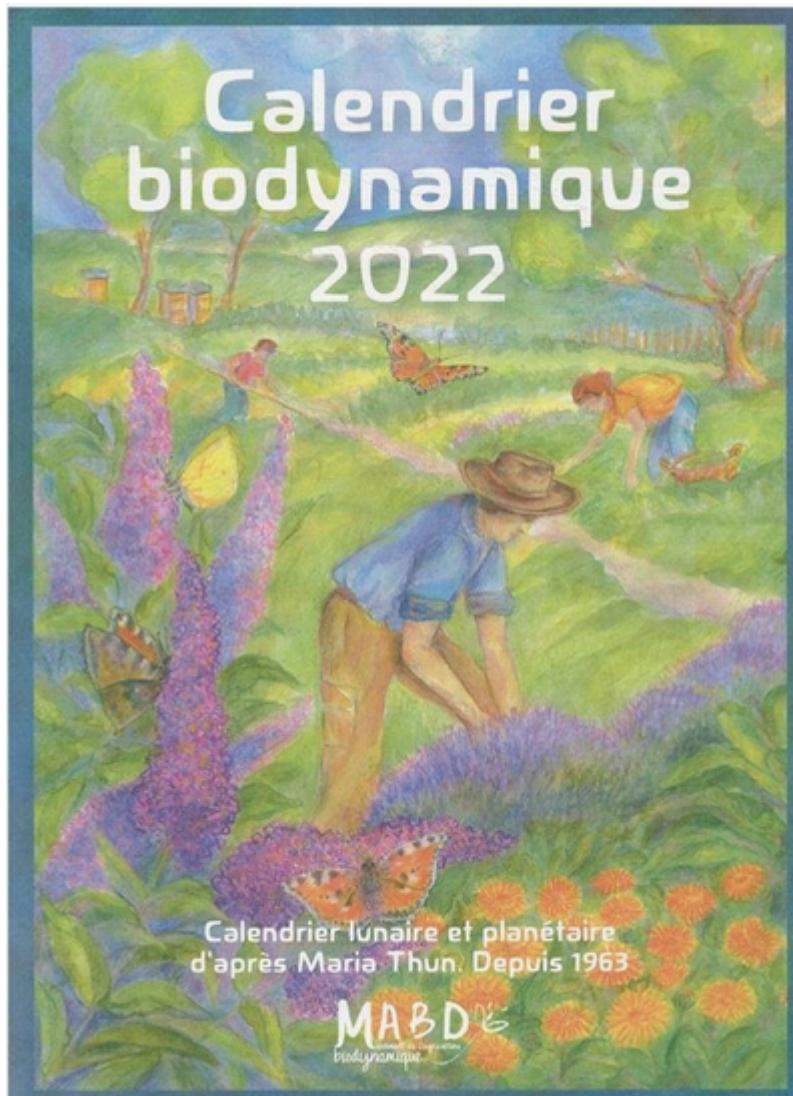
Le calendrier lunaire 2022 de Michel Gros, depuis 1978 :

Ecrit par le 1 février 2026



et le Calendrier Biodynamique 2022 -calendrier lunaire et planétaire d'après MariaThun, depuis 1963- :

Ecrit par le 1 février 2026



**Sarah Mörch.** Productrice de plants biodynamiques en ceinture verte d'Avignon mais aussi, poète, musicienne, photographe et chardon à ses heures. [Sarah.morch@laposte.net](mailto:Sarah.morch@laposte.net) 06 75 67 84 33  
MH

Un peu de musique ? Je vous laisse avec Justine Blue qui reprend « Yello moon » :

Ecrit par le 1 février 2026

# (vidéo) Sarah Mörch, une femme pas comme les autres



**Il était une fois Sarah Mörch, une jeune femme qui avait décidé d'être elle-même. Choisir c'est renoncer, alors elle a choisi sa vie, et avec elle l'essentiel, préférant conjuguer le verbe être plutôt qu'avoir. Ecrivain, photographe, musicienne, nomade, son parcours est jalonné de rencontres, d'émotions, de sentiments. Sarah n'interroge plus le sens de la vie parce qu'elle l'a trouvé. Rencontre.**

Elle arrive à la rédaction bien en avance. Elle est venue en tram depuis la ceinture verte où elle réside dans une petite maison que l'on imagine entourée d'une prolixe nature. Il fallait bien cela, à cette

Ecrit par le 1 février 2026

cavalière, venue de Sète, il y a quelques mois. Elle est souriante et détendue, surprise parce que son trajet a été très court et confortable. Elle est enthousiaste.

### Vivre au présent

Elle vient «présenter son travail, l'expliquer au cas où ça pourrait intéresser». Elle parle en même temps qu'elle observe tout, se laissant imprégner des lieux, des gens. Sarah Mörch -son nom est d'origine Norvégienne- en plus d'être écrivain, photographe, musicienne et nomade est aussi productrice de plants pour potagers aromatiques et médicinaux. Chez elle, elle prépare des boutures [Kokopelli](#). «Je les vendrai au printemps. Il y a des tomates (cœur de bœuf, indigo, noire de crimée, concombre (photo 3), coriandre, persil, courgettes(verte, ronde, blanche) , calendula, camomille... Salades (romaine, batavia) et des capucines. En tout plus de 50 variétés. Je travaille en mottes compactées pour éviter les godets en plastique. J'utilise la biodynamie et le calendrier lunaire distinguant les jours fruits et les jours feuilles, les nœuds lunaires où il ne faut rien faire, les fortifications aux purins de prêles et d'orties, ce qui rend les plants très forts. Faire des plants réclame une minutieuse anticipation et planification, » précise-t-elle. Là ? Elle vient de demander le label mention nature et Progrès.

Ecrit par le 1 février 2026



## Agriculture, expos photos, livres

Sarah Mörch organise des expos photos, des installations sonores visuelles et écrit des ouvrages entre-deux. Là, tout de suite ? Elle recherche un boulot de secrétaire à mi-temps, pour s'assurer un petit matelas, tout en appréciant d'offrir un travail soigné en toute chose. «Je suis très organisée et efficace. Cet emploi me permettrait d'équilibrer mes projets, une partie pour une activité tertiaire, une autre physique -l'agriculture- et mon travail artistique. Mon dernier projet en date ? Des photos de chevaux sous la douche, la rencontre entre le cheval et l'eau est magnifique.»

## A l'aube

A l'aube de sa vie ? Un bac et un BTS agricoles, un Brevet professionnel Jeunesse éducation populaire et Sport. Elle est monitrice d'équitation, a travaillé dans un centre équestre. Une trajectoire cohérente proche de la nature et artistique puisqu'elle est une photographe reconnue, une musicienne, attachée à son steel drum, un drôle « d'instrument de percussion mélodique construit dans un baril de pétrole de 200 l qui possède des sonorités comme un xylophone métallique», précise-t-elle.

Ecrit par le 1 février 2026

## Elle raconte

Et puis, un café dans la main et dégustant un petit carré de chocolat, elle raconte. «Un jour je me suis rendu compte que j'avais un rêve : partir en camion -ford transit aménagé- comprenant un lit, un lavabo et des placards. Je suis partie en 2016, j'avais 34 ans.»

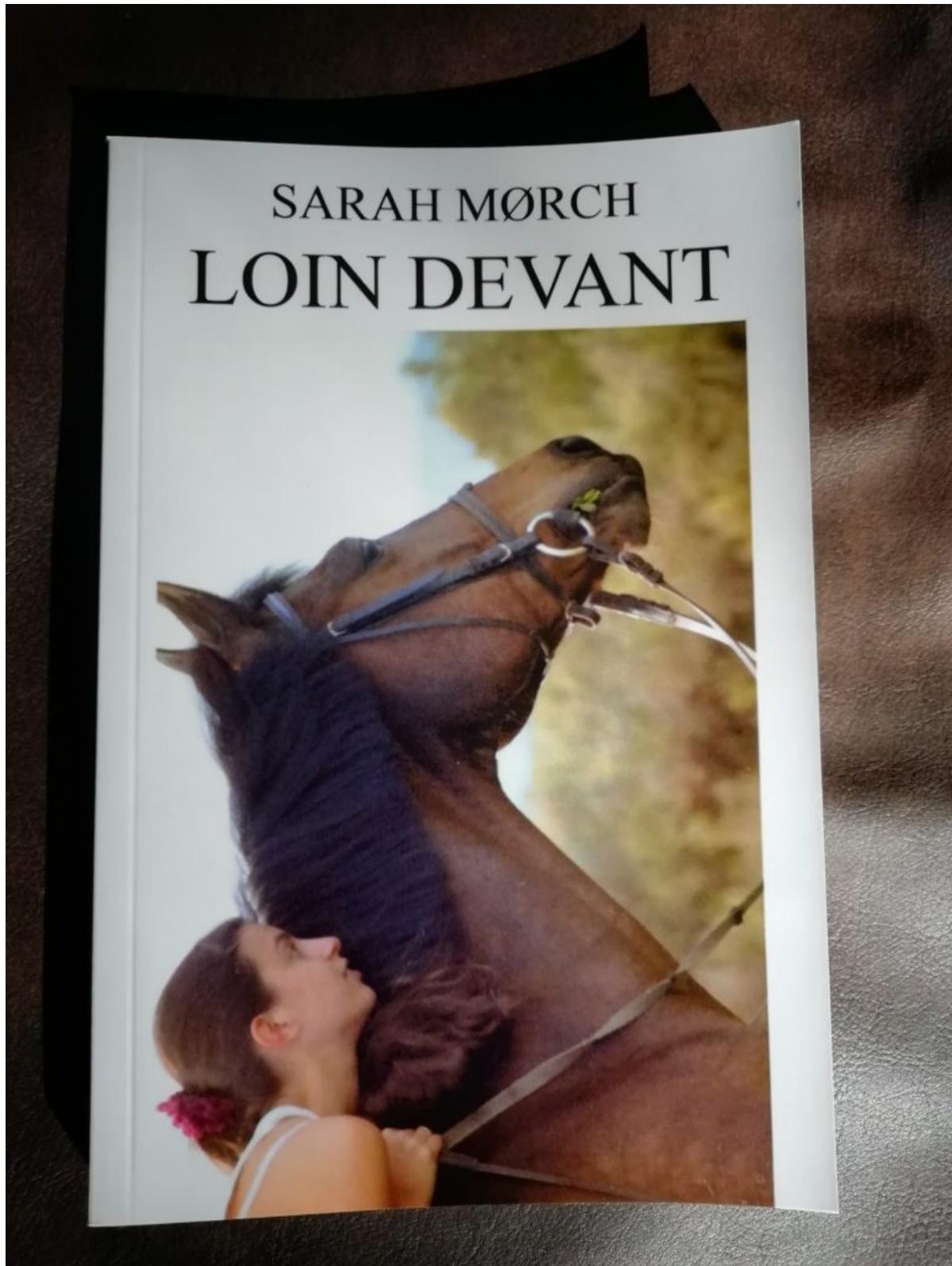
## L'objet de ce voyage ?

«M'offrir du temps, de la liberté, c'était comme un défi. Celui de prendre mon envol suite au départ de mon cheval 'Far away' qui a accompagné ma vie durant 17 ans, un trotter français décédé à 22 ans d'une colique. Nous avons nourri une relation d'amour, tissé un lien vraiment très fort de compagnons de route. J'ai pris la route un an après qu'il soit parti.»

## Travail d'auteur

«Sarah aime prendre la plume. Son premier livre est un recueil de textes poétique 'Plein' paru en 2009 ; 'Loin devant', sorti en 2020, est consacré à sa relation avec le cheval. Un road trip où elle décline, d'éclipses et rebonds, les moments passés avec Far Away.»

Ecrit par le 1 février 2026



Ecrit par le 1 février 2026

## La vie en sobriété

«Je suis partie en juin 2016, j'ai roulé jusqu'en Italie mais la plupart du temps j'étais sur les routes françaises en direction de la Drôme, de l'Hérault, m'installant sur des terrains, passant les mois d'hiver les plus froids dans un petit appartement à Sète, pour repartir en Avril. La vie en sobriété. «Ça m'a appris à assumer mes choix de vie, à faire face à la pression sociale, à faire confiance à mon intuition. Ce que j'ai découvert ? Que la personne la plus importante dans ma vie c'est moi.»

## Dans mon camion ?

«Ce que j'ai mis dans mon camion ? Mon steel drum, 2 sacs de type 'Carrouf' (Ndlr : Carrefour) de vêtements, deux gros bidons d'eau, pour boire et faire une toilette de chat, un peu de nourriture mais ça n'était pas le plus important et mes huiles essentielles préférées, une ambiance olfactive qui me sentait partout chez moi. Le plus important ? Mon instrument de musique, je m'enregistrais pour avancer dans mon travail, écouter pour entendre ce que ça donne.»

## Mes expos photos ?

«J'en ai fait plein. Le Printemps des photographes à Sète, Oenovidéo à Bordeaux, Montpellier avec Le bar à photos... J'ai dernièrement fait un travail sur le vin. Il m'est venu en travaillant dans une cave coopérative. Mon rôle ? Surveiller la température du vin, sa densité et faire les apports de levure et autres charbons... J'ai fait les vendanges pendant 5 saisons. Mon inspiration ? Les caves coopératives sont parfois des lieux délabrés, un peu endormis, qui se réveillent à grand fracas lors des vendanges.»

## Le vin, une matière brute, vivante

«Il y a ce choc, entre la vie et la mort, quand le jus de raisin rubis entre dans le bâtiment. Quelque chose qui se joue, ce côté gargantuesque de quantité de raisin, ce jus en devenir de vin aux couleurs rouge, rose, violet, noir tournant au charbon c'est à la fois beau et presque dégoûtant, comme de la matière en transformation. La vinification est de l'ordre de la magie. Si l'homme la met en œuvre on pourrait penser que les choses se font toutes seules car la matière est vivante, très organique. Je voulais prendre en photo la matière brute, en mouvement. Si je n'avais pas fait les vendanges, je n'y serai pas allée de moi-même. Il faut y vivre, y travailler pour comprendre.»

Ecrit par le 1 février 2026



### Comment j'écris ?

« J'écris au stylo sur des feuillets, à la main parce que c'est avec plaisir et que mon écriture réclame de s'éloigner des machines et écrans trop présents dans nos vies. C'est un moment sensible, sensitif, où l'on se pose à la lumière du matin ou du soir. Commencer à écrire sur du papier libre, un peu comme une écriture automatique, partout et à tout moment, sur n'importe quel support, celui que l'on trouve sous la main, puis les réunir comme des morceaux de vie et, seulement après, les dactylographier.»

Groupe musical où joue Sarah Mörch