

PLANTES AROMATIQUES

A/ La menthe

B/ Le basilic

C/ Le thym

D/ Le romarin

E/ Le persil

F/ La coriandre

G/ La ciboulette

H/ L'estragon

I/ L'aneth

J/ L'oseille

K/ La sauge

L/ Le laurier

M/L'ail

N/ L'oignon

O/ L'échalote

A/ LA MENTHE (Mentha Spicata):

La fraîcheur de la menthe souligne les saveurs et met en valeur la richesse de vos plats. Sa saveur sait se faire classique ou exotique. De l'entrée au dessert, elle trouve facilement sa place en cuisine.

Un soupçon de menthe pour un soufflé de fraîcheur.

La saveur fraîche de la menthe évoque l'été.

Plus ou moins doux ou poivré, son goût est associé à l'enfance : bonbons, sucettes, sirop, chewing-gums... époque où la menthe se faisait douce et sucrée.

En France, son usage est souvent réservé aux desserts et il n'est pas rare qu'elle décore les coupes de glaces, les salades de fruits ou les mousses au chocolat.

Pourtant, elle s'accorde aussi parfaitement avec les mets salés.

La menthe est notamment très utilisée dans les cuisines anglaises et arabo-musulmanes.

En Angleterre, la menthe est un ingrédient très apprécié. Elle accommode les fameux petits pois à la menthe, parfume les sauces qui accompagnent l'agneau et se sert en gelée pour les desserts.

Dans les pays d'Afrique du Nord, on accueille les voyageurs et les invités d'un verre de thé à la menthe dont la recette varie en fonction des pays.

La menthe apporte une note rafraîchissante aux farces de viandes ou de légumes, parfume les légumes et les sauces à base de yaourt.

La menthe est aussi un ingrédient indispensable à la réalisation du vrai taboulé libanais pour lequel on utilise un bouquet de menthe pour deux bouquets de persil plat. Il lui apporte son petit goût si particulier.

Les pays d'Asie sont également friands de menthe. Mariée au cumin, à la coriandre ou à la cannelle, elle offre une explosion de saveurs en bouche.

Les feuilles de menthe sont consommées avec les nems et les rouleaux de printemps, dans les salades, les farces de ravioli et les desserts.

La saveur de la menthe est assez forte, utilisez-la avec parcimonie afin qu'elle ne vienne pas cacher les autres arômes. Ajoutée en quantité raisonnable, la menthe souligne la saveur des autres ingrédients et relève la préparation d'une touche de fraîcheur.

Astuces:

Réalisez un pesto de menthe en mixant un bouquet de menthe avec de l'huile d'olive, une pointe de citron et des pignons... bien plus original qu'un pesto classique.

Réalisez des feuilles de menthe cristallisées : trempez les feuilles dans un blanc d'œuf légèrement battu puis dans le sucre cristallisé. Laissez-les sécher sur une grille sans qu'elles se touchent. Parfait pour décorer un gâteau ou conclure un repas.

Les accords classiques:

Menthe et chèvre frais, menthe et yaourts, menthe et petits pois, menthe et courgettes, menthe et persil, menthe et chocolat, menthe et fruits rouges, menthe et thé vert, menthe et oranges, menthe et fruits exotiques.

Les accords originaux:

Menthe et agneau, menthe et canard, menthe et lapin, menthe et crabe, menthe et œuf, menthe et raisin sec, menthe et cannelle, menthe et coriandre, menthe et épinards, menthe et avocat, menthe et ananas, menthe et vodka.



Originnaire d'Inde, le basilic a acquis ses lettres de noblesse dans le bassin méditerranéen.

Vertus présumées:

- Purifiante
- Digestive
- Tonifiante
- Antiseptique
- Antispasmodique

Riche en:

- Vitamine A.

B/ LE BASILIC (Ocimum basilicum):

Emblème de l'Italie au même titre que les pâtes, la pizza ou la mozzarella, le basilic apporte une touche de soleil dans vos assiettes. Le basilic n'est pas seulement réservé à la cuisine italienne, il s'associe très bien à toutes vos recettes, qu'elles soient salées ou sucrées.

Que serait la gastronomie méditerranéenne sans le basilic ? Emblème de la cuisine italienne, il est aussi très présent dans le sud de la France, notamment en Provence.

Sa saveur fraîche et légèrement citronnée fait merveille avec l'huile d'olive, l'ail et le citron. Quant à son odeur, elle s'exprime pleinement à cru alors qu'elle s'éteint sous l'effet de la chaleur. En effet, le basilic est une herbe très fragile qui s'altère à la cuisson et s'abîme très vite dans le temps : il se flétrit et noircit très rapidement.

Pour profiter pleinement de la saveur délicate et pourtant bien présente du basilic, il faut l'utiliser rapidement après l'achat quitte à le transformer pour mieux le conserver.

C'est de cette nécessaire conservation qu'est né le pesto italien et son homologue français le pistou : le basilic, pilé dans un mortier et additionné d'huile d'olive se conserve ainsi très longtemps.

Additionné de sel, d'ail, de pignons et/ou de parmesan, il devient une sauce délicieuse et odorante qui parfume les pâtes et le minestrone en Italie ainsi que la soupe au pistou en France.

Il aime toutes les pâtes et met en valeur les légumes du soleil : poivrons, tomates, courgettes et aubergines. Il apprécie également les fromages frais (chèvre, mozzarella, brousse ou ricotta), et relève les sauces à base de tomate ou les vinaigrettes à base d'huile d'olive et/ou de citron.

Le basilic est incontournable lorsqu'on prépare des carpaccios de légumes, de viandes ou de poissons. Les fines tranches sont arrosées de citron, généreusement recouvertes d'huile d'olive et parsemées de copeaux de parmesan. Le basilic, ciselé ou en feuilles entières, vient relever l'ensemble.

Poissons et viandes blanches grillés ou mijotés se marient également très bien au basilic, de même que les œufs ou, plus original, le bœuf sauté.

Quant aux fruits, ils s'accommodent très bien d'une touche de basilic pour des desserts originaux et savoureux : la fraise, l'abricot, le citron ou encore

l'ananas seront agréablement mis en valeur par une pointe de basilic.

Astuces:

Le basilic s'abîme très vite, aussi devez-vous prendre quelques précautions pour sa conservation : déposez les feuilles dans un pot et recouvrez-les d'huile ou utilisez du basilic surgelé qui conserve toutes ses propriétés gustatives.

Sous l'effet de la chaleur ou de l'oxydation, le basilic noircit aussi faut-il l'ajouter à vos préparations au dernier moment.

Une fois votre pot de pesto entamé, recouvrez la surface d'huile d'olive pour améliorer sa conservation.

Les accords classiques:

Basilic et huile d'olive, basilic et parmesan, basilic et pignon, basilic et tomate, basilic et pâtes, basilic et ail, basilic et mozzarella, basilic et citron.

Les accords originaux:

Basilic et fraise, basilic et abricot, basilic et menthe, basilic et crème, basilic et champignon, basilic et lapin, basilic et volaille, basilic et œuf, basilic et boeuf.



Originnaire d'Inde, le basilic a acquis ses lettres de noblesse dans le bassin méditerranéen.

Vertus présumées:

- digestif
- antiseptique
- tonique
- éloigne les moustiques

Riche en:

- Vitamine A, B9 et C
- Phosphore
- Calcium.

C/ LE THYM (Thymus vulgaris):

L'odeur du thym est un hymne à la Provence. Son goût riche s'accommode de maintes façons : il envoûte les papilles de ses arômes chauds et parfume tous vos plats, qu'ils soient salés ou sucrés !

L'odeur du thym évoque à lui seul les vacances, le soleil et la mer...

C'est une odeur que l'on retrouve sur tout le pourtour méditerranéen où le thym pousse à l'état sauvage dans la garrigue. Chauffés par le soleil, ses brins embaument l'atmosphère d'effluves chauds et envoûtants.

Le thym est utilisé depuis l'antiquité. « Thymus » en grec signifie d'ailleurs « parfumer ».

Les feuilles du thym, petites et arrondies, contiennent de l'huile essentielle. C'est cette dernière qui, sous l'effet de la chaleur, libère les saveurs si caractéristiques du thym.

En effet, contrairement à la plupart des fines herbes qui s'utilisent de préférence crues pour conserver leur saveur, le thym a besoin de chaleur pour s'exprimer. Le thym est un ingrédient indispensable à la confection du bouquet garni : il s'associe alors au laurier et aux tiges de persil pour parfumer les bouillons et les plats mijotés.

Le thym parfume les farces de viandes ou de volailles ou enrichit les marinades : les ingrédients marinés seront ensuite cuits à la poêle ou mieux, au barbecue, pour permettre au thym d'exprimer pleinement son parfum.

Le thym est également l'ami des pommes de terre, du pain ou des pâtes brisées : quelques feuilles de thym incorporées à vos pâtes à pain, à pizza ou à tarte leur confèrent un goût inimitable.

Légumes, viandes, poissons, fromages ou fruits, le thym se marie avec de très nombreux ingrédients.

Mêlé à de la farine et du beurre, le thym vous permet de préparer de délicieux crumbles, salés ou sucrés ! Version salée, il s'accordera avec des tomates ou des courgettes...

Version sucrée avec du sucre roux, le thym donnera une saveur particulière aux fruits rouges, aux abricots, aux pêches ou encore aux pommes.

Astuces:

Pour ôter facilement les feuilles de thym de leur tige, utilisez les dents d'une fourchette.

Un peu de thym dans l'eau de cuisson des pâtes ou du riz les parfumerait délicatement.

Vous avez pris froid ? Faites-vous une infusion de thym ! Une bonne cuillère à café de thym, du miel et de l'eau bouillante, rien de tel pour vous remettre d'aplomb.

Les accords classiques:

Thym et laurier, thym et lapin, thym et agneau, thym et huile d'olive, thym et citron, thym et chèvre, thym et pomme de terre, thym et miel, thym et poisson blanc, thym et tomate, thym et ail.

Les accords originaux:

Thym et caramel, thym et fraise, thym et camembert, thym et abricot, thym et orange, thym et melon, thym et parmesan.



Plante originaire du bassin méditerranéen, elle appartient à la famille des Lamiacées. Le thym est cousin du serpolet et de la marjolaine. En Provence, on le trouve sous le nom de « farigoule ».

Vertus présumées:

- antiseptique
- stimulant
- apéritif
- digestif

Riche en:

- Vitamine C et K,
- Fer
- Calcium.

D/ LE ROMARIN (Rosmarinus officinalis):

L'herbe aux couronnes, tel qu'on le surnomme, a été vénérée dans plusieurs civilisations. Symbole des fêtes, nuptiales ou funéraires, il était abondamment utilisé pour confectionner des couronnes. Tout d'abord destinées à parer les jeunes épouses lors de la cérémonie, ces feuilles ont par la suite orné les têtes des étudiants en Grèce, car le romarin était reconnu pour avoir une action stimulante sur les fonctions mentales.

C'est grâce à l'énigmatique reine Donna Isabella de Hongrie qu'il a véritablement pris ses lettres de noblesses. L'histoire veut qu'un ermite ait glissé dans une eau de romarin, la formule d'une éternelle jeunesse. Celle-ci aurait permis à Donna Isabella, septuagénaire, laide, paralytique et goutteuse de retrouver la splendeur de ses 20 ans et de séduire un jeune Roi de Pologne. Histoire vraie romancée ou légende, quoi qu'il en soit, les dames de la Cour de Louis XIV se sont toutes laissées convaincre par les vertus de cette eau de romarin.

Le romarin est un arbrisseau vivace de la famille des labiées. Ses branches, couvertes d'une écorce écailleuse portent des tiges ligneuses. Ressemblant à des aiguilles, ses petites feuilles à bords enroulés vert sombre sur le dessus sont blanchâtres sur la face inférieure.

Entre février et avril apparaissent de petites fleurs bleu pâle en cloche qui laissent ensuite place à des fruits bruns. Reconnaisable à son odeur d'encens camphré, le romarin porte tout justement le nom d'encensier ou encore de rose marine, comme le veut son étymologie latine (rosmarinus).

Originaires des garrigues de la région méditerranéenne, le romarin pousse à l'état sauvage sur les sols calcaires, jusqu'à 1 500 mètres d'altitude. Il est désormais cultivé dans toutes les régions d'Europe qui bénéficient d'un climat tempéré aux hivers doux. On récolte les sommités et les feuilles à des fins condimentaires mais aussi médicinales puisque le romarin entre dans la composition de nombreux produits des industries cosmétiques et alimentaires.

Astuces:

Choisissez-le fraîchement cueilli, de préférence juste avant la floraison, car c'est à ce moment qu'il atteint sa pleine saveur.

Conservez-le frais sur tige, quelques jours dans un verre d'eau.

Séché, il se garde plusieurs mois dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière. Pour le faire sécher, suspendez pendant une ou deux semaines un bouquet

dans une pièce sombre et aérée. Sachez par ailleurs que la saveur du romarin est renforcée par la congélation. Ciselez les feuilles dans un bac à glaçons et recouvrez-les d'eau. Il suffit alors d'utiliser ces cubes pleins d'arômes à l'envie.

Les fleurs ont une saveur plus douce et se consomment crues, saupoudrées pour parfumer un plat ou un dessert.

En condiment, toujours finement ciselé pour ne pas que ses aiguilles gênent le palais.

Les accords classiques:

Le romarin relève les mets salés en leur apportant une touche provençale. Les pommes de terre et l'agneau sont ses meilleures alliances.

Il assaisonne également très bien les grillades, les viandes blanches, les tomates et le riz.

Les accords originaux:

Préparations à base de fruits - compotes, confitures et tartes - aux abricots, figues et pêches notamment. Il s'associe aussi au chocolat noir et aux ganaches.



Plante originaire du bassin méditerranéen, elle appartient à la famille des Lamiacées.

Vertus présumées:

- antispasmodique,
- stimulant (boisson fortifiante),
- antioxydant,
- apéritif,
- digestif,
- antirhumatismale.

Riche en:

- Vitamines A, C, B2, B3, B5 et B6,
- Fer,
- Calcium,
- Magnésium.

E/ LE PERSIL (Petroselinum sativum):

La plus connue des herbes est aussi la plus utilisée ! Le persil se marie avec la plupart des mets en leur apportant sa fraîcheur et sa saveur si spécifique. Plat ou frisé, le persil s'accommode de toutes vos envies.

Le persil est certainement l'herbe la plus connue et la plus utilisée en cuisine.

Ses feuilles vertes dépourvues de poil sont composées de trois feuilles. Son odeur caractéristique, fraîche et verte se répand lorsque l'on froisse ses feuilles

Il existe deux types de persil, le frisé et le plat.

Le persil frisé est essentiellement utilisé pour décorer les plats car son goût n'est pas très prononcé. Il est également employé pour les cuissons longues car sa saveur résiste bien à la chaleur.

Le persil plat est très aromatique, il s'utilise de préférence cru car son goût fin s'altère à la cuisson.

Le persil est l'ingrédient principal de la persillade, mélange de persil et d'ail haché que l'on saupoudre sur les viandes ou les légumes avant de les cuire telles les tomates à la provençale.

Les Italiens ajoutent des zestes de citron au persil et à l'ail pour confectionner un condiment, la gremolata, qu'ils saupoudrent sur l'osso bucco.

Lorsque l'on ajoute du beurre à la persillade, on obtient un beurre persillé, indispensable à la préparation des escargots en coquille et délicieux sur des viandes grillées.

Le persil est certes une herbe, mais c'est aussi beaucoup plus, au Liban, il est consommé en salade, c'est le fameux taboulé libanais, à base essentiellement de persil haché.

Le persil est également indispensable à la confection du bouquet garni pour lequel on utilise principalement ses tiges, en effet, ce sont elles qui concentrent le plus d'arôme.

Le persil haché est le compagnon des plats de légumes et plus particulièrement des haricots verts, des salsifis, des légumes tuberculeux comme les pommes de terre ou encore des tomates.

Il se marie aussi volontiers avec les poissons et les agrumes.

Astuces:

Réalisez une sauce originale pour vos pâtes : mixez un bouquet de persil avec une cuillère à soupe de noisettes grillées, un filet de jus de citron, une cuillère à soupe d'huile de noix ou de noisettes puis ajouter une huile neutre jusqu'à obtention d'une sauce qui a la texture d'un pesto.

Réalisez facilement du persil frit : lavez puis séchez soigneusement les feuilles de persil avant de les jeter dans l'huile à 150°. Attention aux projections ! Au bout de quelques secondes, égouttez les feuilles sur du papier absorbant.

Mélangez du persil haché avec du beurre pommade pour obtenir un beurre parfumé. A déposez sur vos grillades de poisson et de viande au dernier moment.

Les accords classiques:

Ail et persil, beurre et persil, escargot et persil, cuisses de grenouilles et persil, champignons et persil, tomates et persil, crème et persil, œuf et persil, fromage frais et persil.

Les accords originaux:

Maïs et persil, fraises et persil, fromage à pâte pressée et persil, agrumes et persil, noisettes et persil.



Plante herbacée bisannuelle, le persil appartient à la famille des Ombellifères.

Il est originaire du bassin méditerranéen.

Vertus présumées:

- tonique
- dépuratif
- antioxydant
- remède contre l'anémie

Riche en:

- Vitamine A et C,
- Potassium,
- Fer,
- Magnésium,
- Calcium.

F/ LA CORIANDRE (Coriandrum sativum):

Symbole de la cuisine asiatique, la coriandre est une herbe très parfumée dont la saveur citronnée et anisée apporte une touche de fraîcheur à tous vos plats. Parsemée sur le curry et les plats épicés, elle est le petit plus qui fait toute la différence.

La coriandre est une plante au feuillage vert tendre qui ressemble à celui du persil plat ou du cerfeuil. Cette herbe venue d'Asie est d'ailleurs parfois surnommée « persil arabe ».

Toutes les parties de la plante sont utilisées : les feuilles, les graines et même les racines consommées râpées dans certains pays asiatiques.

Les feuilles de coriandre s'utilisent entières ou ciselées. Les tiges peuvent également être utilisées hachées menu à la place de la ciboulette ou de la ciboule.

La coriandre fraîche possède une saveur à la fois citronnée et anisée. Son parfum assez fort s'altère sous l'effet de la chaleur ou d'une cuisson prolongée. Elle se marie volontiers à l'ail, au gingembre et au lait de coco.

La coriandre est utilisée depuis des temps très anciens en Asie et au Moyen-Orient où elle parfume les currys et les chutneys. Aujourd'hui encore, elle reste un des symboles de la cuisine asiatique.

En Inde, elle est écrasée et mélangée à d'autres épices et condiments pour confectionner une pâte qui parfumer les plats.

En Thaïlande, la coriandre est mariée à l'ail, au Vietnam, elle côtoie plus volontiers le gingembre.

La coriandre fraîche est également appréciée dans les cuisines du sud de l'Europe, notamment en Espagne et au Portugal où elle parfume les bouillons et les plats à base de poisson.

Dans l'Europe du Nord, la coriandre est davantage utilisée en graines sous forme d'épice.

En Amérique du Sud, la coriandre apporte une note de fraîcheur aux plats épicés.

Astuces:

Ajoutez quelques pluches de coriandre à vos recettes épicées, elles apporteront une touche de fraîcheur agréable.

La chaleur et la coriandre ne font pas bon ménage, ajoutez toujours la coriandre au dernier moment.

1 cuillère à soupe de coriandre hachée ajoutée à la farce donnera un petit air d'exotisme aux raviolis et samossas.

La saveur de la coriandre est très marquée, utilisez-la avec parcimonie.

Les accords classiques:

Coriandre et curry, coriandre et menthe, coriandre et viandes blanches, coriandre et huile d'olive, coriandre et tomate, coriandre et lait de coco, coriandre et ail, coriandre et gingembre.

Les accords originaux:

Coriandre et avocat, coriandre et huile de noix, coriandre et canard, coriandre et ananas.



La coriandre est une plante aromatique de la famille des ombellifères qui pousse naturellement en Scandinavie et au Vietnam.

Vertus présumées:

- aide à la digestion
- stimule l'estomac

Riche en:

- Vitamine C
- Fer.

G/ LA CIBOULETTE (Allium schoenoprasum):

Les beaux brins verts de la ciboulette décorent et parfument tous vos plats. Son goût fin relève avec subtilité vos mets, essayez, vous serez surpris du résultat !

La ciboulette est, avec le persil, l'une des herbes les plus utilisées en cuisine.

La ciboulette est cultivée d'avril à novembre pour ses feuilles fines, rondes et creuses que l'on nomme « brins ».

La saveur de la ciboulette est légèrement alliacée, elle se rapproche également de l'échalote et de la ciboule asiatique mais s'exprime de façon plus subtile.

Frais et vif sans être agressif, le goût de la ciboulette relève en finesse tous les mets à base de crème, d'œuf, de fromage frais mais également les poissons et les légumes.

La ciboulette est indissociable de la sauce verte, de la sauce gribiche, des vinaigrettes et de la cervelle des canuts, spécialité lyonnaise de fromage frais aux herbes.

Appréciée de tous, la ciboulette possède l'avantage de se marier à de nombreux plats. Si elle est moins à l'aise avec les viandes rouges cuites, elle souligne en finesse les viandes rouges crues et les volailles.

Comme la plupart des fines herbes, la ciboulette est fragile et s'abîme à la cuisson : la chaleur la flétrit et diminue ses qualités organoleptiques. Il est donc préférable de l'ajouter au dernier moment à vos plats et ce hors du feu.

Toutefois, et même si la ciboulette donne le meilleur d'elle-même lorsqu'elle est crue, elle peut être incorporée à toutes vos préparations cuites : quiches, tartes, flans auxquelles elle insufflera sa saveur particulière.

La ciboulette est également décorative, en brins ou ciselée, elle apporte une touche de couleur et de fraîcheur à tous vos plats.

Si la ciboulette est principalement utilisée pour les plats salés, elle donne également toute sa saveur dans les desserts à base de crème ou de fromage frais.

Elle s'accommode parfaitement bien avec des framboises, des poires, des pamplemousses et de la tomate.

De quoi envisager des desserts originaux pour titiller vos papilles !

Astuces:

Incorporez de la ciboulette ciselée à du beurre mou pour obtenir un beurre de ciboulette parfait pour assaisonner les poissons, les légumes ou les grillades.

La ciboulette remplace parfaitement la cive et les ciboules dans les recettes asiatiques.

Pour fermer vos papillotes, aumônières, rouleaux de légumes, vous pouvez utiliser des brins de ciboulette. Pour cela, ébouillantez-les quelques secondes avant de les rafraîchir sous l'eau froide.

Facilitez-vous la vie, ciselez votre ciboulette avec des ciseaux.

Les accords classiques:

Œuf et ciboulette, crème et ciboulette, salade et ciboulette, pomme de terre et ciboulette, chèvre et ciboulette, saumon et ciboulette, échalote et ciboulette.

Les accords originaux:

Amande et ciboulette, pamplemousse et ciboulette, tomate confite et ciboulette, framboise et ciboulette, mascarpone et ciboulette.



Plante bulbeuse, la ciboulette est originaire de Sibérie. Elle appartient à la famille des Alliacées au même titre que l'ail.

Vertus présumées:

- digestive
- dépurative
- assainissante

Riche en:

- Vitamine C, B2 & K,
- Calcium,
- Sodium,
- Phosphore,
- Fer.

H/ L'ESTRAGON (Artemisia dracunculus):

L'estragon est une fine herbe à la saveur très prononcée. Quelques pluches suffisent pour parfumer agréablement vos plats tout en leur apportant une touche de fraîcheur. De l'entrée au dessert, l'estragon est présent tout au long du repas.

L'estragon est également appelé « Dragon vert » car selon certaines croyances, il serait efficace contre les morsures de serpent.

Ceci transparait aussi à travers son nom latin « Artemisia dracunculus ».

L'estragon est une plante touffue qui ressemble un peu à un arbuste. Ses tiges sont lisses, raides et très ramifiées. Ce sont les jeunes rameaux, porteurs des feuilles qui sont utilisés en cuisine.

Les feuilles sont longues et étroites, assez charnues et d'un vert profond.

Il existe plus de 300 variétés d'estragon. Les deux plus courantes sont :

- l'estragon russe, dont le parfum et le goût sont peu développés
- l'estragon français, très aromatique

L'estragon occupe une place de choix dans la cuisine traditionnelle française.

Il accompagne les volailles et les poissons et parfume de nombreuses sauces telles que la sauce béarnaise, la sauce ravigote ou la sauce tartare.

L'estragon fait partie des fines herbes et trouve volontiers sa place dans le bouquet garni car son parfum résiste à la cuisson, parfumant ainsi bouillons et crèmes.

Toutefois, pour profiter au mieux de la fraîcheur de son goût, il est préférable de l'ajouter au dernier moment sur le plat.

Le goût de l'estragon est très prononcé, utilisez-le avec parcimonie.

L'estragon est meilleur frais ou congelé car séché il perd son arôme et sa fraîcheur.

Astuces:

Idée de vinaigrette parfumée à l'estragon : 1 cuillère à soupe d'estragon haché, 1 échalote, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin et 3 cuillères à soupe d'huile, du sel et du poivre. A servir avec une salade un peu croquante de préférence.

Etonnez avec une chantilly à l'estragon pour accompagner vos poissons : faites infuser de l'estragon dans la crème liquide entière avant de la fouetter.

Farçissez un poisson entier de quelques brins d'estragon avant de le faire griller, ses chairs seront ainsi délicatement parfumées.

Parfumez votre vinaigre en glissant dans la bouteille un brin d'estragon.

Les accords classiques:

Estragon et moutarde, estragon et vinaigre, estragon et échalote, estragon et oignon, estragon et persil, estragon et œuf, estragon et crème, estragon et volaille, estragon et poisson.

Les accords originaux:

Estragon et ananas, estragon et caramel, estragon et miel.



Plante vivace de la famille des Astéracées, l'estragon est originaire de Russie.

Vertus présumées:

- digestif
- stimulant
- diurétique
- vermifuge
- antispasmodique

Riche en:

- Vitamine A & C,
- Iode,
- Sels minéraux.

I/ L'ANETH (Anethum graveolens).

Herbe de prédilection des pays froids, l'aneth est une herbe fine aux plumets aériens. Découvrez comment associer sa délicate saveur anisée à vos plats.

L'aneth est une plante aromatique annuelle aux feuilles fines et légères qui rappellent le plumet du fenouil.

Son goût légèrement anisé et frais est doux et subtil.

Généralement associé aux poissons, l'aneth développe ses qualités gustatives dans les préparations acidulées à base de crème.

La saveur de l'aneth est assez persistante. Utilisée en touches discrètes elle souligne un mets de façon subtile. Elle peut être également plus présente pour apporter un parfum frais.

L'aneth est une herbe délicate dont la saveur s'abîme à la cuisson ou lorsqu'elle est associée à des produits au goût très prononcé comme l'ail ou des épices chaudes.

L'aneth est une herbe aromatique très utilisée dans les pays nordiques, en Russie et en Pologne. Elle parfume les poissons crus et cuits, les marinades et les boulettes de viande.

L'aneth y est également dégusté en salade avec les concombres et les pommes de terre. L'aneth entre aussi dans la composition de l'Aquavit, eau-de-vie aromatisée de plusieurs substances végétales consommée dans les pays nordiques.

Astuces:

Quelques pluches d'aneth dans une salade de mesclun apportent une note de fraîcheur qui se marie parfaitement aux crustacés ou aux volailles grillées.

Ajouter une branche d'aneth à vos bouillons de poisson ou de légumes au dernier moment afin de préserver sa saveur.

Malaxer un chèvre frais avec de l'aneth, du citron et du sel, en garnir des toasts grillés ou des feuilles de sucres et parsemer de dés de saumon fumé.

Parfumer les cornichons et les légumes au vinaigre en ajoutant quelques branches d'aneth dans le bocal.

Les accords classiques:

Aneth et poisson, aneth et crème, aneth et citron, aneth et concombre, aneth et pomme de terre, aneth et vinaigre.

Les accords originaux:

Aneth et fromage frais, aneth et parmesan, aneth et agneau, aneth et poire, aneth et estragon, aneth et avocat.



Plante aromatique originaire du bassin méditerranéen

Vertus présumées:

- calmante
- sédative
- digestive
- stimulante

Riche en:

- Fer
- Magnésium,
- Soufre,
- Potassium

J/ L'OSEILLE (Rumex acetosa):

Le petit goût acidulé de l'oseille, légèrement citronné, relève agréablement toutes vos préparations, qu'elles soient crues ou cuites. Classique avec le saumon, l'oseille peut également insuffler une note d'originalité dans votre assiette. Mode d'emploi...

L'oseille est un légume-feuille. Ses grandes feuilles vertes sont plus ou moins rondes ou allongées en fonction de la variété. Elles sont d'un vert franc qui peut être utilisé comme colorant alimentaire.

L'oseille est utilisée en cuisine aussi bien en légume d'accompagnement qu'en condiment.

Crues, les jeunes pousses peuvent être dégustées en salade.

On peut également ciseler l'oseille crue, en parfumer les sauces à base de crème ou de vinaigrette ou en saupoudrer les plats à base de poisson, de volaille ou d'œuf.

Cuite, l'oseille se consomme comme l'épinard. Elle est une excellente base pour les sauces ou les potages et se marie également parfaitement avec l'œuf. Son goût acidulé relève la saveur fine du blanc d'œuf et souligne la richesse du jaune.

Sa saveur acide, voire légèrement amère a commencé à être utilisée au Moyen-âge, époque à laquelle les jus et décoctions acides étaient très appréciés. Auparavant, l'oseille avait davantage sa place dans la pharmacopée du médecin que dans la cuisine.

L'oseille, avec son petit goût citronné acidulé, est devenue un classique de la cuisine française avec le célèbre «saumon à l'oseille», subtil équilibre entre l'acide et le crémeux qui met en valeur la chair délicate et fondante du poisson.

L'oseille est une herbe parfaite pour relever les soupes ou les légumes et apporter une note de fraîcheur aux plats riches ou épicés.

Astuces:

N'utilisez que des couverts inoxydables lorsque vous cuisinez l'oseille car celle-ci tache.

Pour attendrir une viande ou faire fondre des arêtes de poisson, l'oseille n'a pas son pareil. Ceci est dû à sa grande acidité alors farcissez-en vos poissons et saupoudrez-en vos viandes.

L'oseille est trop acide à votre palais ? Ajoutez-lui une pointe de sucre, de miel et/ou de crème pour adoucir sa saveur.

Les accords classiques:

Oseille et saumon, oseille et œuf, oseille et crème, oseille et pomme de terre, oseille et volaille.

Les accords originaux:

Oseille et agneau, oseille et gibier, oseille et vinaigrette, oseille et fromage de chèvre.



Plante potagère herbacée de la famille des Polygonacées. Connue depuis l'Antiquité, elle est originaire d'Asie septentrionale

Vertus présumées:

- Digestive
- Apéritive
- Astringente
- Régulatrice du transit intestinal

Riche en:

- Magnésium,
- Potassium,
- Fer,
- Fibres,
- Vitamines A, C et E

K/ LA SAUGE (Salvia officinalis):

Originnaire des pourtours de la Méditerranée, la sauge est intimement liée à la religion judéo-chrétienne. Dans la Bible, c'est en effet cette plante qui sauva Marie et son enfant Jésus des bourreaux d'Hérode qui sacrifiaient les nouveaux-nés. A la demande de Marie implorante, elle s'épanouit pour les cacher dans ses feuilles de velours. En témoignage de gratitude lui furent attribuées des vertus guérissantes. Saugue vient d'ailleurs du latin salvia qui signifie "guérir".

La sauge est utilisée depuis longtemps pour ses vertus médicinales. Chez les Grecs, elle était déjà connue pour ses propriétés digestives et anti-infectieuses. Dans les traditions amérindiennes, lors de la cérémonie de la fumée, on la brûle pour chasser les mauvais esprits, les mauvaises sentiments. Elle est, enfin, indispensable au folklore provençal, où la tradition veut qu'on la récolte au petit matin de la Saint-Jean. "Couronnée" herbe royale par Charlemagne, la sauge fut introduite en Europe de l'Est et du Nord au Moyen Âge, puis en Amérique au 17ème siècle.

La sauge, sous-arbuste vivace mentholé, fait partie de la famille des labiacées. On la cultive en Europe de l'Est, en Italie, en France, en Angleterre et en Amérique. Elle affectionne les sites ensoleillés et les sols bien drainés. Les Arabes l'appellent "langue de chameau" car ses feuilles sont longues et oblongues et recouvertes d'un duvet. Vert grisâtre, elles dégagent en outre un parfum très odorant.

Selon les variétés - plus de 600 à travers le monde, aromatiques ou simplement ornementales - les fleurs, qui éclosent entre mai et juillet, arborent des teintes bleues, mauves, rouges ou blanches. L'espèce la plus couramment employée dans les gastronomies européennes est la salvia officinalis, sauge officinale.

Astuces:

Il est préférable de la récolter avant sa floraison, il est toutefois possible de la cueillir tout au long de l'année. La choisir bien fraîche et d'une jolie couleur.

Consommez-la de préférence séchée car ce sont des feuilles sèches que se dégagent les arômes les plus marqués.

Conservez-la dans un verre d'eau lorsqu'elle est fraîche.

Séchée: la suspendre la tête en bas dans une pièce sombre et aérée. Elle se garde alors dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière.

La sauge aromatise fort bien les huiles et le vinaigre

Les accords classiques:

A employer dans tous les plats riches, ainsi, elle relève parfaitement l'agneau, le porc, la saucisse, les marinades et les omelettes.

Les pâtés et les fromages profitent aussi de son agréable parfum frais et à peine camphré.

Les accords originaux:

En Italie, elle est mise en vedette dans de nombreuses préparations à base de veau, notamment la piccata et la saltimbocca.

On la déguste aussi frite ou en beignet. Il est également possible de déchirer de jeunes feuilles de sauge fraîche sur une salade ou un plat de légumes.



Plante originaire du bassin méditerranéen, elle appartient à la famille des Lamiacées.

Vertus présumées:

- antispasmodique,
- antioxydant,
- stimulant,
- antisudorifique,
- antiseptique
- combat l'herpès labial.

Riche en:

- Vitamines A, B1, B2, B3, B5 & K.
- Fer,
- Calcium,

L/ LE LAURIER (*Laurus nobilis*):

Originnaire d'Asie mineure et d'Europe méridionale, le laurier est devenu symbole de la victoire dans l'Antiquité gréco-romaine, où on le dédiait à Apollon. Tressé en couronne, il honorait les poètes ainsi que les généraux victorieux, voilà pourquoi aujourd'hui, on dit qu'il ne faut pas "s'endormir sur ses lauriers". La langue française doit également à cet arbuste le mot baccalauréat : on remettait, en effet, aux docteurs en médecine du laurier à baie (du latin bacca laureus) pour les gratifier à la fin de leurs études.

Le laurier-sauce est un arbuste vivace et persistant de la famille des lauracées. Peu exigeant en ce qui concerne le sol sur lequel il pousse, il a besoin toutefois d'un climat chaud et d'une bonne exposition au soleil. C'est la raison pour laquelle on le trouve notamment sur le pourtour méditerranéen et sur le littoral du sud-ouest de la France.

Son feuillage dense et persistant, d'un beau vert sombre et brillant le rend parfait pour réaliser une haie dans les jardins. Mais c'est pour ses propriétés aromatiques que le laurier-sauce est réputé et très utilisé dans la gastronomie provençale notamment. Au printemps, il laisse apparaître ses petites fleurs jaunes et ses baies rondes et noires.

Et attention, appelé laurier noble ou laurier d'Apollon, il ne doit surtout pas être confondu avec ses cousins le laurier-rose et le laurier-cerise qui sont très toxiques, voire mortels, et uniquement ornementaux.

Astuces:

Choisissez-le avec précaution car ses cousins sont très toxiques, voire mortels. On le reconnaît à ses feuilles vert sombre et brillantes, dont l'odeur rappelle la tisane, et à ses petites fleurs jaunes.

Ses feuilles fraîches ou séchées dégagent un arôme marqué lorsqu'on les froisse ou qu'on les brise, car riche en huile essentielle.

Conservez-le une fois séché, dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière, afin qu'il conserve au mieux son arôme volatil.

A ne pas confondre donc avec le laurier-rose et le laurier-cerise qui ont, eux, des feuilles vert pâle et des fleurs abondantes très odorantes, blanches, roses ou fuchsia.

Le choisir avec précaution car ses cousins sont très toxiques voire mortels.

Procurez-vous des branches de laurier afin de les substituer aux piques en bois ou en métal de vos brochettes.

Les accords classiques:

Le laurier-sauce est indispensable au bouquet garni. Il réveille les soupes à la tomate et les ratatouilles de Provence.

Il est aussi parfait pour aromatiser les marinades.

Son parfum se développe tout au long du mijotage : il se prête donc très bien aux cuissons à l'étouffée et aux plats tels que les ragoûts, les daubes ou encore le pot-au-feu.

Également indispensable lors de la préparation de pâtés, terrines et autres civets.

A incorporer dans les court-bouillons et d'une manière générale dans toutes les eaux de cuisson (pâtes, riz...)

Les accords originaux:

Dans une bouteille de vinaigre ou d'huile d'olive afin de l'aromatiser subtilement.

En Afrique du nord, cette même feuille est utilisée pour parfumer le café.



Plante originaire d'Asie mineure et d'Europe méridionale, elle appartient à la famille des Lauracées.

Vertus présumées:

- antispasmodique,
- antioxydant,
- antiseptique,
- antivirale,
- bactéricide,
- sédative,
- cosmétique.

Riche en:

- Vitamines A & B6.
- Fer,
- Calcium,

M/ L'AIL (Allium sativum):

L'ail est l'allié de toutes les cuisines. Cru et haché, il relève les vinaigrettes et les marinades. Cuit, il parfume les viandes et les légumes, confit, il se fait doux, fondant et suave

A la fois légume et condiment, l'ail, surtout utilisé dans la cuisine du bassin méditerranéen, est connu depuis des temps très anciens. Symbole de la vitalité, il était consommé par ceux qui souhaitaient entretenir leur corps, à l'image des athlètes dans l'Antiquité.

L'ail est depuis toujours reconnu pour ses vertus sur la santé, mais également pour ses qualités gustatives. La croyance veut également que l'ail chasse les mauvais esprits et repousse les vampires aussi est-il bon d'en avoir toujours chez soi !

L'ail se présente sous la forme d'une gousse. Le bulbe de l'ail est ce que nous appelons la « tête d'ail », il est composé de plusieurs gousses, une douzaine en général, regroupées de façon cylindrique autour d'une tige. Les gousses sont aussi appelées « caïeux ». Chaque caïeu est recouvert d'une peau blanche tirant sur le rose ou le violet selon les variétés.

Outre l'ail commun, on distingue l'ail rose de Lautrec produit dans la région de Toulouse ou l'ail fumé d'Arleux, produit dans le Nord de la France et fumé à la tourbe pour garantir une bonne conservation des têtes durant l'année. L'ail des ours quant à lui est une plante herbacée vivace à la saveur caractéristique d'ail. L'ail est présent toute l'année sur les étals et l'ail nouveau apparaît sur les marchés vers les mois de juin et de juillet. L'ail nouveau est plus digeste car dépourvu de germe et son goût est plus doux. Il faut le conserver dans un endroit frais et à l'abri de l'humidité car elle favorise la pousse du germe. Une autre façon de conserver l'ail est de le congeler déjà émincé ce qui facilite sa consommation ultérieure.

Consommé cru ou cuit, il perd de sa force lorsqu'il est blanchi plusieurs fois.

Cru, l'ail est utilisé finement émincé dans les assaisonnements. Frotté sur une tranche de pain grillée encore chaude puis arrosée d'huile d'olive en Espagne ou en Italie, l'ail apporte toute sa saveur. Sa pulpe sert notamment de base à l'aïoli, une sauce montée à l'huile d'olive servie avec les poissons en Provence. Cuit, l'ail est utilisé soit émincé dans diverses préparations soit cuit entier, en chemise, c'est-à-dire avec sa peau. La forte saveur de l'ail est renforcée par la chaleur. Grillé, frit, l'ail prend une saveur amère et un goût de brûlé. Une cuisson douce et prolongée de l'ail le confit et en fait un mets à la saveur plus douce, légèrement sucrée, qui s'allie parfaitement avec le gras des volailles, l'huile et le pain grillé.

Allié des cuisines relevées, l'ail assaisonne les farces, parfume les marinades, souligne le goût des viandes, donne de l'attrait aux légumes et du caractère à toute votre cuisine.

Astuces:

Pour peler facilement les gousses d'ail, coupez l'extrémité dure puis écrasez la gousse du plat du couteau ou coupez la gousse en deux, puis déshabiller la demi-gousse en la pliant légèrement.

Pour obtenir facilement une pulpe d'ail, écrasez l'ail émincé avec le plat du couteau plusieurs fois jusqu'à obtention d'une pulpe translucide.

Ôtez l'odeur de l'ail sur vos doigts en les frottant sur le plat de la lame du couteau, sous un jet d'eau froide pendant quelques minutes.

Manger de l'ail n'est plus un souci, croquez quelques grains d'anis ou une gousse de cardamome après votre repas pour retrouver une haleine fraîche.

L'ail est très digeste contrairement à son germe. Ôtez-le avant toute utilisation.

Les accords classiques:

Beurre, ail et tomate, ail et pain grillé, ail et thym, ail et romarin, ail et agneau, ail et poulet, ail et cèpes, ail et piment.

Les accords originaux:

Ail et huile de noix, ail et mozzarella, ail et gingembre, ail et coriandre, ail et citron, ail et lait.



Plante à bulbe de la famille des Liliacées, l'ail est originaire d'Asie.

Vertus présumées:

- antiseptique et antibactérien
- stimulant de l'organisme
- stimule la circulation sanguine
- prévient les maladies cardio-vasculaires

Riche en:

- Vitamine C,
- Magnésium,
- Phosphore,
- Zinc,
- Potassium,
- Soufre.

N/ L'OIGNON (Allium cepa):

Les oignons sont absolument indispensables en cuisine ! Ils servent de base à bon nombre de plats. Garniture aromatique ou accompagnement, crus ou cuits, les oignons donnent du relief à votre cuisine.

L'oignon est un allié précieux en cuisine. A la fois légume et condiment, il assaisonne, relève et parfume les plats. Souvent utilisé comme base aromatique, on le retrouve partout.

L'oignon est davantage utilisé cuit que cru car la cuisson lui apporte de la douceur.

Pourtant, à cru, son goût frais et légèrement piquant souligne la saveur des viandes, relève les salades et les légumes.

L'oignon cuit possède une saveur plus douce et généreuse qui s'accroît au fil de la cuisson. A l'issue d'une cuisson prolongée, l'oignon est confit, sucré voire légèrement caramélisé.

Entre la fraîcheur piquante et acidulée de l'oignon cru et la saveur chaude et flatteuse de l'oignon cuit, les possibilités sont multiples !

En cuisine, l'oignon est une base aromatique incontournable. Un oignon entier, piqué d'un ou deux clous de girofle parfume les bouillons et les plats mijotés. Un peu d'oignon et de carottes hachées, rissolés dans un peu de beurre ou d'huile avec un bouquet garni forment la plus simple des garnitures.

L'oignon relève les farces, donne du goût aux boulettes de viande et à de nombreuses sauces. Il s'accommode très bien avec l'ail, l'échalote et la ciboulette. Il aime également le persil et le cerfeuil ainsi que les herbes plus chaudes comme le thym et le laurier.

A cru, l'oignon s'utilise dans les marinades, pour agrémenter les vinaigrettes ou assaisonner le fameux steak tartare.

L'oignon relève les salsa : ces mélanges de légumes crus aigres-doux ou acidulés destinés à accompagner les grillades ou les plats de viande. Un peu d'oignon, de concombre et de tomate, un trait de jus de citron, une généreuse rasade d'huile d'olive et le tour est joué ! A essayer aussi en contre-emploi, parsemé sur une salade d'oranges avec quelques olives !

L'oignon est également un légume à part entière : en tarte, chutney, confiture, purée, ou farci, l'oignon se prête à toutes les préparations, laissant ainsi libre cours à votre imagination

Astuces:

Fini les larmes ! Tremper régulièrement votre lame dans l'eau durant la découpe de l'oignon, les particules irritantes seront attirées par l'humidité de la lame et non par celle de vos yeux. Plus simple encore et très rapide, utilisez des oignons hachés surgelés !

Après un repas riche en oignons, croquez quelques grains d'anis ou mâchez un peu de menthe ou de persil pour retrouver une haleine fraîche.

Vos mains sentent l'oignon ? Débarrassez-vous de cette odeur en frottant vos mains sur un objet métallique sous un filet d'eau froide ou avec du citron : plat métallique, plat de la lame du couteau, un savon parfumé au citron...

Pour bien digérer les oignons crus, émincez-les finement et faites-les mariner dans du vinaigre ou du jus de citron avec du sel pour les attendrir. L'acidité va précuire légèrement les oignons.

Les accords classiques:

Oignon et lardons, oignon et crème, oignon et hareng, oignon et porc, oignon et bœuf, oignon et clou de girofle, oignon et carottes, oignon et ail, oignon et échalote, oignon et ciboulette, oignon et persil, oignon et tomates.

Les accords originaux:

Oignon et pommes, oignon et cannelle, oignon et raisins secs, oignon et mangues, oignon et oranges, oignon et miel, oignon et feta, oignon et dattes.



L'oignon est originaire d'Asie centrale. Il appartient à la famille des Liliacées.

Vertus présumées:

- diurétique
- stimulant
- purifiant

Riche en:

- Vitamine C,
- Soufre,
- Sels minéraux.

O/ L'ÉCHALOTE (*Allium ascalonicum*):

Condiment ou légume, l'échalote se fait croquante, fraîche et relevée lorsqu'elle est crue, fondante, suave et douce lorsqu'elle est cuite. Multiple, l'échalote parfume les vinaigrettes, agrmente les farces, accompagne les viandes mais peut également être l'ingrédient principal. Découvrez les multiples facettes et finesses de l'échalote...

Considérée comme une plante sacrée par les Perses et les Egyptiens, l'échalote est un petit bulbe de forme asymétrique constitué de plusieurs couches de feuilles empilées les unes sur les autres au même titre que l'oignon.

L'échalote est protégée par une tunique, une peau dorée couleur cuivre, sèche et brillante, qui bruisse lorsqu'elle est manipulée.

Il existe deux types d'échalote :

- l'échalote grise : ferme, ovale et allongée, sa chair est violette. Produite dans le sud de la France, elle est récoltée de juillet à février.

- l'échalote de Bretagne, de type Jersey : récoltée toute l'année, elle est produite en Bretagne et dans le Val de Loire. Sa chair blanche tire sur le rose. Elle peut être arrondie ou allongée...

L'échalote possède une saveur plus subtile que l'oignon, légèrement alliagée qui relève les plats tout en finesse.

L'échalote s'utilise aussi bien crue que cuite, en condiment aussi bien qu'en légume. Sa saveur marquée, utilisée pour relever certaines préparations peut aussi se faire douce et suave, notamment lorsque l'échalote est lentement confite au four ou fondue dans le beurre.

Couramment utilisée dans la cuisine française aujourd'hui, l'échalote conquiert d'abord la région bordelaise avant de gagner le nord-est de la France. Ingrédient essentiel des sauces beurre blanc et béarnaise, l'échalote est également indissociable des huîtres qu'elle parfume après avoir macéré dans le vinaigre.

La France est aujourd'hui le premier exportateur mondial d'échalote et la plus grande partie de la production provient du Finistère.

Astuces:

Pour ôter l'odeur de l'échalote sur les mains, frotter la peau avec du gros sel et rincer sous un jet d'eau très froide.

Déposer des échalotes entières autour des viandes rôties, dans le jus, durant les 20 dernières minutes de la cuisson.

Pour une vinaigrette très parfumée, mélanger 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 1 échalote hachée et quelques brins d'estragon ciselés.

Les accords classiques:

Oignon et lardons, oignon et crème, oignon et hareng, oignon et porc, oignon et bœuf, oignon et clou de girofle, oignon et carottes, oignon et ail, oignon et échalote, oignon et ciboulette, oignon et persil, oignon et tomates.

Les accords originaux:

Oignon et pommes, oignon et cannelle, oignon et raisins secs, oignon et mangues, oignon et oranges, oignon et miel, oignon et feta, oignon et dattes.



Originnaire d'Asie Occidentale, l'échalote est une plante de la famille des Liliacées, issue de la multiplication de bulbe.

Elle tire son nom latin de la ville d'Ascalon en Palestine où elle aurait été découverte par l'empereur Marc Aurèle au IIème siècle..

Vertus présumées:

- tonique
- digestive
- laxative
- anti-rhumatismale
- action sur les problèmes hépatiques

Riche en:

- Pro-vitamine A,
- Potassium,
- Vitamine C,
- Sélénium.